



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

BOLETÍN IEMS

- Un impulso a la ciencia
- Arte: mejor adicción

enero 2013

Núm. 125

Publicación mensual



Sólo lo útil

Un buen hábito al iniciar el año es ordenar nuestros espacios y preparar lo necesario para los nuevos ciclos. Comparar, evaluar, seleccionar lo mejor son algunas de las tareas que esta costumbre requiere.

Si lo hacemos acertadamente, con seguridad veremos su afortunado efecto en el alcance de cualquier meta. Si nos equivocamos, encontraremos posiblemente más obstáculos o el trayecto por recorrer se nos hará más largo.

Entonces, no pierdas ni un segundo. Dedicar un tiempo a pensar cuáles son esos aprendizajes, esos objetivos, esos consejos de mayor utilidad... Desecha lo improductivo, lo inservible, lo que represente para ti perder el rumbo y llenarte de aburrimiento y frustración.

Grandes satisfacciones te esperan. Piensa con claridad y actúa de acuerdo a esos pensamientos.

Deseamos que nuestras páginas siempre te ayuden en ese sentido.



COMUNIDAD

- 4 Combustible para volar
- 6 Arte VS las adicciones
- 8 Paso a paso

SALUD

- 10 Autocompasión

PERFILES

- 12 Lo que se siembra, se cosecha
- 14 ¡Sí se puede!

TOMA NOTA

- 16 Nota poética: Porque tengo el alma cubierta de abrojos/ en esta ventana yo pongo los ojos
- 18 Historia hecha monumento
- 20 El Freestyle llegó para quedarse

VENTANA CULTURAL

- 22 Encuadre: Hospital Veterinario
- Lánzate: Reinauguración de la Cineteca

Combustible para **VOLAR**

En entrevista para *Boletín EMS*, el DTI de Física Hernando Caicedo comenta que es muy fácil hacer cohetes a partir de estos elementos, siempre y cuando “te pongas las pilas” para hacerlo con creatividad e interés en aprender.

¿Sabías que el agua, el aire y los materiales de desecho pueden poner a volar tu imaginación?

El académico señala que esta dinámica fue diseñada en Colombia, la cual está enfocada a los alumnos de nivel superior, quienes deben desarrollar un proyecto práctico en el que apliquen sus conocimientos; sin embargo, el profesor la ha adaptado para fomentar el interés de sus estudiantes.

Desde hace algunas semanas, Caicedo y sus alumnos del plantel *Vasco de Quiroga* (Álvaro Obregón II) se han dado a la tarea de armar y poner a prueba prototipos que lanzaron al aire, lo cual significó el cierre de una primera etapa de aprendizaje:

“Tal vez los chicos no son conscientes de todas las leyes y teorías de Física que utilizan en la vida diaria; no obstante, se enfrentan a problemas que requieren conocimientos empíricos de la materia. Por esta razón, la actividad sirve para interesar a la generación de primer semestre en el mundo de la ciencia y ya entramos de lleno en la materia durante el segundo ciclo escolar.”

En el sistema propuesto por Caicedo, una vez que se familiarizan con la Física, los estudiantes están listos para comenzar con la teoría y encontrar una explicación racional de sus experiencias con el cohete, el cual aporta ejemplos de conceptos como presión, aceleración, propulsión y fuerza de gravedad, entre otros.

Dados los resultados de su trabajo, el DTI de Álvaro Obregón II planea llevar a cabo un torneo de lanzamiento de cohetes en otros planteles.

¿Qué necesitas para elaborar un cohete?

1 Una botella de PET

2 Un cordo que funcione como válvula para llenar el recipiente con aire a presión

3 Cartulina para elaborar la punta del cohete

4 Plástico, madera o cartón para hacer las alas

5 Agua



Arte **vs** las adicciones

Para los ganadores del concurso Mirada Libre el único vicio es hacer teatro y tomar fotografía, por ello tienen bien claro que el arte puede ayudar contra las adicciones.

En 2012, el IEMS fue protagonista de Mirada Libre, concurso de fotografía y teatro que además de premiar el trabajo en equipo y la creatividad, se preocupa por informar a los chicos sobre los riesgos de consumir drogas, como lo han advertido el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA) y la Asociación Civil Voces Contra el Silencio.

