

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

# BOLETIEMIS

***A sus 64 años,  
sigue aprendiendo***

- ¡Violencia en el noviazgo!
- Sexting, cuida tu privacidad
- Sedes alternas de la Cineteca

marzo 2012

**Núm. 116**

Publicación mensual

# Dicen que "el amor entra por los ojos"

...Y cierto es que cuando los nuestros reconocen un cuerpo atractivo o una mirada que atrapa, las sensaciones agradables nos alteran a niveles a veces insospechados.

Pero mejor que esa realidad es el hecho de no limitar el afecto o agrado a lo que nuestros ojos –medio o bastante cegatones en algunos casos- puedan determinar.

La observación del entorno, la reflexión sobre las vivencias cotidianas y la valoración de ejemplos cercanos o lejanos, entre otros ejercicios productivos, permiten que nuestra capacidad de admiración se dispare y la satisfacción por ese reconocimiento nos conforte.

¿O acaso tú no sientes placer o alegría al encontrar una persona a quién admirar? Si lo piensas, descubrirás que son sentimientos que experimentas, pero que no siempre haces conciente. ¿Quisieras conocer mucha gente que te provocara esas emociones? ¿No te gustaría que abundaran en tu casa, colonia, escuela, país, planeta...?

Si tu respuesta es afirmativa, entonces sólo te recomendamos agudizar tu mirada y darte más tiempo para valorar a los seres humanos que son parte de tu vida. Si eres sensible ante los valores que poseen los otros, seguramente te será más fácil no sólo relacionarte de mejor manera con los demás, sino alegrarte por los méritos que te caracterizan.

Abre y explora las páginas de tu *BoletíEMS*, te garantizamos evidencias de una comunidad digna de admiración.



*BoletíEMS* 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. Marzo 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 *BoletíEMS* 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.

## Comunidad

4 Oficios y carreras que más prometen

6 ¡Violencia en el noviazgo!: Identifica las señales

## Toma nota

8 Más allá de las cifras...

## Reflectores

9 El autor tras sus escritos

## Mentes y letras

10 Mujer que sabe latín: Rosario Castellanos

## Entorno

12 Energía en armonía con el medio ambiente

## Tecnología

14 Que el *sexting* no secuestre tu privacidad

## Salud

16 Contra las adicciones, conoce el IAPA

18 De mujer a mujer

## Perfiles

20 A sus 64 años, sigue aprendiendo

## Ventana Cultural

22 Sigue Leyendo: *Quinceañera*  
Dale click: Ilustrado para...

23 Encuadre: Las sedes alternas de la Cineteca Nacional.

# Oficios y carreras que más prometen

Si te has preguntado cómo le vas a hacer para conseguir empleo mientras estudias o egresas de la prepa, una buena forma de empezar sería investigar cuáles son los trabajos con mayor demanda en México; aquí te dejamos algunos datos que pueden darte una idea sobre los oficios y carreras más prometedores en el campo laboral de nuestro país.

## ¿TE INTERESA EL TEMA DE LA SALUD?

Este sector ofrece los mejores salarios en todo México: de acuerdo con el artículo "Las 10 profesiones mejor pagadas de México", publicado en la sección de diez.com.mx del portal *El Universal en línea*, las personas que se dedican a la medicina física y la rehabilitación reciben salarios de \$16,500 mensuales aproximadamente.

Otra noticia halagadora es que un alto porcentaje de profesionales en este sector ha obtenido un empleo afín a su área, tal como lo señala la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (STPS): el 93% de quienes estudiaron medicina física y fisioterapia laboran en algo relacionado con su formación, mientras tanto, el 88% de las personas con estudios en medicina ha conseguido un trabajo de acuerdo con sus intereses profesionales.

- **Terapia respiratoria**
- **Terapistas y asistentes de terapia física**
- **Farmacía**
- **Radiología**
- **Asistentes dentales**
- **Enfermeros graduados**
- **Anestesiólogos**

A su vez, *UNIVERSIA*, portal con información sobre las universidades de Latinoamérica, afirma que el sector salud tiene uno de los más altos niveles de empleo y de pago, ofreciendo trabajo a técnicos especializados en las siguientes áreas:



## ¿PREFIERES EL TRABAJO ADMINISTRATIVO Y DE OFICINA?

¡Si estudias contaduría o ciencias administrativas, tendrás chamba asegurada!

De acuerdo con la STPS, 659 mil 400 personas en México se han incorporado al área contable de una empresa o institución, mientras tanto, 637 mil 400 profesionales de la administración tienen un empleo en el país.

Además, si cuentas con una formación de nivel medio superior y quieres emplearte mientras estudias, el trabajo en oficina se ubica entre los tres primeros sectores que te ofrecen mayor oportunidad de recibir ingresos. De acuerdo con *UNIVERSIA*, las empresas de este giro siempre están en busca de secretarías legales, recepcionistas, asistentes ejecutivos, representantes de servicios, supervisores, distribuidores de equipos y directores ejecutivos.

## ¿TE GUSTA EL MUNDO DE LAS LEYES?

Según la STPS, en 2011 la Licenciatura en Derecho le abrió las puertas a más de 606 mil 400 personas, quienes además de resolver asuntos relacionados con la justicia y la defensa de ciudadanos que han sido víctimas de algún delito, también participaron como asesores en una amplia variedad de áreas, incluyendo los sectores empresarial, laboral y bancario.

En lo que respecta al área laboral y empresarial, la Licenciatura en Derecho te da la oportunidad de conseguir trabajo

en empresas que requieran asesoría en la interpretación de leyes, reglamentos y códigos; además encontrarás buenos clientes si te especializas en todo lo relacionado con la redacción de contratos, demandas, convenios y acuerdos.

