

BOLETIN IEMS

● Confeccionan orgullo nacional

febrero 2013

Núm. 126

Publicación mensual



¡Tú eres parte del cambio!

El BoletíEMS

se renueva y contamos contigo.

¿Qué tienes en mente?

La comunidad IEMS tiene mucho qué decir y queremos escucharte.

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

Síguenos por:



Instituto de Educación Media Superior del DF Página Oficial



@IEMS_DF

¡Hazte escuchar!



LA NOCHE Y SUS MUSEOS

Realización:

Mónica Lilliana Martínez
Velázquez
JUD de Información

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

Ma. del Carmen Garrido
González
*JUD de Comunicación
Gráfica*

Alethia Gómez Tzopitl
Diseñadora

Con cinco años de trayectoria, la edición 2013 de la Noche de Museos arrancó en febrero para llevarte de la mano en un recorrido que, mes con mes, te acerca a la cultura.

La cita es el último miércoles de cada mes en museos del Centro Histórico y sus alrededores, así como en los que se ubican en la zona norte y sur de la Ciudad de México.

¡Apúntate! Son aproximadamente 25 sedes, donde además de conocer la colección de cada recinto, podrás aprender más sobre la historia y el patrimonio arquitectónico de nuestra ciudad.

Para este año se contará con recorridos por el Museo de los Ferrocarrileros, el de San Carlos, el Soumaya Plaza Carso y el del Juguete.

El horario es de 19:00 a 22:00 horas y los precios varían de acuerdo con las actividades.

Mayores informes:

www.cultura.df.gob.mx

Twitter: @nochedemuseos



Ejemplo de compromiso educativo

Alfredo Almazán Jiménez, docente por más de 30 años, consideraba al IEMS un modelo de vanguardia capaz de impartir una educación integral

El maestro en filosofía Alfredo Almazán Jiménez fue uno de los fundadores del plantel "Otilio Montaño" del Instituto de Educación Media Superior del GDF (IEMS), sede en la que laboró desde 2001 hasta el 22 de enero de 2013; es decir, hasta un día antes de su muerte.

Estudió la licenciatura, la maestría y el doctorado en Filosofía en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, conformándose en este último grado como candidato al título de Doctor. Contaba además con una especialidad en Docencia por la UPN y tres diplomados por la UNAM y el IPN, respectivamente.

Descanse en Paz y en nuestros corazones, por siempre...

Como profesor universitario impartió cátedras de Filosofía y Metodología en la Universidad Autónoma de Chapingo y en la Universidad Pedagógica Nacional, siendo además auxiliar en algunas otras universidades públicas y privadas.

Entre sus escritos se encuentran "La teoría de la enajenación" y "El pensamiento estético, constructivista y utópico", así como diversos escritos de filosofía política y social. Fue además colaborador de artículos de fondo y editorialista en varios diarios del norte del país, investigador, jefe de materia y consultor.

Sin embargo, la tarea fundamental a la que dedicó su vida profesional fue al nivel medio superior, concentrándose en dar clases por más de 30 años. Durante este periodo, su labor fue reconocida en distintos modelos: desde la Preparatoria Popular de carácter social, hasta el modelo constructivista de El Colegio de Bachilleres, sin descontar su participación en diversas escuelas particulares consideradas de excelencia. En cada una de estas instituciones participó en la elaboración de planes y programas de estudio, propuestas de evaluación y modelos para evitar la deserción y el ausentismo.



Instauran Cátedra en su honor



Era al IEMS al que consideraba un proyecto original y un modelo de vanguardia capaz de impartir una educación integral destinada a formar estudiantes críticos, participativos y con un alto nivel de compromiso social. En ningún otro modelo hay tantas humanidades. El solo hecho de que los profesores fueran contratados con un nombramiento de "docente, tutor e investigador" significaba ya un hito, pues en ninguna otra preparatoria se considera tan importante la investigación, por lo que estaba por plantear un equivalente del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) en este nivel de enseñanza.