En la categoría "¡Ponle imagen a tu idea!", correspondiente a fotografía, el plantel *José Revueltas* (Venustiano Carranza), a través de Valeria Hernández Hernández, obtuvo el primer lugar en la modalidad fotografía con celular.

Mientras tanto, el plantel *Otilio Montaña* (Tlalpan II) fue reconocido con el primer lugar en la categoría de teatro "¡Protagonistas y no espectadores!". En esa misma clasificación, la preparatoria *José María Morelos y Pavón* (Tláhuac) obtuvo mención honorífica con la obra "Creo que mamá está fumando mota".

"Ponle imagen a tu idea"

Valeria Hernández Hernández recibió una cámara digital Reflex Power Shot, un lente adicional y una memoria por su serie fotográfica "Se trata de vivir, existir no es suficiente".



¿y qué tal los premios?

“Protagonistas y no espectadores”



El premio consistió en 10,000 pesos, acceso a un taller de teatro de 20 horas y una placa conmemorativa para los integrantes del grupo teatral Nueva Visión del plantel *Otilio Montaña* (Tlalpan II): Eliut Noé Castelán Miranda, Celeste Ortega Castañeda, Carlos A. Rivera Amador, Francisco Javier Rodríguez Álvarez, Vicente Pérez Hernández, Karen Zamorano Pérez, César Martínez Hernández y Marci García Ávila, quienes le dieron vida a la obra “Existe una salida”.

comunidad

PASO a PASO



En la preparatoria *Salvador Allende* (Gustavo A. Madero II) tienen muy buenos *tips* y consejos que te aliviarán bastante las cosas a la hora de hacer tu Problema Eje.

Durante una semana, los profesores en este plantel llevaron de la mano a más de 34 alumnos de sexto semestre en el taller denominado "Metodología de la Investigación", cuyo objetivo es aumentar el número de egresados, mediante herramientas y técnicas de estudio.

Claudia Elizalde, una de las involucrados en esta actividad, señaló que la idea es resolver dudas y esclarecerlas para que el alumno avance paso a paso en la elaboración del Problema Eje. Por lo anterior, se llevaron cinco sesiones en las que se abordaron temas básicos en el desarrollo de un proyecto de esta naturaleza.

La vocación educativa se vio reflejada tanto en este curso, como en los materiales elaborados para hacer que los estudiantes se interesaran en las herramientas de investigación, entre ellos cabe destacar la realización de un cómic titulado *COEVA* y un video que ayudará a reforzar los conocimientos aprendidos durante esta actividad.

Si bien es la primera vez que este taller se impartió, los organizadores del evento piensan programar otra edición para el siguiente periodo intersemestre, la cual estará abierta a todos los alumnos de la *Salvador Allende* (Gustavo A. Madero II) e incluso piensan extender la invitación a toda la comunidad estudiantil del IEMS. ¡Apúntate si estás por hacer tu Problema Eje!

1ª sesión
Delimitación del tema
a cargo de Carla Constantino y Aída Menchaca.



2ª sesión
Planteamiento del problema:
dirigida por los académicos Ricardo Cabrera y Elizabeth Torres.



3ª sesión
Justificación del tema:
con la participación de la DTI Claudia Elizalde y el profesor Trinidad Vargas.



4ª sesión
Objetivos general y específicos:
realizada por Martha Rangel, académica de química.



5ª sesión
Índice y cronograma:
presentada por los docentes Marilú González Licona y Alberto Matías.



Autocompasión

¿Sentir pena por uno mismo?

No, ¡jamás! Porque lo común es tener lástima de los otros...

¿O no?

Lamentablemente la autocompasión existe y es una emoción que se alberga en muchos jóvenes. En su definición más simple es "el sentimiento de lástima hacia uno mismo", según la psicóloga Paola Figueroa Méndez.

Las personas que sienten autocompasión se creen incapaces de lograr sus metas, e incluso poco audaces para convivir con los demás, por lo tanto, generalmente son personas solitarias.

Figueroa apuntó que muchas veces la autocompasión comienza al querer recibir de las demás personas aprobación, ayuda y regocijo. Es decir, estos individuos se victimizan para recibir cariño y apapachos.