Finalmente, en el mundo bancario también puedes conseguir buenas oportunidades dentro del área de crédito y cobranza, donde posiblemente tu trabajo sea establecer convenios con los deudores para que paguen sus deudas.

## ¿LO TUYO SON LAS VENTAS?

Cifras de la STPS señalan a esta actividad como el sector que ofrece mayor oportunidad a los jóvenes. Éste es un campo con muchas ofertas de empleo y

da trabajo a 7.9 millones de personas. Se puede conseguir dinero a través de las ventas por teléfono, el servicio al cliente, el mercadeo y la atención directa en mostrador.

Lo anterior es una buena opción si quieres trabajar sin abandonar la escuela; además, si estudias la licenciatura en mercadotecnia o finanzas, tienes la oportunidad de entrar al mundo del mercadeo y convertirte en un profesional del comercio.

## Sabías que

El turismo, la construcción y la industria de la fabricación emplean al mayor número de jóvenes, con 22.1%, 20.9% y 19.7% respectivamente.

Mientras más estudios, capacitación y habilidades desarrolles, tendrás mayores oportunidades de conseguir trabajo: de acuerdo con datos de la STPS, las personas con educación secundaria representan un 37% de los desocupados, mientras que los sujetos con preparatoria o bachillerato tienen una tasa de desempleo del 26%.



# Violencia en el noviazgo!

## Identifica las señales

Si tu pareja te...

- 1 ofende, grita y usa palabras hirientes u ofensivas.
- 2 empuja, jalonea o pellizca.
- 3 prohíbe salir con amigas o amigos o realizar alguna otra actividad.
- 4 condiciona, manipula, amenaza, intimida y devalúa.
- 5 descalifica, humilla y te compara con ex parejas u otras personas.
- 6 obliga a vestirse de cierta manera.
- 7 crítica constantemente tu físico.
- 8 controla tu dinero o bienes materiales.
- 9 revisa el celular y te llama con frecuencia para saber dónde y con quién estás.
- 10 obliga a tener relaciones sexuales o prácticas sin tu consentimiento o que te causen dolor.

Éstas son algunas señales de violencia en la pareja que según la Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo 2007 (Envinov), elaborada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), afecta al 75% de la población joven del país.

La violencia en el noviazgo se entiende como toda acción u omisión que daña física, emocional y sexualmente, con el objetivo de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Las agresiones pueden ser muy sutiles e incluso se disfrazan de bromas, y generalmente la víctima justifica los maltratos pensando que: son parte de la relación, lo merece por hacerlo (la) enojar, se trata de una mala racha y que la situación cambiará.

Según la misma encuesta, el 75.8% de los jóvenes ha sufrido agresiones psicológicas, el 15.5% ha sido víctima de abuso físico y el 16.5% ha vivido



## Si vivo violencia ¿qué hago?

**Cuéntale tu situación a alguien que sea de tu confianza y te pueda ayudar: un familiar, una amiga, una maestra, etc.**

**No dudes en buscar asesoría con especialistas.**

Acude a uno de los 16 Centros de Atención del Instituto de las Mujeres del Distrito Federal (Inmujeres DF), donde se impulsan acciones para orientar a la **juventud** sobre cómo identificar y evitar este tipo de situaciones. Allí encontrarás asesorías individuales en materia de prevención y atención de la violencia en el noviazgo, orientación psicológica o jurídica, así como canalizaciones a dependencias del Gobierno del Distrito Federal especializadas en el tema.

Llama al 5512 2836  
Visita el sitio [www.inmujeres.df.gob.mx](http://www.inmujeres.df.gob.mx)

Y no olvides consultar la Ley General de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en:

<http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/index.htm>



Mi ex novio desconfiaba mucho de mí, me jaloneó varias veces e incluso llegó a darme un golpe en la cara. Decidí dejar a esa persona cuando me di cuenta que no valía la pena quedarme junto a él."

**Yoali**  
4° Semestre

al menos una experiencia de violencia sexual. Investigaciones demuestran que en la mayoría de los casos son los novios quienes maltratan a las jóvenes.

Reconocer la presencia de violencia en el noviazgo es el primer paso para superarla. Todas y todos tenemos derecho a vivir una vida libre de violencia y a disfrutar relaciones fundamentadas en la libertad, el respeto, la igualdad, la equidad, la justicia y la negociación, aceptando las diferencias y compartiendo responsabilidades.



Tuve un novio que me acosaba sexualmente. A cada ratito estaba en mi casa, me tocaba a la fuerza, además me quería tener controlado y vigilado. Acabamos con todo eso cuando mi mamá lo demandó, por esa razón es que ahora tiene una orden de restricción y no se puede acercar."

**Charlie**  
4° Semestre



Yo anduve con un novio chantajista. Me decía que si lo dejaba, iba a consumir más drogas hasta perderse, pero ya era un adicto y al final decidí dejarlo. Era algo que me estaba afectando y no me dejaba ser yo misma."

