

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

BOLETIN IEMS

Touchdown a favor del IEMS

Estudiantes aprenderán inglés con software de vanguardia

¡¡¡ARRANCAMOS!!!

Amigo lector:

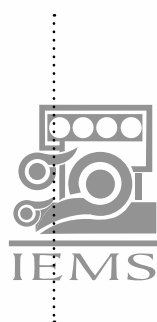
Información sobre eventos relevantes de la vida escolar, anuncios de trámites que no deben olvidarse, consideraciones sobre el entorno, exposición de temas de interés y sugerencias culturales, son algunos de los segmentos que encontrarás en nuestros **BoletIEMS**.

2

La idea es que estudiantes y maestros de nuestra comunidad tengan en este medio la oportunidad de dialogar y compartir sus inquietudes, logros y proyectos, además de encontrar en nuestras páginas tanto imágenes como textos sobre aspectos que son parte de la cotidianidad del Instituto.

Te invitamos a que participes en algunos concursos que promoveremos desde nuestra revista, y a que nos envíes los escritos de tu autoría que consideres pertinente compartir con la comunidad **IEMS**.

Haznos llegar tus comentarios y sugerencias a nuestro correo informacion@iems.df.gob.mx





Vida Escolar

4 Jornadas Académicas

Reflectores

- 6** Cine, cada plantel una capital
- 7** El profesor Armando Rosas celebra 29 años de producción musical
- 8** Estudiantes del IEMS participan en concierto a distancia con el *Carnegie Hall* de Nueva York.

Deportes

10 Touchdown en el IEMS

Entorno

- 12** Profesores del plantel *Emiliano Zapata* instalan estación meteorológica
- 13** Abren mayores "Oportunidades de Capacitación Tecnológica" para alumnos
- 14** Estudiantes del IEMS aprenderán inglés con software de vanguardia

De todo un poco

15 Día Internacional de la Mujer

16 El sexo seguro se siente mejor

18 ¿Cuál es tu proyecto de vida?

19 Blogosfera

¡Júégatela...!

21 Hasta en la sopa...

Échale un ojo

22 Encuadre: *Mi vida sin mí*
Dale click: Tianguis de la física
Perro, gato y ardilla
Somos adolescentes

23 Lánzate: FMX-Festival del Centro Histórico

Jornadas Académicas

4 ¿Sabías que tus profesores del IEMS se reunieron en las llamadas Jornadas Académicas, para discutir la forma en que imparten sus clases y buscar que tengas un mejor rendimiento?

Así es. Del 24 al 28 del pasado mes de enero, se realizaron las jornadas en distintos planteles con la finalidad de generar acuerdos y mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje.

Estas reuniones son parte de las actividades académicas contempladas en el calendario escolar y se realizan antes del inicio de clases en horarios intermedios para que puedan asistir el mayor número de profesores. En las aproximadamente 40 horas de trabajo, los académicos participan en la revisión y actualización de los programas de estudio, y reflexionan sobre los temas críticos que favorecen o interfieren en los procesos docentes.

La Dirección Académica del IEMS y los consultores (profesores que integran las propuestas y productos de cada

Academia) previamente establecen tres líneas de acción: la primera dirigida a actualizar o reafirmar aspectos de cada disciplina. La segunda tiene que ver con asuntos curriculares; se revisan procesos y actividades relacionadas con el ejercicio docente como las guías de trabajo académico. Y, finalmente, la tercera refiere a establecer los planes de trabajo de cada Academia, es decir, llegar a acuerdos sobre cuáles son las prioridades para fortalecer la actividad docente.

Una vez concluidas las *Jornadas Académicas*, se hace un seguimiento a lo largo del semestre para consolidar los avances. Los acuerdos a los que llega cada Academia son publicados en Internet para ser compartidos con toda la Comunidad IEMS.

Ahora ya lo sabes, tus maestros trabajan dentro y fuera de tu salón para darte una educación integral y de calidad.

“Las Jornadas Académicas son un espacio para reflexionar y discutir sobre qué enseñamos, cuáles estrategias usamos y cómo evaluamos. Por ejemplo las matemáticas son tan amplias



Jornadas Académicas de Música.

y diversas que necesitamos una guía para que los maestros vayamos por el mismo canal...”

DTI René García. Academia de Matemáticas.
Plantel *Salvador Allende*, GAM 2.

“Las Jornadas Académicas son importantes porque permiten la innovación docente. Son un espacio donde intercambiamos experiencias y nos profesionalizamos. En esta Jornada hemos concretado la idea de “competencia”, lo que el estudiante te da como prueba de lo aprendido para la evaluación. A partir de reconocer qué es una evidencia, generamos rúbricas, esquemas que colindan con niveles de desempeño.”

DTI Claudia Elizalde. Academia de Música.
Plantel Iztapalapa 1.

“Sí hay diferencias de cómo se enseña música en un plantel y en otro. Los compañeros dicen que el programa es muy extenso. En esta Jornada estamos trabajando en torno a las guías académicas que nos permiten delimitar el trabajo en la asignatura de música. Estamos compartiendo experiencias como profesores de lo que hacemos en el aula, para que todos tengamos información homogénea.”

DTI Mauricio Durán, Academia de Música.
Plantel *Felipe Carrillo Puerto*, Iztacalco.



Jornadas Académicas de Matemáticas.

Cine, cada plantel una capital

El titular del IEMS, Dr. José de Jesús Bazán Levy, antes de la proyección de la película.

6

El Secretario de Educación del Distrito Federal, Mario Delgado Carrillo, anunció en conferencia de prensa la exhibición de películas en los 18 planteles de la red de preparatorias del Gobierno capitalino, como parte de la primera edición del Festival Internacional de Cine en la Ciudad de México (FICC México 2011).