No obstante, la psicóloga apunta que sentir auto-compasión es más común de lo que parece: "la gente pasa por periodos de estrés y en ocasiones desembocan en la autocompasión, aunque estos lapsos deberían ser cortos y ser superados sin mucho esfuerzo".

Recurrir a un profesional se torna necesario cuando este sentimiento es constante y se prolonga por mucho tiempo, debido a que en algunos casos es capaz de generar un trastorno de personalidad.

Es justo en ese momento cuando padres, familiares, profesores y amigos deben entrar en juego para ayudar a estas personas y acercarlas a un psicólogo.



POR QUÉ UNA PERSONA SE AUTO COMPADECE?

También aparece cuando alguien se siente vulnerable o ha sido muy dependiente a lo largo de su vida.

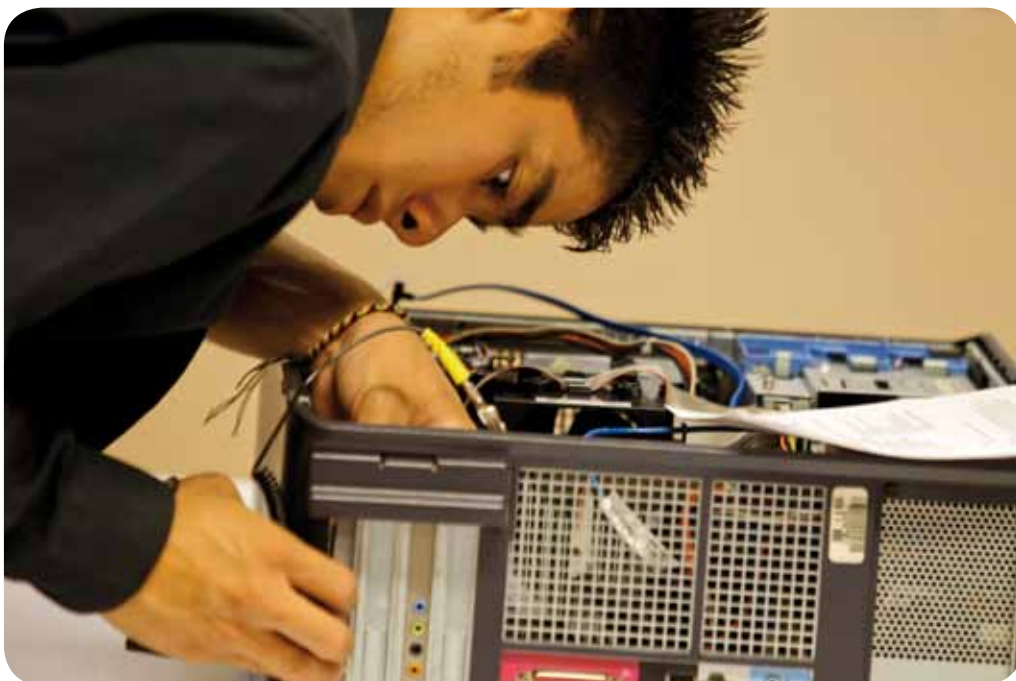
Otro factor es haber vivido en un ambiente en donde se les com padecía constantemente, escuchando comentarios como:
"Pobrecito, se siente mal".

Haber sido realmente víctimas de algún tipo de abuso físico, sexual, psicológico o emocional.

La autocompasión es consecuencia de una baja autoestima.



lo que se siembra se cosecha



Ezequiel Vite Cruz, profesor externo de Cisco, tiene una corta, pero intensa trayectoria académica destacada por su compromiso y una larga lista de alumnos a quienes les ha cambiado la vida durante los cursos de *It Essentials*, que ha impartido en diferentes planteles del IEMS.

No le interesan las cifras, sino el impacto que *It Essentials* tendrá en sus alumnos, porque al egresar podrán fungir como técnicos especializados en el mantenimiento a computadoras e incluso en empresas de telecomunicaciones que brindan soporte técnico vía telefónica.

El taller ofrece a los participantes las bases necesarias para continuar en el curso CCNA (por sus siglas en inglés *Cisco Certified Network Associate*), segundo bloque del sistema propuesto por Cisco, el cual es totalmente gratuito para quienes estudian en el IEMS.