Su compromiso con los estudiantes, con los compañeros y con sus escritos filosóficos estuvo presente hasta el último momento de su vida. El espíritu de lucha que mostró en cada uno de los espacios de discusión, reuniones de academia, de colegio, sindicales, hizo que se fueran consolidando convicciones no sólo políticas sino la confirmación de que un ser humano, docente y filósofo debe procurar la congruencia del pensamiento y la acción.

Por su labor, el IEMS le hizo un reconocimiento al instaurar en su honor la Cátedra "Mtro. Alfredo Almazán Jiménez", el 1 de febrero de 2013, durante el último día de las Jornadas Filosóficas celebradas en el plantel Tláhuac.



Diana Ivonne, un orgullo para el IEMS

"Si la maestra Melisa no me hubiera llamado muy emocionada llorando, no me lo hubiera creído". Así recuerda Diana Ivonne Olea Vázquez el día que la profesora de Lengua y Literatura, Melisa Juárez Castillo, le anunció que había obtenido el segundo lugar nacional del XII Concurso Leamos la Ciencia para Todos 2011-2012, convocado por el Fondo de Cultura Económica (FCE).



Diana Ivonne relata que, por la emoción, su maestra Melisa le cambió el nombre: "¡Me llamó Aidée!", al tiempo que exhibe orgullosa el diploma que recibió en octubre de 2012, junto con un estímulo monetario y un lote de libros.

La alumna de cuarto semestre, en el plantel Iztapalapa I, obtuvo el segundo lugar en la categoría D (de 19-25 años) en el tema Química, con un ensayo sobre la metalurgia a partir del libro "De la Alquimia a la Química", de Teresa de la Selva, luego de consultar otros 22 títulos para realizar su trabajo.

En aquel entonces, Diana cursaba el segundo semestre y aún no llevaba Química como materia, lo que da más mérito a su esfuerzo porque concursó con otros 24 mil trabajos de estudiantes de educación media y superior de todo el país.

La maestra Melisa Juárez ingresó apenas hace dos años al sistema del IEMS con una plaza interina. "Para mí fue un reto y un privilegio que hayan pensado en mí para que me hiciera cargo del concurso", comenta orgullosa.

A partir de esta experiencia, Diana Ivonne motiva a sus compañeros a concursar: "Que se animen a hacer sus trabajos como estos... Si no es a la primera vez, entonces a la segunda".



Gracias a los dos alumnos premiados, el plantel Iztapalapa I también recibió un diploma por parte del FCE, un orgullo y motivación al IEMS para seguir proporcionando educación de calidad en el Distrito Federal.



La maestra Melisa Juárez Castillo obtuvo su diploma del FCE: "Es la primera vez que participo en este concurso y afortunadamente, en esta primera vez, ganaron dos alumnos".

El alumno Juan Antonio Hernández Hernández, también de Iztapalapa I, obtuvo segundo lugar en la misma categoría en el tema Ecología, con su ensayo "El Agua de Manuel Guerrero".





Unidos POR EL TEATRO

¿Cómo construir una vida libre de adicciones?

La respuesta a este cuestionamiento se daría a partir de la amistad entre Marci García, Karen Zamorano, Francisco Rodríguez, Eliut Castelán, Celeste Ortega, César Martínez, Vicente Pérez y Carlos Rivera, alumnos de Talpan II.

Su primera inquietud fue conformar el grupo de teatro Nueva Visión, el cual les abriría las puertas para participar y ser los ganadores del Primer Concurso de Teatro Breve "Mirada Libre. Protagonistas y no Espectadores", convocado por el Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones en la Ciudad de México (IAPA) y la asociación civil "Voces contra el Silencio".

"Desde que nuestro maestro de Literatura nos dijo del concurso, nos llamó la atención. Decidimos juntarnos y comenzar a ensayar", cuenta Karen, quien tuvo la iniciativa de formar el grupo.

La finalidad del concurso fue dar voz a los estudiantes de escuelas públicas del DF para expresar sus puntos de vista sobre el uso de tabaco, el alcohol y los inhalables.

"Se trató de un proyecto preventivo para que la gente pensara en las consecuencias del uso de las drogas. Nos interesaba que los jóvenes se expresaran al respecto", dice el director del IAPA, Rafael Camacho.