Tras este comunicado, el pasado 14 de febrero en el auditorio del plantel *Josefa Ortiz de Domínguez*, Cuajimalpa, arrancó la proyección de la película mexicana *Cómo no te voy a querer*, dirigida por Víctor Avelar.

Antes del inicio de la proyección, el director del IEMS José de Jesús Bazán Levy señaló: "Estamos obligados a servir a quienes estudian en nuestras preparatorias y a responder a sus necesidades de aprendizaje pero también de diversión".

Alejandra Hernández Ávalos, coordinadora de este plantel, dio previamente la bienvenida a los jóvenes que en compañía de la directora del FICC México, Patricia Blasco, y el responsable del Circuito de Festivales de la Secretaría de Cultura del gobierno de la Ciudad de México, Manuel Zepeda, disfrutaron de la película que hasta el lunes 7 de marzo fue exhibida en los diferentes planteles que conforman el IEMS.



El profesor Armando Rosas celebra 29 años de producción musical

El compositor y cantante Armando Rosas, profesor de la Academia de Música del plantel Álvaro Obregón, *General Lázaro Cárdenas del Río*, del IEMS, festejó 29 años de trayectoria artística con el concierto *En el mismo tren*, en el que hizo un recorrido a través de sus casi tres décadas de producción musical.

El maestro Rosas ha grabado ocho discos independientes, musicalizado documentales, cortometrajes y varias películas, entre ellas *El Violín* (2006) de Francisco Vargas de Quevedo, una de las cintas mexicanas más premiadas en los últimos años. A finales de enero pasado, se estrenó *La Mitad del Mundo* del director Jaime Ruiz Ibáñez, siendo de su autoría el tema central de la cinta, *Devoraste la Cereza*, así como la banda sonora.

El 11 de febrero en el Teatro de la Ciudad *Esperanza Iris*, Armando Rosas dedicó su concierto a la memoria de dos grandes compositores mexicanos recientemente fallecidos: Salvador el "Negro" Ojeda, uno de los máximos exponentes de la música folclórica popular de finales del siglo XX, y Eugenio

Toussaint, pianista, arreglista, pedagogo y director de orquesta fundador del conjunto de jazz *Sacbé*.

En esta celebración, Rosas también compartió micrófonos con amigos y colegas como Oscar Chávez, uno de los trovadores con más trayectoria en el país. A la vez participaron en el escenario David Haro, Rafael Mendoza, Nina Galindo e Iris Bringas, a quienes agradeció su presencia: "Todos los amigos que he recolectado en mi carrera tocaron esta noche conmigo o estaban en las butacas, eso te motiva para seguir haciendo música", dijo.

Rosas agradeció el apoyo de sus compañeros del IEMS y señaló que las y los jóvenes interesados en incursionar en el mundo de la música independiente, al igual que él, tienen que estar muy convencidos de su vocación: "Además de entrega, deben tener disciplina y paciencia porque cada paso cuesta sangre, sudor y lágrimas".

Para el músico y maestro del IEMS, este año será de mucho trabajo y nuevas aventuras: "Me voy a un festival maravilloso de huapangos, el *Festival de Paguatlán*, en Puebla. Hay una obra para guitarra y orquesta de un compañero del IEMS, Rene Báez, que está en revisión y espero se estrene en octubre. Además, viene el *soundtrack* de la película *La Mitad del Mundo* y una colaboración especial en el siguiente disco del maestro Oscar Chávez".



DTI Armando Rosas, durante su concierto en el *Mismo Tren*.

Estudiantes del IEMS

participan en concierto a distancia con el
Carnegie Hall de Nueva York



Alumnos del IEMS de los planteles *Salvador López Ornelas*, Iztapalapa 1 y *Josefa Ortiz de Domínguez*, Cuajimalpa se dieron cita el 2 de febrero en el teatro *Julio Castillo*, (detrás del *Auditorio Nacional*), para participar en el proyecto "Intercambios Culturales", convocado por el *Instituto Nacional de Bellas Artes* (INBA), la Embajada de Estados Unidos en México y el Carnegie Hall, la sala de conciertos más importante de Nueva York.

Agustina García

6° Semestre, plantel *Josefa Ortiz de Domínguez*

"Fueron dos meses de ensayos diarios. Estoy muy agradecida con mi profesor y mis compañeros por hacer este sueño realidad."

En este intercambio académico participaron alumnos, profesores y artistas con el objetivo de compartir danzas, música y sonidos característicos de cada país. Se realizaron de

manera simultánea dos conciertos que, gracias a la tecnología, unieron virtualmente el evento realizado en el Distrito Federal con el que se llevó a cabo en la Ciudad de Nueva York.

Misty Tolle, directora del *Programa de Escuela y Familia del Carnegie Hall*, dijo que "Intercambios Culturales" es un intento de reunir a estudiantes mexicanos y estadounidenses de nivel preparatoria a través de la música, para que juntos discutan la importancia de los sonidos en la vida cotidiana y se aproximen a conocer otras culturas.

También señaló que la música es un puente que une a las personas más allá de los problemas políticos que puedan existir entre ambos países, pues rescata los valores esenciales del ser humano. Subrayó que este tipo de intercambios es una forma de decirles a los estudiantes que "trabajar en las artes es una posibilidad real".

Por otra parte, el Secretario de Educación de la Ciudad de México, Mario Delgado, resaltó la importancia de la enseñanza del arte y la cultura como herramientas clave del proceso educativo de las y los jóvenes para acceder a una mejor calidad de vida y para construir un mejor país. Finalmente extendió una felicitación a los estudiantes del IEMS por su disciplina y entrega.

Elizabeth Celio Castelana

5° Semestre, plantel *Salvador López Ornelas*

"Fue una gran experiencia interactuar con los chavos de Nueva York. Aprendí que el trabajo en equipo es importante no sólo en la escuela. Qué bueno que nos dieron la oportunidad de presentar una canción. Espero que esto siga y se haga más grande."