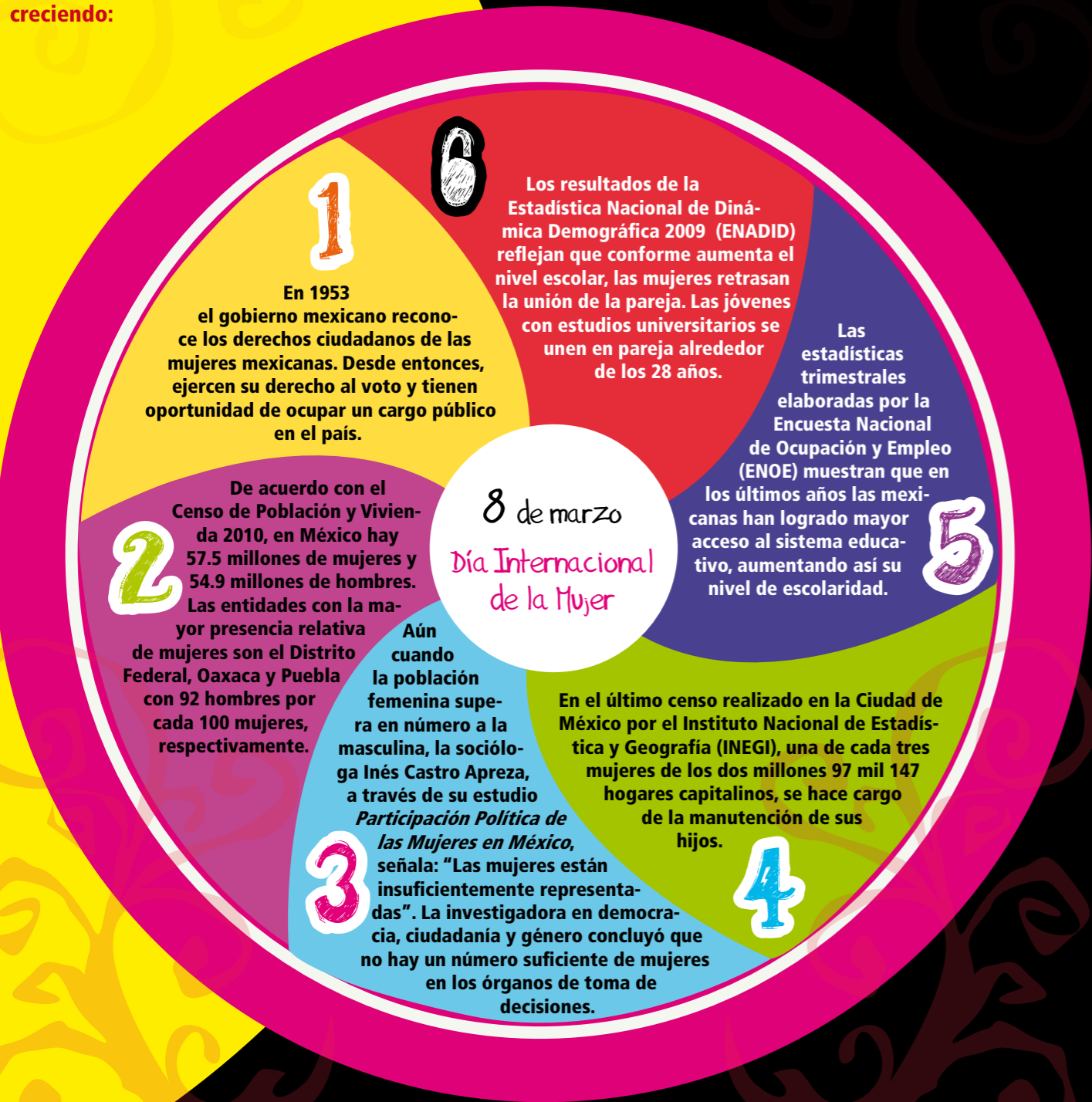
**Brenda**  
6° semestre

**¡Cuidado!**



# ¡Más allá de las cifras...

En el país, la presencia de las mujeres ha aumentado en distintos ámbitos, lo anterior ha dado como resultado la promoción de políticas, programas y acciones encaminadas a alcanzar la igualdad y la equidad. Con las siguientes cifras puedes aproximarte a la suma de esfuerzos de las mujeres por seguir creciendo:



## EL AUTOR TRÁS SUS ESCRITOS

Como dijo Juan Rulfo: "Escribo porque quiero leer los libros que nadie va a escribir, porque –buenos o malos–, son los míos".  
Román Guadarrama,  
DTI de Lengua y Literatura

Más allá del relato, un libro nos cuenta detalles sobre los personajes, tanto de los que cobran vida por las letras, como de los que viven de ellas. A través de mitos griegos, fragmentos bíblicos, héroes y pasajes de la literatura universal, *La paradoja de los dioses* (2011) nos revela la personalidad de Román Guadarrama, profesor de Lengua y Literatura del plantel Magdalena Contreras.

Originario de Nueva Rosita, Coahuila, el académico se acercó a la lectura desde muy pequeño y de manera natural también al estudio. La educación lo ayudó a mejorar su condición social y cultural: "Mi padre trabajó en las yacimientos de carbón durante 40 años y siempre nos dijo 'si no estudian, van a acabar en la mina'".

Tras estudiar Letras Hispánicas en la UNAM y Arte Dramático en la Asociación Nacional de Actores, Román Guadarrama se interesó en la enseñanza, con el objetivo de transmitir su obsesión por la lectura y el conocimiento. Esta visión se ve reflejada en *La paradoja de los dioses*, obra donde se aporta un nuevo enfoque sobre los personajes y situaciones que dejaron huella en la cultura.

"¿Qué pasa si cambio esta historia? ¿Por qué no me burlo de este asunto? y ¿si pongo este personaje en otro contexto?" Son preguntas que Guadarrama respondió mediante relatos y breves ensayos. El académico expresó que no todos los libros provocan respuestas creativas; sin embargo, considera que escribir es consecuencia de leer bastante.

GUADARRAMA, ROMÁN.  
*LA PARADOJA DE LOS DIOSSES*.  
MÉXICO, UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA, 2011. 80 P.



Guadarrama piensa que la mejor manera de aprender es enseñando, por ello procura acercar la lectura a sus alumnos mediante temáticas que les puedan resultar interesantes; además mantiene una relación empática con los jóvenes para que se aproximen al mundo de la expresión oral y escrita.