"Existe una salida" es el título de la obra con la que resultaron triunfadores: una pieza que, sin diálogos abundantes, recurre al movimiento corporal para expresarse acerca de los peligros que conlleva el consumo de drogas.

"Quisimos hacer una obra diferente a las demás", comenta Karen, "lo poco que se habla lo escribí yo, el resto lo creamos entre todos".

Por su dedicación e ingenio, Nueva Visión recibió un premio de 10 mil pesos, acceso a un taller de teatro de 20 horas y una placa conmemorativa. "La verdad, también nos movió un poco el dinero para participar", expresan.

Aparte del reconocimiento monetario, el primer lugar les abrió las puertas para una experiencia más enriquecedora: compartir con sus compañeros estudiantes su interés por el teatro.

"La coordinación del plantel nos dio la oportunidad de abrir nuestro taller de teatro en la escuela", informan. "Hay muchos sentimientos que se pueden transmitir a través de esta actividad".

Lo mejor de todo, es que esta experiencia ha reforzado el lazo de amistad que los une. "Ya éramos amigos, pero ahora podemos decir que estamos más unidos que nunca, gracias al teatro".



Si estás interesado en el taller de teatro participa los miércoles, de las 16:00 a las 17:00 hrs., durante el Programa de Atención Tutorial (PAT).

Competieron alumnos del Centro de Estudios Científicos y Tecnológicos del IPN, del Colegio de Bachilleres, del Colegio de Ciencias y Humanidades de la UNAM, de la Escuela Nacional Preparatoria y del Instituto de Educación Media Superior del DF.



El concurso tenía una vertiente: el Primer Concurso de Fotografía "Mirada Libre... Ponle Imagen a tu Idea", ganado por otra estudiante del IEMS: Valeria Hernández, del plantel "José Revueltas", en Venustiano Carranza.

conéctate

Sácale jugo a tu celular



Además de ser un medio de comunicación y ofrecerte horas de diversión, el teléfono inteligente es una herramienta que te permite mantenerte al día y mejorar tus calificaciones.

Estas son las cinco aplicaciones más útiles a la hora de aprender:

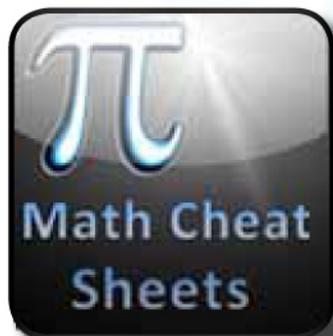


Babbel

Para los creadores de esta aplicación, jugar y mejorar tu inglés son una misma cosa. Échale un vistazo a su sistema de enseñanza, el cual simula una situación real de aprendizaje mediante la combinación de sonido, imagen y texto.

-Vocabulario básico y avanzado -3 mil vocablos -reconocimiento de voz

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babbel.mobile.android.en&feature=search_result



Math Cheat Sheets

Con esta herramienta tendrás a la mano todas las fórmulas para resolver cualquier operación matemática sin importar la hora o el lugar donde te encuentres.

-Álgebra -Trigonometría -Cálculo -Estadística

https://play.google.com/store/apps/details?id=nadsoft.mathcheatsheetsfree&feature=search_result



Kal Scientific Calculator

Podrás hacer todas las operaciones que se te ocurran en tu celular, sin importar si requieres funciones de potencias, uso de paréntesis o fórmulas logarítmicas y trigonométricas.

-Funciones básicas -60 fórmulas incorporadas -conversión de sistemas de numeración -historial de 10 operaciones recientes

https://play.google.com/store/apps/details?id=your.principal.namespace&feature=search_result#?t=W251bGwsMSwxLDEsInlvdXlucHJpbmNpcGFsLm5hbWVzcGFjZSId