Un ejemplo de éxito es el caso de un egresado que hoy trabaja en Toyota, tras haber finalizado el *It Essentials* y obtener la certificación *COMPTIA*.

El profesor externo de Cisco recomendó a los estudiantes obtener las certificaciones *COMPTIA* y *EUCIP* porque están respaldadas por las Naciones Europeas de la Información, lo cual les facilita trabajar en el extranjero y en empresas de talla mundial.

¿Sabías que?

- El siguiente taller *It Essentials* comienza en 2013.
- Durante el *It Essentials* obtendrás capacitación para dar mantenimiento a computadoras, desde el armado y limpieza, hasta la instalación de software.
- Al finalizar el curso, podrás trabajar con los sistemas operativos *Windows XP, Vista y 7*.
- *It Essentials* tiene un precio en el mercado de 20 mil pesos. Mientras tanto, el *CCNA* tiene un costo de 60 mil pesos. El curso es gratuito para estudiantes del IEMS.
- Desde 1993, más de un millón de personas en todo el mundo han obtenido la certificación *COMPTIA*.

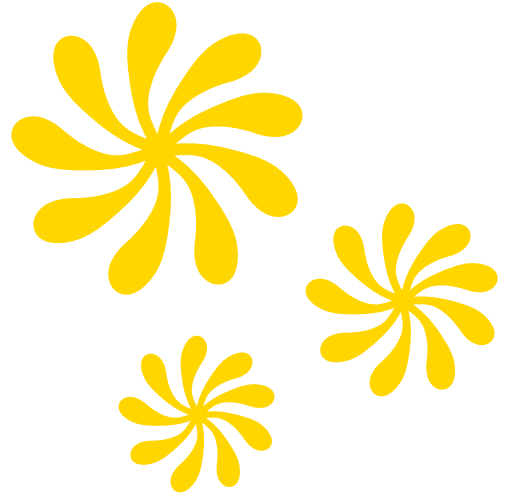
Finales de 2012...

35 estudiantes recibieron constancia de CISCO.

3 planteles fueron los beneficiarios de este taller: Iztapalapa I, *General Francisco J. Mújica*, (Tlalpan I) e *Ignacio Manuel Altamirano* (Magdalena Contreras).



Si se puede



Por la mañana se pone la camiseta del IEMS para apoyar en el área de servicios administrativos del plantel *Salvador Allende* (GAM II); en la tarde, llega a su casa para cumplir con su rol más importante: ser mamá.

Liliana Vázquez Ruiz es un ejemplo de perseverancia y de que sí se puede cuando uno se lo propone, porque además de ser madre y trabajadora, tuvo que administrar su tiempo para estudiar el nivel medio superior:

“Las cosas se ponen difíciles cuando se cumple con el papel de mamá, trabajadora y estudiante a la vez. Se acaban los fines de semana y el esfuerzo se multiplica, pero es posible librar cualquier obstáculo cuando se tiene voluntad”, lo dice orgullosa.



En esta experiencia, reconoce que cumplir con estos tres compromisos fue más sencillo, gracias al apoyo de compañeros como Adalberto Silva, JUD de servicios administrativos, y Aída Menchaca, Coordinadora del plantel.

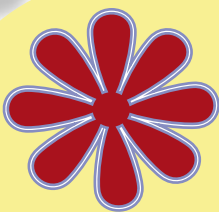
Durante esa etapa dejó huella en muchos de sus compañeros e hizo varios amigos por ser un modelo a seguir; además de "echarles porras", les compartió sus vivencias como madre, trabajadora y estudiante.

Tras finalizar este ciclo y presentar su Problema Eje, Liliana Vázquez Ruíz desea estudiar comunicación en la Universidad Nacional Autónoma de México o en la Universidad Autónoma Metropolitana para cumplir su sueño de convertirse en periodista, vocación que se vio reflejada en su investigación.



Desde hace ocho años se ha interesado en la meditación, lo que la inspiró para desarrollar una investigación sobre la importancia de esta actividad en el aprendizaje escolar.