## Mujer que sabe latín: Rosario Castellanos

Se rebeló contra los roles de género; reflexionó acerca del significado social de lo femenino; escribió poemas, novelas, cuentos y ensayos sobre temas que le interesaban y preocupaban; incursionó en el periodismo, y tuvo una importante participación en la cultura y política, dentro y fuera de México. Fue una mujer excepcional a la que hoy en día se le recuerda; diversas instituciones de educación, centros de cultura e incluso un premio literario, llevan su nombre: Rosario Castellanos.

La biografía de Rosario Castellanos es intensa como su obra misma. Primogénita de César Castellanos y Adriana Figueroa, su historia comienza en la Ciudad de México el 25 de mayo de 1925. Poco tiempo después de su nacimiento fue llevada a Comitán, Chiapas, lugar donde se criaron sus padres; ahí fue educada según las normas sociales y religiosas tradicionales de la región, donde la soltería era una tragedia y el matrimonio y la maternidad los valores más sagrados en la vida.

En este contexto, desde muy joven comenzó a cuestionarse sobre la condición de la mujer, inquietud que la llevó a conocer a fondo la obra de escritoras como Sor Juana Inés de la Cruz.

En 1941 los ranchos de su padre se vieron afectados por la reforma agraria impulsada por Lázaro Cárdenas, así que a los 16 años de edad, la joven y su familia se trasladaron nuevamente a la Ciudad de México para instalarse definitivamente.

Rosario estudió en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México, institución en la que también realizó una Maestría con la tesis Sobre cultura femenina. Posteriormente obtuvo una beca del Instituto de Cultura Hispánica para continuar su formación en la Universidad de

### Sangre indígena

Al ser descendiente del pueblo de Comitán, los indígenas son protagonistas en varias de sus obras, tal es el caso de las novelas *Balún Canán* (1957) y *Oficio de tinieblas* (1962), así como su poemario *Lívida Luz* (1960). Una de sus tesis sugiere que, debido a la fusión del mundo indígena con el europeo, en los países hispanoamericanos siguen existiendo sectores de blancos con riqueza y poder, en contraste con indígenas sumidos en la miseria. La escritora fue una defensora de los derechos y la cultura de los pueblos indígenas, en especial de sus mujeres, es por eso que fue Promotora Cultural del Instituto Chiapaneco de Cultura e integrante del Instituto Nacional Indigenista.

Madrid. Cuatro años después, se hizo acreedora de la beca Rockefeller y tiempo más tarde, la del Centro Mexicano de Escritores.

Como periodista escribió en el diario *Excelsior*, y en 1971 fue nombrada embajadora de México en Israel, lugar en el que falleció en un accidente doméstico en 1974.

### Las mujeres mexicanas

Gran parte de su obra está dirigida al análisis de la desigualdad social entre mujeres y hombres, la cual, explicaba, no radica ni en la naturaleza ni en la biología, sino en el sometimiento histórico del que han sido víctimas las primeras. En sus textos refleja su posición en la lucha por el reconocimiento de los derechos de las mujeres, de ahí que se le considere símbolo del movimiento feminista latinoamericano.

En su obra *Mujeres que saben latín* (1973), describió los estereotipos de la cultura, lo que a juicio de la gran mayoría significa ser mujer:

"...la madre, con su capacidad inagotable de sacrificio; la esposa, sólida, inamovible, leal; la novia, casta; la prostituta, avergonzada de su condición y dispuesta a las mayores humillaciones con tal de redimirse;... la soldadera, bragada; la suegra, entrometida; la solterona, amarga; la criada, chismosa; la india, tímida." (*Mujeres que saben latín*, p.123)

Mientras tanto en el cuento "*Los convidados de agosto*", publicado en 1974, representa a las mujeres abnegadas, y las describe como pasivas, aquellas que esperan ser elegidas por el varón para casarse y tener hijos; y al final terminan burladas, maltratadas y engañadas.

### Acceso a la educación

Enseñar a los otros fue uno de los grandes amores de su vida. Como catedrática impartió clases en la Universidad de Wisconsin, la Universidad Estatal de Colorado, la Universidad de Indiana, la Universidad Hebrea de Jerusalén y la UNAM, institución en la que además fungió como Directora de Información y Prensa (1960-1966).

En sus textos figuran fuertes críticas al sistema educativo nacional, en especial al nulo o poco acceso de las mujeres a la educación. En su ensayo "*La participación de la mujer mexicana en la educación formal*" publicado en 1970, comenta:

"...cuando es preciso elegir quién ha de aprender las primeras letras y las cuatro operaciones aritméticas porque le van a ser indispensables para abrirse paso en la vida, se elige a los varones. A las mujeres se les adiestra en las labores del hogar y se les prepara, como se ha hecho secularmente, para el matrimonio." (*Mujeres que saben latín*, p.23)

Más adelante en el mismo libro, Castellanos señala que la mejor herramienta para que las mujeres puedan verse a sí mismas es a través de la educación, la única manera de "formar conciencia, despertar el espíritu crítico, difundirlo y contagiarlo...".

No pierdas la oportunidad de descubrir a una de las escritoras más reconocidas de México...

### RECONOCIMIENTO A UNA TRAYECTORIA LITERARIA

- 1958 "Premio Chiapas" por la novela *Balún Canán*.
- 1959 "Premio Xavier Villaurrutia" por *Ciudad Real*.
- 1962 "Premio Sor Juana Inés de la Cruz" por *Oficio de Tinieblas*.
- 1967 "Premio Carlos Trouyet de Letras".
- 1972 "Premio Elías Sourasky".