Los artistas invitados fueron, desde México el ensamble del arpista paraguayo Celso Duarte, que ejecuto música tradicional como sones jarochos y huapangos; mientras que por Estados Unidos el trompetista Maurice Brown y su orquesta interpretaron piezas de soul, jazz y blues.

En el ensamble representativo del plantel Cuajimalpa participaron los estudiantes Agustina García y Montserrat Hernández en la voz, Oswaldo Cansino González en las percusiones, Eduardo Orduña en el bajo y Gibrán Perea en la guitarra, bajo la dirección del DTI Jorge Retana quien los acompañó en el piano. En coordinación con Celso Duarte interpretaron el vals oaxaqueño *La Martiniana*.

Según el profesor Jorge Retana, esta experiencia es muy importante para los alumnos por tres razones: les permite enfrentarse a una vivencia profesional, reafirman como individuos lo que son y lo expresan (deben tener mucha seguridad), y finalmente conviven con músicos profesionales.

Por el plantel Iztapalapa I participaron los jóvenes Elizabeth Celio en la voz y Guadalupe Díaz Moreno, Ernesto Arce, Jorge Galindo, Carlos Celio en las guitarras; interpretaron el huapango originario de Tamaulipas, *La Cigarra*. El profesor Carlos Adrián Oropeza, quien el año pasado fue invitado por la sala de conciertos neoyorquina para participar en un intercambio cultural junto a maestros de otros países, estuvo al frente del grupo y los acompañó en las percusiones.

Oswaldo Cansino González

6° Semestre, plantel *Josefa Ortiz de Domínguez*

"Es la primera vez que toco en un teatro así de grande. Estos eventos son importantes: ellos aprenden de nosotros y nosotros de ellos."

El académico Oropeza, destacó el apoyo que el IEMS ha dado a las artes y en especial a la música, al incluirla como materia obligatoria a diferencia de otras preparatorias en las que ya no se enseña.

En este evento participaron también el *Centro Universitario México (CUM)*, el *Centro de Educación Artística Diego Rivera* y la *Escuela Nacional de Danza Clásica y Contemporánea* del INBA.



Participantes del IEMS en el proyecto *Intercambios Culturales*.

TOUCHDOWN EN EL IEMS

El director general del IEMS, José de Jesús Bazán Levy, junto con el secretario de Educación Pública del Gobierno del Distrito Federal, Mario Delgado Carrillo, presentaron el pasado mes de enero, en el campo Velódromo Olímpico, al nuevo equipo de fútbol americano Ángeles de la Ciudad de México.



Dr. José de Jesús Bazán, SEP Mario Delgado Carrillo, Couch Adolfo Jamal

Con la firme convicción de integrar a la práctica deportiva a cientos de estudiantes y que a través de ello transformen sus vidas, el Secretario exhortó a los jóvenes a ser ganadores en el deporte, pero también en la academia: "Demostremos que somos exitosos y que nuestro espíritu de competencia, de ser mejores cada día, se traslade a los salones de clases", comentó.

El equipo de los *Ángeles de la Ciudad de México* debutará de manera oficial el 12 de marzo en la liga juvenil de la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol Americano (ONEFA), enfrentándose a los Osos del Colegio Americano, en la cancha de fútbol americano del deportivo Velódromo.

Como integrantes del Grupo B en la liga, los *Ángeles de la Ciudad de México* se enfrentarán también con los *Bulldogs* de Tlaxcala, los *Halcones* de la Universidad Veracruzana, los *Escorpiones* del Conalep Nicolás Romero, los *Potros* de la Universidad Autónoma del Estado de México y los *Toros Salvajes* de Chapingo.



Ángeles de la Cd. de México

El coach Adolfo Jamal y un destacado cuerpo de entrenadores, comandarán a los jóvenes que representarán a la capital de la República portando los colores dorado, amarillo y negro en el uniforme.

La Organización Nacional Estudiantil del Fútbol Americano se creó en 1978 con la finalidad de integrar este deporte en los programas del sistema educativo mexicano. Actualmente regula las competencias de varias categorías, ligas y conferencias de fútbol americano estudiantil en el país. Está compuesta por más de cien equipos de diversas instituciones de educación media superior y superior.

Consulta el calendario del torneo en www.onefa.org o en facebook



Profesores del plantel Emiliano Zapata instalan estación meteorológica



Daniel López, Gilberto Martínez y Miguel Ángel Mendoza, profesores de la Academia de Biología, plantel *Emiliano Zapata*, Milpa Alta.

12

Interesados en desarrollar alternativas educativas para la formación de los estudiantes de la comunidad IEMS, profesores de la Academia de Biología del plantel *Emiliano Zapata*, Milpa Alta, instalaron en el mes de diciembre una estación meteorológica con la cual es posible obtener datos medioambientales de la zona.

Con recursos propios, los DTI Daniel López, Gilberto Martínez y Miguel Ángel Mendoza, tras planearlo un año, echaron en marcha este proyecto que brindará información de utilidad para mejorar el ambiente de la zona de Santa Ana Tlacotenco.

Los académicos explicaron que el objetivo de implementar esta estación dentro de la institución, es dar a conocer a los alumnos los parámetros de medición de los cambios ambientales para posteriormente analizarlos.

El profesor Martínez detalla: "Los datos climáticos por si solos no nos dicen nada, pero a través del análisis de las estadísticas

obtenidas y la participación conjunta de los estudiantes podemos desarrollar otras estrategias complementarias, como reforestaciones o el proyecto de un invernadero".

La estación ubicada sobre la biblioteca del plantel ha proporcionado las primeras lecturas ambientales y, al arrancar el semestre 2011-B, los alumnos podrán acercarse a este instrumento de medición atmosférica. Por otra parte, el profesor Mendoza también señaló: "La recolección sistemática de datos meteorológicos puede ser enfocada en el planteamiento de los *Problemas Eje* propuestos por los alumnos en el último semestre para graduarse".