A lo largo de este trabajo, consultó desde libros sobre meditación trascendental y páginas de Internet, hasta artículos de revistas científicas que abordan el tema de la neurociencia; también hizo entrevistas a dos monjes tibetanos, en honor a su inquietud de convertirse en periodista.



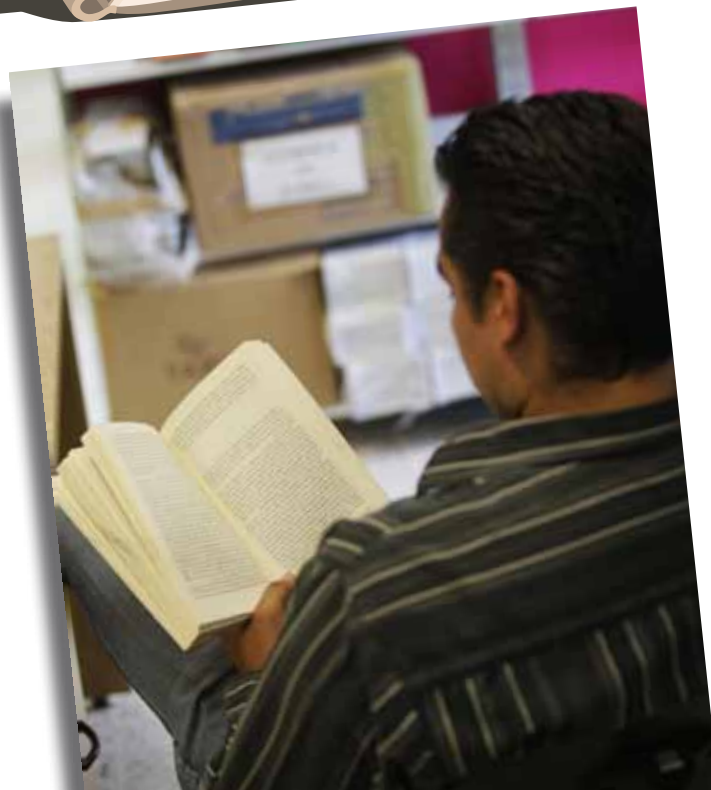
“ Mi experiencia laboral en un buró de crédito, una empresa de seguridad privada y aquí en la prepa, ha sido insuficiente para mi desarrollo profesional y entendi que es necesario respaldarte con un documento. Incluso, me ayudó mucho retomar los conocimientos adquiridos en la escuela.”



*Porque tengo el alma cubierta de abrojos
en esta ventana yo pongo los ojos.*



Asunto:
Cita con el verso, la estrofa,
el poema, la rima, la métrica,
las figuras literarias.



Acompañantes:

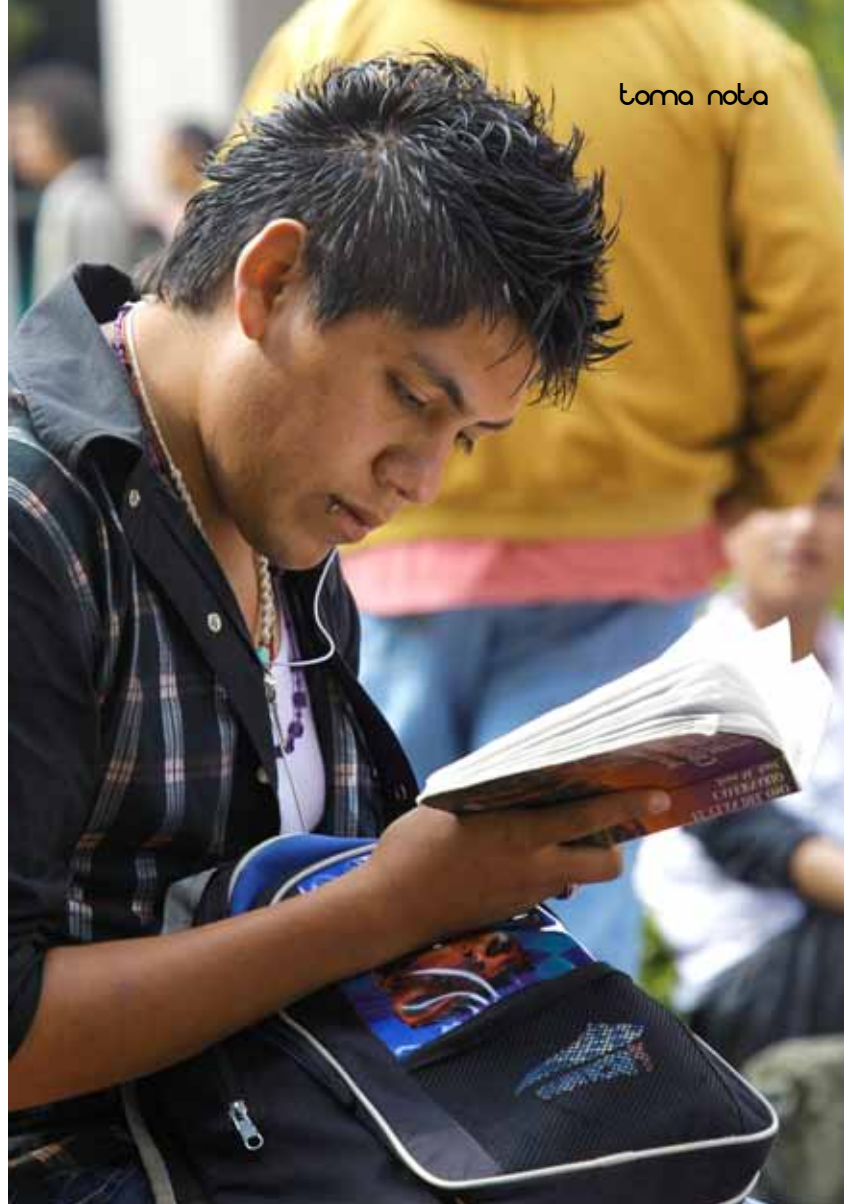
Gustavo Adolfo Bécquer

Federico García Lorca

Rafael Alberti

Francisco de Quevedo y Villegas

Antonio Machado



Sitio:

http://www.educa.jcyl.es/educacyl/cm/gallery/recursos_educativa/metrica/oa1.html



Encuentra información, ejercicios prácticos y mucho más.

La poesía te espera en el portal.

Historia

hecha monumento

TOMA NOTA



👉 Estuvo listo en 45 días.

👉 Porfirio Díaz inauguró esta obra el 18 de septiembre de 1910, en el marco del Centenario de la Independencia.

👉 Tanto los materiales como el estilo son de origen europeo: 150 toneladas de mármol de carrara y arabesco, provenientes de Italia. Un diseño con influencias del Neoclásico, en el que predominan la funcionalidad y la sencillez de las formas, típico del arte francés.

Enclavado en el parque más antiguo de Latinoamérica, el Hemiciclo a Juárez cuenta con más de cien años de historia y hoy luce tan bien como ayer, gracias a los trabajos de remodelación que se realizaron en la Alameda Central de la Ciudad de México durante el 2012. A continuación te dejamos unos cuantos datos curiosos, échales un ojo y conoce más de este monumento.



Del Hemiciclo a los Azulejos

Ubicado sobre el corredor peatonal del Centro Histórico, este monumento conduce a la calle Madero, donde se localiza la famosa Casa de los Azulejos, con la cual guarda una estrecha relación, debido a que ambos cuentan con el estilo del arquitecto Guillermo Heredia.

240 millones de pesos se invirtieron para remodelar la Alameda Central, que incluyó el mantenimiento del Hemiciclo a Juárez, y la calle de Madero, la cual desemboca en el Zócalo.

9 meses duraron los trabajos de rehabilitación.

60 personas participaron en la recuperación de este espacio y le devolvieron su blancura a todo el mármol de su superficie.

Convertido en símbolo de la diversidad sexual, este espacio fue sede de 10 uniones entre parejas del mismo sexo.



Seguramente en tu prepa te ha tocado ver la típica "bandita de chavos" que ponen música en su celular y hacen rimas pegajosas sobre prácticamente cualquier tema. Esto es *Freestyle Rap*, un género que día a día gana más popularidad en el IEMS.

A diferencia de ese mundo oscuro y vandálico que la mayoría de la gente imagina al escuchar la palabra *Rap*, este género cuenta con varios ejemplos de verdadera lealtad, compañerismo y creatividad, sin importar qué tan rudos se vean los integrantes de un *Crew*. En particular, el *Freestyle Rap* es uno de los estilos en los que se involucran más estos aspectos.