# Energía

## en armonía con el medio ambiente



Alguna vez te imaginaste que podrías utilizar la basura, el sol, el agua o el viento para iluminar tu casa



Sabías que esta forma de producir energía es amigable con el medio ambiente



### ¡Hoy en día es posible!

Si quieres saber más, échale un vistazo a estas alternativas energéticas, las cuales brindan los mismos beneficios que la tecnología tradicional sin descuidar el planeta.

### Energía eólica

La fuerza del viento es aprovechada para darle impulso a las aspas de un generador que transforma el movimiento en electricidad. Además de evitar la contaminación con gases de efecto invernadero, dicho sistema reduce el gasto por consumo de combustibles.

La Asociación Mexicana de Energía Eólica calcula que el Istmo de Tehuantepec (Oaxaca), La Rumorosa (Baja California), Zacatecas, Hidalgo, Veracruz, Sinaloa y la Península de Yucatán brindan el viento necesario para obtener hasta 10,000 megavatios mediante este proceso.

### Energía Solar

El sol es utilizado en dos vertientes básicas: la generación de energía fotovoltaica y el aprovechamiento de la energía termosolar. En el primer caso, los rayos solares son convertidos en electricidad a través de celdas y paneles de silicio; mientras tanto, el otro proceso consiste en aprovechar el calor producido por este astro para su posterior uso en calentadores de agua, cocinas, hornos y deshidratadores libres de combustibles.

La Secretaría de Energía (SENER) señala que México figura entre los 15 países con mayor equipamiento para generar energía fotovoltaica. Lo anterior ha beneficiado a las regiones más alejadas de Chiapas, Guerrero, Oaxaca y Veracruz.

### Biodiesel

Con características muy similares al combustible derivado del petróleo, el *biodiesel* se produce a partir de aceites vegetales y grasas animales. Se extrae de semillas de soya, girasol y palma de aceite; sin embargo, el reaprovechamiento de aceite de cocina usado también es una buena opción, lo que contribuye al cuidado del medio ambiente.

2007: una de las primeras plantas de *Biodiesel* en México fue instalada en el Parque de la Pequeña y Mediana Industria de Lázaro Cárdenas, Michoacán, resultado de la colaboración de la empresa Pro Palma y organizaciones como Daimler Chrysler.

2010: Chiapas es uno de los primeros estados en producir *biodiesel*, gracias a la creación de una planta con capacidad para 20 mil litros de combustible B100 biodegradable al día.



### Energía hidroeléctrica

El flujo del agua es utilizado para hacer girar las turbinas de un generador que transforma el movimiento en energía eléctrica. No requiere de ningún combustible para su funcionamiento, por lo cual no contamina el aire ni el agua.

La SENER indica que en México hay 73 plantas hidroeléctricas con capacidad de producir el 22% de la energía; de éstas, sobresale la estación del río Grijalva, con el mayor nivel de aprovechamiento en el país.



### Energía geotermoeléctrica

El calor al interior de la tierra es aprovechado para generar energía; la principal forma de lograrlo consiste en hacer girar las turbinas de generadores mediante agua que es arrojada en forma de chorros y vapor.

La Comisión Federal de Electricidad (CFE) señala que el campo geotérmico de Cerro Prieto, Baja California Norte, es el segundo más grande en el mundo, del cual se obtiene el 43% de la energía distribuida en dicho estado.

De acuerdo con el Instituto de Investigaciones Eléctricas (Iórgano de investigación vinculado a la CFE), la energía obtenida de geotermoeléctricas arroja tan sólo una sexta parte del CO2 que producen las plantas de gas natural.

### Biomasa

Está acumulada en la materia orgánica, es decir, leña, carbón vegetal, residuos orgánicos y de origen animal. Es aprovechada para producir calor o se transforma en combustible; el aserrín es su forma más común.

En Durango se está desarrollando un proyecto para producir energía mediante la utilización de aserrín y desechos de aserraderos; se pretende iluminar 100 mil casas aproximadamente.

El ejido Moh-Bec de Quintana Roo produce 1,100 toneladas de residuos de madera al año, los cuales son carbonizados y gasificados para alimentar un generador que produce energía suficiente para cubrir la demanda del ejido y de la población.



# Que el **NO** secuestre tu privacidad



**H**oy en día, los jóvenes siguen una moda que los vuelve el blanco fácil de abusadores y extorsionistas; se trata del *sexting*, una riesgosa actividad caracterizada por el envío de fotos, videos y mensajes eróticos a través del Servicio de Mensaje Corto (*SMS*), cuya práctica pone en peligro tu privacidad y puede dar paso a diversas formas de violencia.

### ¿Quieres saber por qué?

A diferencia de lo que pasa con las conversaciones telefónicas y las charlas cara a cara, el envío de material audiovisual por *SMS* implica un riesgo que no debes pasar por alto al momento de compartir textos e imágenes eróticas propias: estos contenidos viajan fácilmente en forma de datos y pueden ser exhibidos en diferentes medios, aún sin tu autorización; esto abre la posibilidad de sufrir diversos tipos de violencia, como el *ciberbullying*, el chantaje y la extorsión.

En el contexto del *ciberbullying*, las imágenes y los textos subidos de tono

tienen consecuencias perjudiciales en la intimidad "cuando un menor o una menor atormenta, amenaza, hostiga, humilla o molesta a otro/a mediante *Internet*, teléfonos celulares, consolas de juegos u otras tecnologías telemáticas." (Información de [www.ciberbullying.com](http://www.ciberbullying.com))

Lo anterior es un fenómeno que afecta al 19.25% de los chicos y al 13.8% de las chicas en Latinoamérica, según un estudio realizado por el *Foro Generaciones Interactivas*, por ello, te recomendamos tener mucho cuidado al momento de subir imágenes y videos a las redes sociales como *Facebook* o a la hora de intercambiar contenidos vía celular.