Aunado a esto, el académico Daniel López resaltó la posibilidad de participar dentro del programa internacional GLOBE, gestionado desde Estados Unidos por la *Administración Nacional Atmosférica* (NOAA), el *Servicio de Protección del Medio Ambiente* (E.P.A.) y los *Departamentos de Educación y Estado* entre otros. Este proyecto busca fomentar la cultura ambiental fortaleciendo el manejo de capacidades científicas y educativas.

*Busca y resuelve la sopa de letras meteorológica en las últimas páginas. ¡Acepta el reto...!



Mario Delgado Carrillo, Secretario SEDF, alumno Austruberto Macedonio, Dr. José de Jesús Bazán

Abren mayores “oportunidades de capacitación tecnológica” para alumnos

El IEMS y la Secretaría de Educación del Distrito Federal pusieron en marcha, el pasado 16 de febrero, el programa “Oportunidades de Capacitación Tecnológica” para brindar a los estudiantes mejores herramientas tecnológicas que les permitirán tener empleos de calidad y mejor remunerados. Este programa se desarrollará con el apoyo de la empresa internacional CISCO *Networking Academy*, líder mundial en soluciones de red e infraestructuras para Internet.

En el auditorio del plantel *Salvador Allende*, GAM 2, el director del IEMS, José de Jesús Bazán Levy, señaló que en un mundo regido por las computadoras es importante que los jóvenes las aprovechen al máximo, no sólo en cuestiones académicas sino laborales; para esto deben comprender lo que son, cómo están hechas, en qué principios racionales se basan y cómo funcionan.

El Dr. Bazán invitó a los estudiantes a inscribirse en los cursos y dijo que este programa es reflejo del compromiso del Instituto para consolidarse como una de las mejores escuelas de enseñanza media superior del país.

Para el alumno Austruberto Macedonio, egresado del programa CISCO en el plantel *Belisario Domínguez*,

GAM 1, las nuevas tecnologías no sólo sirven para cuestiones académicas sino también para la vida cotidiana: “Aprendí a armar y desarmar computadoras, ahora sé que puedo vivir de esto”, dijo.

En este sentido el Secretario de Educación del Distrito Federal, Mario Delgado Carrillo, señaló que actualmente los mejores empleos son aquellos que se encuentran enfocados al área de las tecnologías, de ahí la importancia de desarrollar este tipo de cursos que ofrecen certificación internacional, que les permite a los estudiantes del IEMS tener empleos hasta cinco veces mejor pagados que el de los jóvenes que sólo concluyen sus estudios de preparatoria.

El funcionario capitalino informó que la Secretaría de Educación cuenta con un acuerdo con CISCO *technology* para tener una academia local en cada una de las preparatorias de la Ciudad, ya que este año se tiene como meta beneficiar a 500 estudiantes con esta capacitación. Actualmente 17 de las 18 preparatorias del Instituto de Educación Media Superior cuentan ya con una academia de este tipo.

Una vez cursando los cinco módulos obligatorios, los jóvenes tienen la posibilidad de realizar el examen para obtener la certificación de CISCO. Actualmente existen 24 jóvenes egresados y certificados por este curso.



Para más información sobre el programa busca la página

<http://www.iems.df.gob.mx/pdfs/ciscodoc.pdf>

Estudiantes del IEMS aprenderán inglés con software de vanguardia



Dr. Bazán, Alumnos del plantel Melchor Ocampo.



Secretario de Educación del DF, Mario Delgado Carrillo

14

La Secretaría de Educación del Distrito Federal acordó una alianza con IBM (empresa multinacional que fabrica y comercializa herramientas, programas y servicios relacionados con la informática), para la donación por parte de esta empresa de dos programas enfocados a mejorar el aprendizaje del idioma inglés en jóvenes de enseñanza media superior, y a acercar a los niños de preescolar al uso de las nuevas tecnologías, los *software Reading Companion* y *Pequeño Explorador*, respectivamente.

Para la aplicación de *Reading Companion*, la empresa IBM donó 900 asientos distribuidos en los 18 planteles del IEMS donde los alumnos podrán hacer uso del *software* de manera personalizada, a través de una cuenta de acceso que otorgará el mismo Instituto.

El Secretario de Educación del Distrito Federal, Manuel Delgado Carrillo, señaló que con este programa más de 20 mil jóvenes que estudian en algún plantel del IEMS tendrán la oportunidad de aprender inglés de una manera más dinámica, además de ofrecer a los profesores la posibilidad de llevar un registro preciso y objetivo del avance de las y los jóvenes,

El programa *Pequeño Explorador* permitirá que más de 2 mil niños de los Centros Comunitarios de Atención Infantil tengan acceso a las computadoras y a las nuevas tecnologías del conocimiento, a través de la donación de 100 módulos multicolor que incluye cada uno un equipo de cómputo y un conjunto de programas para reforzar las disciplinas de matemáticas, ciencia básica y lectoescritura (aprendizaje de la lectura y escritura).



Jesús de la Rosa, encargado de Programas Gubernamentales de IBM



Seguramente has escuchado que el 8 de marzo se celebra *El Día Internacional de la Mujer*, pero ¿sabes por qué?

Anteriormente las mujeres no podían votar, no tenían acceso a la educación, no podían participar en cargos de elección popular y eran discriminadas laboralmente. La violencia contra las mujeres estaba tolerada dentro y fuera de los hogares.