Para empezar, el *Freestyler* debe contar adversario y a un público exigente; sin cho "coco", el cual es la pieza clave con rima y fluidez (lo que se conoce

con actitud para enfrentarse tanto a su embargo, también es necesario tener mu- para poder improvisar letras originales, como *flow*).

En el mundo del *Rap* y las batallas es el ganador, muestra de ello son capaces de hacer reír a todo el públi- para aprovechar cualquier error del

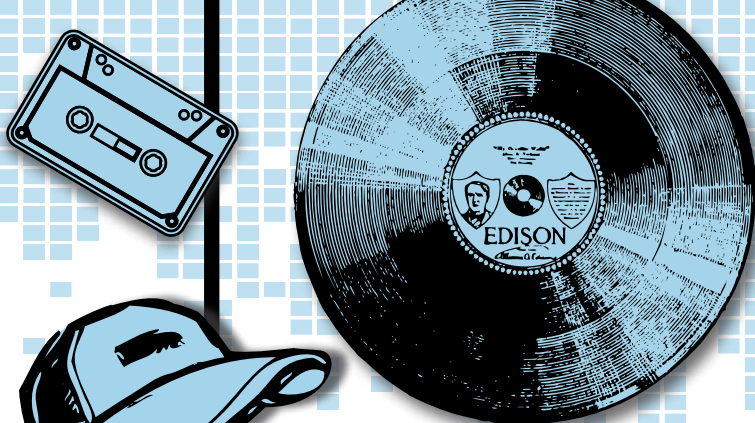
verbales, el guerrero más inteligente las letras cargadas de ingenio y rimas co; además es necesario concentrarse contrincante y hacerlo "pomada".

Algunos jóvenes alimentan el sueño de con- sus ratos libres con el fin de mostrar estas habilidades, por lo que además de formar grupos o *crews*, se organizan para tener un espacio de expresión.

vertirse en un famoso *freestyler* y aprovechan

El **FREESTYLE**

llegó para quedarse



¿Ya te gustó el *Freestyle Rap*?

Consulta este link para conocer los eventos de *Freestyle Rap*.

<http://www.facebook.com/TerritorioRapCrew>



VACZ TAGLE

Conocido como:

Miguel Ángel Tagle Rebollar, estudiante del plantel *Vasco de Quiroga*, está por estrenar su primer material *Freestyle Rap*. Puedes escucharlo en [soundcloud.com](https://www.soundcloud.com)

Urgencias y cuidados intensivos para animales

Encuadre

Acepta la invitación.



atos,perros,yeguas,pericos,hurones,iguanas, búhos,arañas,ácaros... son algunos de los animales cuyas historias podrás conocer en el programa Hospital Veterinario, de Once TV México.

Si eres de aquellos seres humanos preocupados por mantener una buena relación con la naturaleza, y te interesa aprender mientras disfrutas de un sano esparcimiento frente a la pantalla de tu televisor, entonces sintoniza dicho canal todos los martes, a las 17:00 horas.

Historias, testimonios, tratamientos e interesantes consejos de especialistas contribuirán no sólo para adentrarte en el mundo de los animales, sino para sensibilizarte con respecto a estos seres que en muchas ocasiones conviven contigo. Excelente opción para compartir con familia o amigos y, por qué no, descubrir tu vocación.

Revisa la siguiente dirección y encontrarás videos, fotografías, información sobre hospitales en la ciudad y otros datos de importancia.



**ESTRENA
IMAGEN LA**

Cineteca



**Conoces todo lo que te pueden
ofrecer las nuevas instalaciones de la
Cineteca Nacional?**

Además de disfrutar de las salas y los espacios recién remodelados, podrás “darle un remojón” al Museo de Cine, el foro al aire libre, la videoteca y el laboratorio de restauración digital que recientemente se abrieron al público.

Con una inversión de 540 millones de pesos, la Cineteca Nacional tiene un nuevo rostro.

¿Qué estás esperando para darle el “estrenón”?





En el IEMS hay oportunidades para todos sus alumnos.