### Recuerda

El envío de material erótico o de tipo sexual implica una gran responsabilidad y puede cambiarte la vida; ahora que conoces los riesgos del *sexting*, no te dejes sorprender y ponte las pilas si alguien intenta secuestrar tu privacidad.

En algunos casos extremos, el practicar *sexting* puede provocar un severo daño psicológico a los afectados, tal como sucedió con Jesse Logan, una muchacha de Ohio, Estados Unidos de Norteamérica, quien inocentemente compartió fotografías subidas de tono con su ex novio y en julio de 2008 se suicidó a los 18 años, a consecuencia de que dicho material fuera dado a conocer en toda su escuela.

Por otro lado, si te metes en este tipo de problemas, las repercusiones van más allá del *ciberbullying* y afectan no sólo tu vida emocional, sino que también te ponen en riesgo de sufrir maltrato físico por chantaje, cuyo resultado final puede incluir delitos de abuso sexual o violación.

Además del peligro de convertirte en una víctima sexual, el practicar *sexting* representa un alto riesgo de someterte a una extorsión económica, donde el contenido erótico que hayas compartido con alguien puede ser utilizado para perderte dinero a cambio de mantenerlo en

secreto. En estos casos, es muy probable que la situación se salga de control y el extorsionador te exija sumas cada vez más altas a cambio de su silencio.

Esta nueva forma de violencia es relativamente nueva en México, tomando por sorpresa a las primeras víctimas y a la justicia de nuestro país, sin embargo, en caso de vivir una situación de este tipo, puedes acudir al ministerio público para realizar una denuncia por el delito de extorsión en cualquiera de sus variantes, incluyendo los delitos de tipo sexual.



# CONTRA LAS ADICCIONES, conoce el IAPA

Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2008 (ENA), el consumo de drogas ilícitas en el país es de 5.1%. Sin embargo, en el DF el nivel es de 7.8%, cifra por encima de la media nacional que ubica a la Ciudad de México como la séptima entidad con mayor consumo de sustancias psicoactivas como marihuana, cocaína e inhalantes.

En enero de 2011 se creó el Instituto de Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA), frente al creciente consumo y venta de drogas dentro y fuera de México, con la intención de reducir el uso, abuso y dependencia de sustancias, mediante el

desarrollo de políticas públicas y programas sociales.

En entrevista para *Boletín EMS*, el encargado de la Dirección Ejecutiva de Tratamiento señaló: "El IAPA es un organismo rector que trabaja en la elaboración de normas y modelos para homologar tratamientos, sugerir estrategias para generar políticas públicas".

La edad promedio en la que los jóvenes inician el consumo de estupefacientes es a los 18 años.

Las delegaciones con mayor consumo son: Iztapalapa, Venustiano Carranza, Álvaro Obregón, Iztacalco, Coyoacán y Miguel Hidalgo. (ENA, 2008)

Instituto de Atención y Prevención de las Adicciones (IAPA)  
Tel. 46 31 30 35, 46 31 30 36 y 46 31 30 37.  
[www.iapa.df.gob.mx](http://www.iapa.df.gob.mx)



**PELIGRO**  
**VENENO**

Esta institución tiene por objetivo brindar atención a todos los habitantes de la ciudad que requieran de un manejo especializado de las adicciones, haciendo hincapié en poblaciones vulnerables como: mujeres embarazadas con problemas de adicción, niños de la calle, niños en situación de calle (salen a la calle a conseguir recursos para subsistir o drogarse) y otros grupos excluidos de los servicios de atención.

"Si hablamos con los jóvenes y les decimos las consecuencias de usar sustancias psicoactivas a largo plazo, es muy probable que no nos hagan caso. Pero si les decimos que los inhalantes son altamente dañinos a corto plazo al atacar las lipoproteínas del cerebro causando daños al área que coordina el juicio en las personas, a la par de pérdida de la vista y del oído, daños en el hígado y los pulmones, entre otros, tal vez tomen conciencia."

Para el experto "existen ideas erróneas que promueven las adicciones en los jóvenes, como la frase: 'Prefiero que mi hijo beba o fume conmigo, a que lo haga en la calle'. Otros factores de riesgo son: padres o familiares adictos, poder adquisitivo y amigos consumidores. Mientras que de continuar sus estudios, es más fácil alejarlos del consumo", subrayó.

La adicción como enfermedad afecta no sólo a quienes consumen algún tipo de sustancia, sino también a toda la familia. Es por eso que el IAPA enfoca sus estrategias de prevención hacia los padres, hermanos y alumnos pares en las escuelas: "El trabajo de prevención debe ser universal, es decir, la información debe dirigirse a todas las personas, con especial atención en aquellas que nunca han tenido contacto con sustancias o que están en fase de experimentación".

El funcionario del IAPA agregó que la información sobre adicciones debe tomar en cuenta el contexto sociocultural de las personas, así como las características particulares de cada sustancia, sus efectos y medidas de prevención.

# De mujer a mujer

Hay cuestiones que seguramente sonrojan tus mejillas, temas de los que prefieres no hablar, o asuntos tan íntimos que solamente platicas entre chicas. Por esta razón, contactamos a la especialista en ginecología y obstetricia, Priscila Roque Gutiérrez del Centro Interdisciplinario de Mujeres en Atención a la Salud, A.C. (CIMAS) con la finalidad de orientarte sobre cómo cuidar una parte esencial de tu cuerpo: los senos.