La mujer nace libre y permanece igual al hombre en derechos

Olimpia de Gouges
1748-1793

Pero a medida que las sociedades modernas avanzaban en su construcción, hubo mujeres que comenzaron a cuestionar las dinámicas del ejercicio de poder entre ellas y los hombres. En 1791 Olympe de Gouges, escritora y política francesa, escribió la *Declaración de los Derechos de la Mujer y de la Ciudadanía*, con la influencia de la *Declaración de Derechos del Hombre y del Ciudadano* de 1789, texto clave para la revolución francesa. Esta *Declaración* escrita por Olympe fue el primer documento que habló de la igualdad de derechos de las mujeres con respecto a los hombres.

A Olympe de Gouges le siguieron muchas otras valientes que lucharon desde diferentes frentes por la igualdad, la justicia, la paz y el desarrollo. El *Día Internacional de la Mujer* es un reconocimiento a esos esfuerzos pasados y un recordatorio de que falta mucho por hacer para lograr una auténtica equidad.

¿Por qué 8 de marzo?

En esta lucha por el reconocimiento de sus derechos y para ayudar a conseguir el sufragio femenino universal, un grupo de mujeres se reunieron en la *Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas* en Copenhague, Dinamarca en agosto de 1910,

“Tratamos de que el 8 de marzo no pase inadvertido para las y los jóvenes, pues es resultado del proceso histórico de estas mujeres socialistas que participaron políticamente por mejores condiciones de trabajo y el reconocimiento de sus derechos. Este día es un logro de la mujer que participa activamente y que toma un papel responsable dentro de su sociedad, a diferencia de la imagen capitalista de las mujeres como consumidoras. Más allá de la celebración del hecho de ser mujeres, hay que rescatar el origen proletario y de lucha que nos recuerda esta fecha.”

DTI Verónica Erdosay Domínguez
Academia de Historia, Plantel Iztapalapa 1

y proclamaron el *Día Internacional de la Mujer Trabajadora* en el mes de marzo, pero no fijaron un día exacto. La razón, hacer un homenaje a este movimiento social internacional de mujeres que cada vez tomaba más fuerza.

Este día se celebró por primera vez el 19 de marzo de 1911 en Alemania, Austria, Dinamarca y Suiza, con mítines a los que asistieron más de 1 millón de mujeres y hombres. Posteriormente el día cambiaría al 8 de marzo. A pesar de que existen muchas teorías sobre el porqué de esta fecha, una de las más aceptadas es que se recuerda una manifestación pionera hecha por mujeres para exigir mejores condiciones de trabajo en 1857 en la ciudad de Nueva York.

La lucha de las mujeres dio un paso fundamental después de la Segunda Guerra Mundial, pues en 1945 la ONU (Organización de las Naciones Unidas) proclamó que la igualdad de los sexos era un derecho humano fundamental.

¿Y tú cómo celebras el ser mujer? Únete y participa en las actividades conmemorativas de este día en tu plantel. Infórmate de cuáles son tus derechos como mujer y ejércelos con responsabilidad.

El sexo protegido

se siente mejor...

El uso del condón,



**la mejor forma de evitar
una ITS**

La adolescencia implica una etapa de grandes cambios físicos, emocionales, de comportamiento individual y social, y es posible que todas estas experiencias te generen un sin fin de dudas.

Entre las tantas vivencias que te esperan está el desarrollo de tu sexualidad, y para vivirla de manera libre, plena y segura, es básico que sepas qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS) y como minimizar el riesgo de adquirirlas.

Para hablarte de este tema, contamos con la colaboración de Nelly Aquino Pallares, médico del plantel *Salvador López Ornelas*, Iztapalapa 1, quien nos comenta que las ITS se transmiten por tener relaciones sexuales por vía vaginal, oral o anal, con personas infectadas por virus, bacterias o parásitos, sin haber usado adecuadamente el condón.

Existen más de 20 tipos de ITS, entre los que destacan: sífilis, herpes, gonorrea, clamidia, virus del papiloma humano (VPH) y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH). Algunas enfermedades se tratan con medicamentos, otras no tienen cura, aunque en determinados casos se mantienen bajo control si se detectan a tiempo y se les da el tratamiento adecuado.

En el caso del VIH y de la Hepatitis B (VHB), éstas también pueden transmitirse por vía sanguínea: una transfusión, uso de agujas y otros instrumentos punzo-cortantes contaminados.

Las ITS afectan a mujeres y hombres, y pueden originar esterilidad; daños a nivel hepático, orgánico, renal e incluso cerebral; embarazos ectópicos (fuera del útero), cáncer cérvico-uterino, abortos, bajo peso al nacer e infecciones congénitas.

La doctora señala que es muy común escuchar a los jóvenes decir: "Si uso condón no se siente igual". Y claro que no se siente igual; si usas el condón correctamente "te sentirás tranquilo" de haber reducido enormemente el riesgo de adquirir una ITS y también de evitar un embarazo no deseado. Aceptémoslo, el sexo "protegido" se siente mejor.

El condón masculino es el método de protección más usado que permite la penetración sin intercambio de fluidos. En el caso del sexo oral existen condones de sabores que impiden el contacto de las mucosas de la boca con los mismos fluidos. Debes saber que también existe una opción para las chicas: el condón femenino. Nelly Aquino afirma que a pesar de que son más caros y que no los otorgan en los centros de salud, vale la pena que las jóvenes se responsabilicen del cuidado de su propio cuerpo y conozcan todas las opciones a las que puedan recurrir.

"Tratamos de orientar a las chicas en el sentido de que ellas son las dueñas de su cuerpo y se tienen que cuidar, porque luego los chicos las engañan, les dicen 'Yo me estoy cuidando, me tomo pastillas', cuando evidentemente esa no es opción para los hombres".

Otro problema para las jóvenes es que "cuando se embarazan, la bacteria o el virus puede viajar a través del torrente sanguíneo e infectar al producto. En el nacimiento, cuando el bebé atraviesa el canal de parto, también puede infectarse", detalló.