Es necesario que aprendas a conocer la forma, la dimensión y textura de tus senos para detectar algo anormal. Debes examinarlos una semana después de tu menstruación con el objetivo de obtener interpretaciones más precisas. A continuación, te presentamos las dos maneras de auto explorarte.

**CIMAS A.C.** Clínica fundada en 1999 con la finalidad de brindar atención sexual y reproductiva a las mujeres y sus parejas desde una perspectiva de género.

Entre sus principios destacan la igualdad, equidad, respeto, sensibilidad y confianza a través de cuidados preventivos y tratamientos especializados en la salud de la mujer.

[www.clinicacimas.com](http://www.clinicacimas.com)

## Autoexploración 1

- Frente a un espejo, alza las manos al nivel de la nuca. Haz un esfuerzo por contraer los pectorales, como si jalaras una mano con la otra. Observa si hay alguna alteración en el tamaño, contorno y coloración de cada seno.

A



- Repite la misma operación colocando las manos a la altura del cuello y presionando la cintura. No olvides mirarlos también con los brazos colgando libremente mientras contraes el abdomen.

B

- **Detecta**
- No debes pasar por alto cualquier cambio que observes: hundimiento de las glándulas mamarias, piel de naranja o retracciones del pezón.

C



### Mastalgia o dolor mamario

Se presenta generalmente antes del ciclo menstrual, su duración es variable así como su intensidad. Este padecimiento responde también a cambios hormonales.

### Fibroadenomas

Tumores benignos compuestos por el tejido de la glándula mamaria. Pueden ser: fácilmente movibles bajo la piel, firmes, indoloras, elásticas. Tienen bordes lisos y bien definidos.

- **Continúa...**
- Revisa el aspecto del pezón. Presiónalo ligeramente para ver si hay alguna secreción; si la hay, puede deberse a la dilatación del conducto mamario que segrega una sustancia serosa y sin olor. De ser verdosa, indica una infección, común cuando las mujeres están lactando o tienen un absceso. Si el fluido es sanguinolento se relaciona con algún tipo de cáncer.

D

- Además de lo anterior, examina
- la aureola que rodea al pezón.
- Es normal contar con pequeñas protuberancias y glándulas sebáceas. De existir algún tipo de resequedad, erosión o enrojecimiento, ¡Ojo! Asegúrate de que la falta de lubricación o el roce con alguna prenda sean los causantes, debido a que dichos síntomas se vinculan a una lesión cancerosa (tumor de Paget).

E

## Autoexploración 2

- Recuéstate de espaldas. Ubica un brazo detrás de la cabeza. Utiliza las yemas de la otra mano para revisar tu seno. Cubre toda el área avanzando en orden, en forma similar al recorrido de las manecillas del reloj. Hazlo con cuidado y detenimiento.

A



- **Detecta**
- De palpar algún bulto o nódulo, identifica lo siguiente: ¿es suave? ¿duro? ¿se adhiere? ¿se siente movimiento? ¿su consistencia es definida? ¿posee bordes difíciles de determinar?

B

### RECUERDA

Este tipo de revisiones te ayudan a prevenir posibles padecimientos o atenderlos de manera oportuna. Acude a un especialista para hacerte un chequeo exhaustivo de las glándulas mamarias al menos una vez al año; en caso de observar cualquier anomalía ¡visítalo inmediatamente!

# A sus 64 años, sigue aprendiendo

De los aspectos que ha caracterizado al plantel Iztapalapa 3, *Miravalle*, ha sido el conformar una comunidad de estudiantes y profesores con iniciativa y ganas de sobresalir. Como ejemplo está el caso de la señora Adelaida Mejía Pérez, quien, a sus 64 años de edad, decidió romper las barreras que se interpusieron en su camino y estudiar la preparatoria.



## ¿Por qué en el IEMS?

**T**odo comenzó por la invitación que recibió para asistir a un diplomado en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM). Cuando fue a pedir informes, una de sus inquietudes era saber si podría inscribirse, ya que no había cursado el bachillerato, así que buscando a quién consultar sus dudas, se encontró con un profesor del IEMS, quien se hallaba en las instalaciones de la universidad.

Al ver la disposición de Adelaida, el maestro le sugirió registrarse en la preparatoria y ser parte del Instituto. En ese momento, Adelaida se dio cuenta que su sueño estaba por cumplirse.

Conmovida, comentó: "Siempre lo quise hacer, pero en aquel entonces debíamos cubrir otras necesidades y ya no pude continuar estudiando".

Sin esperar más, ese día, al llegar a casa lo platicó con sus tres hijos; uno de ellos, emocionado por lo que estaba a punto de suceder, no lo dudó y la apoyó con los trámites necesarios.



**“Ésta es mi casa, soy feliz en la escuela”**

**“Hacer las tareas a veces es difícil, pero si me organizo, todo se puede”.**

Siendo la mayor de siete hermanos; con 3 hijos, uno de 42, otro de 40 y una mujer de 35 años de edad, la señora Adela ha reestructurado por completo su vida.

Al principio, acoplarse al nuevo ritmo de trabajo le costó mucho, ya que no se podía deslindar de sus actividades en el hogar. Pero poco a poco fue haciendo un plan de acuerdo a sus necesidades.

Su horario escolar es de 3 a 8 de la noche. Y aunque hace una hora de camino para llegar al plantel, no le importa, pues para ella lo más importante es tomar clases y compartir con sus compañeros, con quienes se ha integrado sin ningún problema e incluso lleva una buena relación.

“Hola jefa”, es como algunos de los chicos la saludan, pero siempre con respeto y aprendiendo de la experiencia y la juventud respectivamente.