Prevención en el IEMS

El IEMS realiza diferentes actividades en sus planteles para difundir una cultura de prevención ante las enfermedades de transmisión sexual, así como otros problemas propios de la adolescencia.

En el plantel Iztapalapa 1 se realizan talleres de manera semestral, incluso se organizan ferias de salud para promover los métodos de planificación familiar y evitar los embarazos no deseados así como las infecciones de transmisión sexual: "Los jóvenes a veces tienen información errónea sobre estos temas, por eso es importante contar con el apoyo de profesionales", explicó Aquino.

La médico comentó que una de las estrategias implementadas en el plantel, es el trabajo conjunto con otras instituciones: "Una de estas organizaciones que nos apoyan con talleres y conferencias es *Salud Integral para la Mujer* (SIPAM), que trabaja el tema de los derechos sexuales y reproductivos de las y los jóvenes. También estamos en constante comunicación con la Clínica de Displasias, ellos nos ayudan mucho para

dar las pláticas o incluso vienen a aplicar programas de vacunación y regalar preservativos".

La participación de los padres es algo que también se fomenta en Iztapalapa 1: "Se hacen talleres para padres, pero algunos no cuentan con el tiempo suficiente y les es imposible asistir. Con ellos hablamos de temas de la adolescencia como: prevención de adicciones, embarazo no deseado y autoestima. La doctora Evelsa Méndez, quien está en el turno de la tarde, da estas pláticas los sábados en el plantel", subrayó la doctora.

Si requieres más información sobre las ITS, acude al servicio médico de tu plantel o al centro de salud más cercano. Como estudiante tienes derecho a recibir atención médica de manera gratuita en el *Instituto Mexicano del Seguro Social* (IMSS). Así que pon mucha atención y no dejes pasar la fecha para realizar el trámite correspondiente y ser dado de alta en el IMSS.



Dra. Nelly Aquino Pellaces, Iztapalapa 1

¡Qué no te dé pena!

Exige el uso del condón... No te guíes por mitos y rumores sobre el tema. Acércate a los profesionales.

Tu salud es lo más importante.

¿Cuál es tu proyecto de vida?

Cuando tienes que salir de casa hacia la escuela, el trabajo o para reunirte con tus amistades, con seguridad piensas en lo que tendrás que hacer para llegar a esa dirección: caminar, tomar el autobús o el metro, subir escaleras, dar vuelta en la esquina...

Ahora cambiemos de contexto.

Alguna vez te has preguntado Hacia dónde voy o qué hago con mi vida

Estas preguntas se las ha hecho la humanidad con el paso de los siglos y a más de una persona le ha generado dolor de cabeza.

18

No desesperes. Pensar en el futuro no es cosa fácil; requiere de una profunda reflexión personal, conocernos, aceptarnos y confiar en que podemos volver nuestros sueños realidad.

"Mi objetivo principal es acabar la prepa, estudiar para estilista y después poner mi propia estética. Quiero en el futuro cambiarme de casa e irme a vivir con una amiga".

Mirilla García
plantel cuajimalpa 6° semestre

Yo he vivido porque he soñado mucho.

Amado Nervo
Poeta y prosista mexicano, (1870-1919)

Para lograrlo puedes hacer tu "proyecto de vida", una guía o estrategia que te permite planear acciones acercándote a eso que deseas.

Piensa en tus metas y planea la estrategia para alcanzarlas.

Lo primero que tienes que hacer es una lista de cuáles son tus ideas, metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo, es decir, responder a las preguntas *¿qué quiero lograr?*, *¿por qué?* y *¿en cuánto tiempo?* Después debes pensar cuáles son las acciones que te permitirán alcanzar esas metas, pueden ser personales, profesionales, económicas o académicas: *¿qué necesito?* y *¿cómo lo voy a lograr?*

Un objetivo a corto plazo puede ser acabar bien el semestre en curso, entonces debes detectar cuáles son tus debilidades, trabajarlas y transformarlas en fortalezas. Para lograr esta meta puedes modificar hábitos de estudio: "Si tengo notas en orden, hago las tareas, pregunto dudas en clase y leo una hora todos los días, puedo mejorar mis calificaciones. Si tengo mejores calificaciones, tendré más posibilidades de conseguir una beca, de pasar el examen de ingreso a la universidad y de tener un mejor empleo".

Una vez que tengas en claro tu proyecto de vida, debes evaluar de manera honesta qué tan cerca o lejos estás del objetivo para concretar acciones o cambiarlas. Habrá gente que te apoye en esta tarea o quienes te intenten alejar de la misma, debes ser fuerte y nunca abandonar tus propósitos ni tus sueños.

"No tengo un claro proyecto de vida aún, pero creo sería tener un buen trabajo y una familia. Me gustaría ser Chef. Mi mamá dice que me meta más en la cocina. Lo que mejor me queda son las sopas."

Emanuel Nava Velásquez
plantel cuajimalpa 4° semestre



Blogosfera

Internet te conecta con múltiples opciones según tus intereses. Por ejemplo, para ser parte de una comunidad virtual e interactuar entre los miembros que la conforman existe *Facebook* y *Twitter* (aplicación que te permite escribir pequeños textos de hasta 140 caracteres).

Si deseas buscar información de manera rápida están las *Wiki*, páginas web para la creación de contenidos en colaboración, como *Wikipedia*, la


enciclopedia en línea más grande que existe. Pero si lo que quieres es conocer más sobre un tema, hay a tu disposición diversos portales de información científica, cultural o de cualquier otra índole para difusión, reflexión o esparcimiento.


Ahora, si lo tuyo es experimentar con tu propio aprendizaje, compartir tus ideas y construir conocimiento con otros cibernautas, puedes unirme al *blog* de la comunidad IEMS, herramienta gratuita y de fácil acceso.





El término "blog" se desprende de "web-log" para referirse a un diario personal en línea que su autor o autores actualizan constantemente. Se estructura a base de publicaciones en orden cronológico inverso. Dispone de una sección de comentarios facilitando la retroalimentación entre los lectores y el autor.

La creación y edición del sitio requieren de poco o ningún conocimiento sobre la codificación utilizada para la elaboración de páginas web, y a la vez te permiten desarrollar habilidades y capacidades por medio del libre uso de los recursos distintivos del *blog*:


 La producción constante de contenidos te brinda la oportunidad de reconocerte como autor. Para ello es importante que como *bloguero* (escritor de las publicaciones) actúes con responsabilidad sobre lo que publicas.


 Puedes formar criterios acerca de la información a través de su manejo y selección.

 Es necesario que comprendas la necesidad de citar y enlazar las fuentes, tanto para dar crédito a tus opiniones como para garantizar un entorno de confianza y credibilidad en el *blog*.


 Quién eres y qué visión tienes sobre el mundo son ideas que los lectores pueden construir a partir del *posteo*


su nombre en inglés “post”, unidad de publicación). Tu identidad como autor se refleja en los temas que sueles tratar, la información personal que ofreces, las fuentes más utilizadas, la interacción que llevas con los lectores y otros *blogueros* a través de los comentarios hechos dentro del *blog*, etc.


 Tu reputación y la del resto de los autores se pone en juego por el carácter público de la red. Esfuérzate por ser sincero. Respeta a tu público y a tus colegas. Rebecca Blood autora del libro *Universo del Weblog* escribe al respecto: En Internet, tus palabras pueden permanecer para siempre, tanto si las has publicado tú como si han sido archivadas en otro sitio.


 En el *blog* se tiene la posibilidad de integrar múltiples formatos: texto, audio, imagen y video. Sólo tienes que decidir cuál es el que te va mejor.


A continuación destacaremos algunos de los diez consejos propuestos en el libro *Universo del Weblog*:


20  Escribe acerca de lo que amas. Cuanto más implicado estés en los temas, más interesante será tu escritura.

 Actualiza con frecuencia. Los lectores interesados regresarán a tu sitio si es probable que encuentren algo nuevo.

 Enlaza a tus fuentes. La web permite una transparencia que ningún otro medio puede igualar. Cuando lo haces, das acceso a tus lectores a las fuentes primarias, permitiéndoles realizar juicios documentados.

 Enlaza a otros *blogs*. La web es un medio democrático y los *blogueros* amplifican las voces de cada uno cuando se enlazan entre sí.

 Sé paciente. Con tiempo y actualizaciones regulares el número de visitantes a tu *blog* crecerá. Es posible que nunca llegues a tener más de algunos centenares de lectores, pero la gente que regrese a tu sitio regularmente lo hará porque está interesada en lo que tienes que decir.

 ¡Diviértete! Tanto si tu *blog* es un hobby como una herramienta profesional, te dará mayores satisfacciones si te permites experimentar un poco.

Si quieres participar en la creación del *blog*, conéctate con nosotros. ¡Hagamos crecer a la comunidad IEMS!

www.iems.df.gob.mx

contacto y sugerencias
información@iems.df.gob.mx



Deseas conocer más sobre los *blogs* puedes consultar *Tu blog paso a paso. Manual para iniciarse en el blogging* de Eva Sanagustín Fernández. Editorial Netbiblo, España, 2009. Búscalo en la red de *Google* libros.

Hasta en la sopa...

Juégalola

En la sopa de letras están escondidas las palabras que corresponden a cada una de las siguientes definiciones relacionadas con el campo de la Meteorología. Si requieres ayuda puedes preguntarles a tus maestros. Encuéntralas...

- Es el estado medio de los elementos meteorológicos de una localidad considerando un período largo de tiempo.
- Instrumento que se utiliza para medir la temperatura, consiste en un tubo de cristal graduado con un tubo insertado relleno de líquido, el cual se comprime o dilata para leerse en la escala graduada.
- Es la distancia entre un punto situado sobre la superficie terrestre y el nivel medio del mar.
- Se produce por la refracción y reflexión de los rayos solares en las gotas de agua suspendidas en la atmósfera, aparece sobre el horizonte como un arco luminoso de colores.
- Contenido de vapor de agua del aire.
- Aire en movimiento.
- Masa de vapor acuoso suspendido en la atmósfera.
- Magnitud física que expresa el grado o nivel de calor de los cuerpos o del ambiente.
- Capa de aire que rodea la tierra.
- Fuerza que ejerce la atmósfera sobre los objetos inmersos en ella.

21

T	A	R	C	O	I	R	I	S	N	Q	C	W
E	E	B	L	C	H	A	L	B	D	R	O	I
M	A	R	I	I	X	Z	L	V	T	K	I	P
P	D	O	M	A	R	C	V	A	L	H	D	R
E	F	I	A	O	B	P	I	X	N	U	B	E
R	E	T	O	S	M	A	E	R	T	M	Q	S
A	L	A	M	B	R	E	N	I	T	E	N	I
T	A	T	S	U	D	E	T	I	S	D	A	O
U	C	U	L	T	U	L	O	R	T	A	B	N
R	A	N	A	S	A	B	E	T	O	D	R	L
A	T	M	O	S	F	E	R	A	T	O	U	C
B	E	L	L	G	O	E	S	T	R	I	P	S
R	O	J	P	U	S	L	A	N	R	E	S	X
B	G	U	J	D	N	Y	Z	I	R	V	L	A



Mi Vida sin Mí

¿Alguna vez te has preguntado qué pasaría si de pronto te enteraras que tienes los días contados? *Mi vida sin Mí* es una conmovedora cinta basada en el cuento de Nancy Kinkaid titulado *Pretending the bed is a Raft*, y cuenta la historia de Ann, una chica que a los 23 años tiene dos hijas, un marido, un padre en la cárcel, una madre quejumbrosa, un empleo nocturno como limpiadora en una universidad. Ann nunca se ha dado el tiempo para pensar ni para planear nada en su vida; hasta que el anuncio de su muerte cambia su percepción y paradójicamente descubre el placer de vivir.