De gran importancia ha sido el apoyo moral que ha encontrado en sus maestros y el personal del plantel. De hecho, son parte fundamental para seguir cursando 4º semestre; disciplinada y sobre todo, enamorada del conocimiento, de su entorno y de su “nueva vida”.

**Con 64 años de edad, un problema auditivo, un hogar que atender, aunado a los gastos, el esfuerzo y otros factores derivados de asistir a la escuela, Adelaida sólo se visualiza saliendo de la preparatoria y cumpliendo su siguiente meta: ingresar a la universidad para estudiar Letras o alguna carrera en la que pueda expresarse a través de la escritura.**

**Su caso ejemplifica el valor de la educación, debido a que no todos tienen oportunidad de seguir estudiando para salir adelante como profesionistas y como seres humanos, capaces de vencer obstáculos y sobresalir en una sociedad competitiva.**

### Quinceañera

Un evento transformará la vida de Cecilia y Alejo, personajes principales de esta novela: ella está a punto de celebrar sus quince años con una fiesta en la que sus padres *fayuqueros* tirarán la casa por la ventana, dando paso a rituales de iniciación y el clásico despertar sexual.

Con un estilo que retoma el sabor popular en la Ciudad de México, el escritor Armando Ramírez te lleva justo al lugar de los hechos, a través de un recorrido por las calles de Tepito, la Merced y Peralvillo, donde te cuenta una historia que retrata el antes y el después de una típica fiesta de XV años.

RAMÍREZ, Armando.  
*Quinceañera*. México,  
editorial Debolsillo.  
2009. 162 p.



## Dale Click

### Ilustrado para...

Con sus ritmos las canciones trazan colores, proporciones y siluetas; si se plasmaran en papel se convertirían en emociones ilustradas. Como ejemplo, el cariñoso homenaje a una de las bandas mexicanas con mayor proyección internacional: Café Tacvba.

Formada por 48 canciones ilustradas, la galería *Seguiremos siendo* se exhibe en la red con la intención de agradecer al cuarteto que hace más de 20 años ha hecho cantar a miles de fanáticos.

A través de la iniciativa "Ilustrado para..." —coordinada por el despacho de diseño *Xplaye* en Monterrey— los fanáticos participantes encontraron más de una satisfacción: mostrar su trabajo en línea y apoyar a la Asociación de Espina Bífida de Nuevo León mediante la donación del dinero recaudado en la rifa de las imágenes.

Para quienes visitan la galería *Seguiremos siendo*, la satisfacción es... ¡Averíguala!

[www.seguiremossiendo.com](http://www.seguiremossiendo.com)



## LAS SEDES ALTERNAS DE LA CINETECA

La Cineteca Nacional cerró sus puertas de manera temporal debido al proyecto de ampliación y renovación del espacio de exhibición y resguardo cinematográfico, pero a la vez abrió la posibilidad de conocer otros sitios de proyección audiovisual dentro de la Ciudad, sin dejar fuera sus principales características: la difusión de cine de calidad artística y temática.

Los espacios en los que puedes seguir disfrutando la programación de la Cineteca son:

**La sala Molière del Instituto Francés de América Latina (IFAL)**  
Río Nazas 43, Col. Cuauhtémoc.  
[www.francia.org.mx](http://www.francia.org.mx)

**El cineclub Revolución del Museo de Arte Carrillo Gil**  
Av. Revolución 1608  
esquina Altavista, Col. San Angel.  
[www.museodeartecarrillogil.com](http://www.museodeartecarrillogil.com)

**The Movie Company en el centro de espectáculos ESCENARIA**  
Av. San Jerónimo 263, Tizapan,  
Col. San Ángel.  
[www.themoviecompany.mx](http://www.themoviecompany.mx)

**El auditorio de la Biblioteca Vasconcelos**  
Eje 1 Norte s/n esquina Aldama,  
Col. Buenavista.  
[www.bibliotecavasconcelos.gob.mx](http://www.bibliotecavasconcelos.gob.mx)

**Cine Lido en el Centro Cultural Bella Época**  
Tamaulipas 202 esquina Benjamín Hill, Col. Condesa.  
<http://www.cinelido.com.mx>

**La sala Luis Buñuel en el Centro de Capacitación Cinematográfica**  
Calzada de Tlalpan 1670  
Col. Country Club.  
[www.elccc.com.mx](http://www.elccc.com.mx)

**El Centro Cultural Universitario Tlatelolco (CCUT)**  
Ricardo Flores Magón 1,  
Col. Nonoalco-Tlatelolco.  
[www.tlatelolco.unam.mx](http://www.tlatelolco.unam.mx)

**Una sala del Cinepolis Universidad**  
Av. Universidad 1000,  
Col. Santa Cruz Atoyac.  
[www.cinepolis.com](http://www.cinepolis.com)

**Lumiere Reforma**  
Río Guadalquivir 104,  
Col. Cuauhtemoc.  
[www.cinemaslumiere.com](http://www.cinemaslumiere.com)

**Sala CCB del Centro Cultural del Bosque**  
Paseo de la Reforma y Campo Marte, Col. Chapultepec Polanco.  
[www.ccb.bellasartes.gob.mx](http://www.ccb.bellasartes.gob.mx)

No te pierdas los festivales internacionales, las retrospectivas, los clásicos de archivo, los estrenos de películas, los diversos ciclos y programas dobles que presenta la Cineteca Nacional en sus sedes alternas. Checa la programación completa en:

[www.cinetecanacional.net](http://www.cinetecanacional.net)



Gobierno de la Ciudad de México



Instituto para la  
Atención y  
Prevención de las  
Adicciones en la  
CIUDAD DE MÉXICO

Visita: [www.iapa.df.gob.mx](http://www.iapa.df.gob.mx)