En complicidad con el espectador (único testigo de la enfermedad terminal de la protagonista) Ann vive plenamente a través de la delicadeza de la imagen, las melodías intimistas y el ritmo de la película que nos recuerda cómo deberíamos enfrentarnos al mundo cada día.

Título original: *My Life with me*

Dirección: Isabel Coixet

Año: 2001. **Duración:** 106 min **País:** España-Canadá

Interpretación: Sarah Polley, Mark Ruffalo, Amanda Plummer, Scott Speedman, Leonor Watling, Deborah Harry, María de Medeiros, Alfred Molina

Ganadora del premio Goya a la mejor adaptación y la mejor canción.

Dale click

"**Perro, gato y ardilla** es el primer webcomic universalmente-colectivo; hecho por sus lectores, curado por sus creadores", es el mensaje que podrás encontrar al darle click en <http://perrogatoyardilla.blogspot.com/> El *blog* se actualiza cada miércoles con las contribuciones de la comunidad que participa enviando por correo sus propias tiras cómicas. El único requisito es conservar las características del diseño y personalidad de los confundidos personajes que en cada entrega se cuestionan: ¿Qué son?

Para ello, Tormentas y Alejandro Cavallazzi creadores y administradores de la página te explican cómo hacerlo, a través de un tutorial en video, ¡sólo necesitas de ingenio! Si tu tira es elegida aparecerá con tu nombre y dirección de *blog*, *facebook* o correo electrónico según lo indiques. También puedes participar en "el reto", este consiste en proponer qué quieres que sean perro, gato y ardilla la próxima vez.

PERRO, GATO Y ARDILLA ANIMALES QUE NO SABEN LO QUE SON.



Los creadores de la tira reconocen que la misma pertenece a la comunidad y piden hacer buen uso de ella basándose en los principios de confianza propuestos por Creative Commons (CC, bienes comunes creativos) licencia desarrollada para posibilitar un modelo legal apoyado en herramientas informáticas, y así facilitar la distribución y el uso de contenidos por el ciberespacio.

Para más detalles al respecto puedes consultar: <http://creativecommons.org.mx/>

En Internet encuentras todo tipo de información. Te sugerimos *navegar* por los siguientes portales:

En el **Tianguis de la Física** <http://www.tianguisdefisica.com/> encontrarás sencillos experimentos que puedes realizar. El objetivo principal de esta página es fomentar la curiosidad sobre los fenómenos físicos y el gusto por la búsqueda experimental.

El *Grupo de Cognición y Didáctica de las Ciencias* del *Centro de Ciencias Aplicadas y Desarrollo Tecnológico* de la UNAM "monta el tianguis" que además de explicar cómo se realizan los experimentos, cuenta con un diseño lúdico, enlaces a otros sitios web y un espacio para preguntas y respuestas.



Ojo, acá no te darán respuestas sobre la tarea, pero sí una propuesta informal para acercarte a la investigación científica.



Si bien la actualización de la página **Somos adolescentes** en la dirección <http://somosadolescentes.blogspot.com> data de mediados del año pasado, podrás encontrar aún información interesante sobre sexualidad, cuidado

personal, noviazgo, decisiones académicas, moda, etc. Al mismo tiempo podrás conocer e intercambiar puntos de vista con los jóvenes que participan con comentarios y preguntas, estas últimas tienen respuesta por orientadores radicados en la ciudad de Tijuana, Baja California. Si das click en "suscripción por correo electrónico" podrás dar seguimiento a los comentarios hechos por los otros lectores después de haber hecho el tuyo.

Y claro, no olvides estar al día de todas las actividades que el IEMS tiene para ti, a través de la página <http://iems.df.gob.mx/>
Y por *facebook*
<http://www.facebook.com/iems.educacion>

Lánzate

Del 10 al 27 de marzo se desarrollará el 27 **FMX-Festival de México** con más de cincuenta actividades culturales dirigidas a todo público. Desde las manifestaciones más clásicas de la cultura hasta las nuevas alternativas de expresión tendrán lugar en el marco del Festival.

Su director Gerardo Estrada subrayó que el **FMX-Festival** se ha especializado en buscar cosas que sorprendan y de ahí la programación en la que se incluyen estrenos y coproducciones en las artes escénicas, conciertos con artistas y grupos internacionales que vienen por primera vez a México y un atractivo programa multidisciplinario que incluye conferencias, talleres, exposiciones culturales y escritores invitados.

Para mayor información visita:

<http://www.festival.org.mx/fmx/>



¡No arrastres materias...! Inscríbete al PER II

Ya se acerca tu reinscripción al Periodo Especial de Recuperación II (PER), una opción que te sirve para cubrir las asignaturas que adeudas. El periodo inicia el 11 de abril y termina el 16 de mayo.

Fechas de inscripción PER II:

- **Sistema escolarizado** 7 y 8 de abril
- **Semi-escolarizado** 7, 8 y 9 de abril

Regularmente solo puedes solicitar dos PER en cada semestre, aunque si estás por concluir tu bachillerato y tienes más de dos asignaturas pendientes, puedes platicar con el coordinador de tu plantel para saber qué posibilidades tienes de cubrirlas a través de este proceso.

Así, puedes seguir siendo un estudiante regular y mantener tu beca.

No olvides que...

- Del 5 al 9 de abril se les entregarán los avances de las evaluaciones por parte de los profesores a los padres de familia.
- El próximo periodo vacacional será del 18 al 23 de abril.

www.iems.df.gob.mx

**Contacto y sugerencias
informacionweb@iems.df.gob.mx**