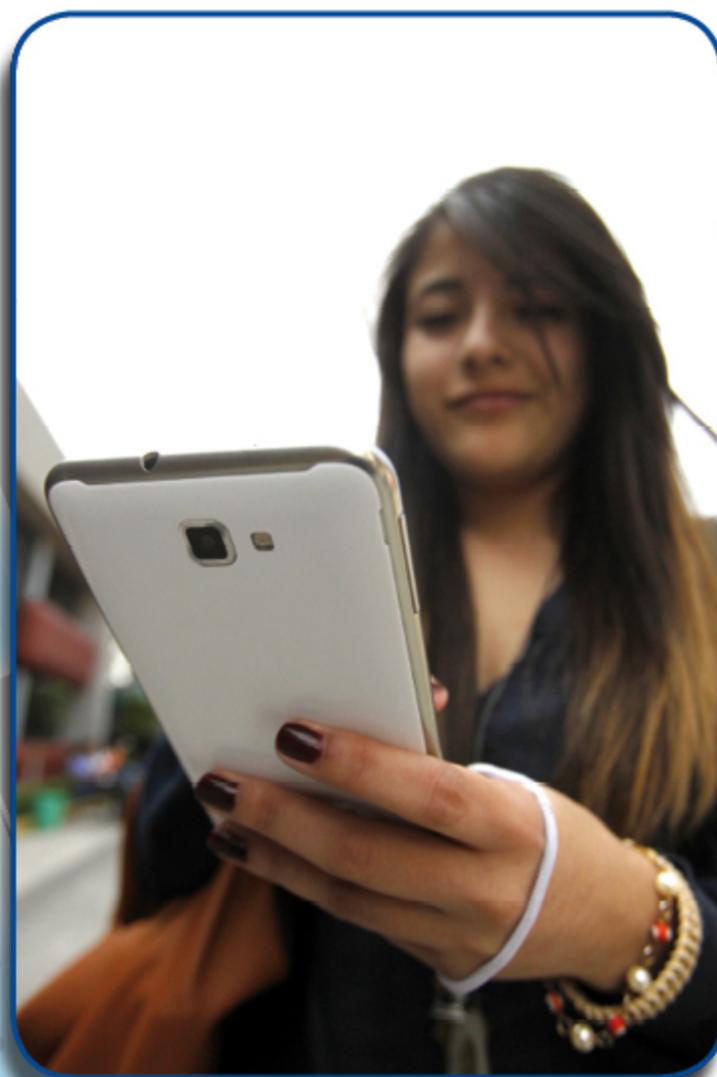


Classic Words

Si te gusta la sopa de letras y los juegos de habilidad verbal como el scrabble o "Apalabrados", Classic Words será tu favorito; además te ayuda a enriquecer tu vocabulario, gracias a su diccionario que muestra definiciones en tiempo real.

-Seis niveles de dificultad -con diccionario de la Real Academia Española -letras y comodines asignados aleatoriamente -opera con o sin conexión

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lulo.scrabble.classicwordsplus&feature=search_result#?t=W251bGwsMSwxLDEsImNvbS5sdWxvLnNjcmFiYmxlLmNsYXNzaWN3b3Jkc3BsdXMiXQ..



El Concurso de Geografía (Quiz)

Te podrás entretener un buen rato y ejercitarás tu cerebro a través de una trivía que pone a prueba tu capacidad para memorizar capitales, banderas y países del mundo.

-Incluye preguntas y respuestas -información extra de cada país -elige diferentes niveles y modos -disponible en español, inglés y ruso

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ma1001.quiz&feature=search_result#?t=W251bGwsMSwxLDEsImNvbS5tYTUwMDEucXVpeiId

BANDERAS, UNA LABOR MONUMENTAL



¿Qué sientes cuando ves una bandera mexicana monumental, como la que ondea majestuosamente en la Plaza de Constitución?
¿Te has preguntado quién y cómo se hacen?

La Secretaría de la Defensa Nacional, a través de la Dirección General de Fábricas de Vestuario y Equipo Industrial Militar, elabora las banderas monumentales que vemos en grandes plazas de todo el país, como en el Campo Marte y en la Glorieta de San Jerónimo, en el Distrito Federal.

Los miembros del Ejército mexicano siguen rigurosos procesos para teñir, cortar, coser y armar las banderas que pueden llegar a medir hasta 60 metros de largo.

La elaboración de una bandera toma alrededor de 15 días y se compone de tres procesos generales realizados en igual número de fábricas:

Lavado y teñido

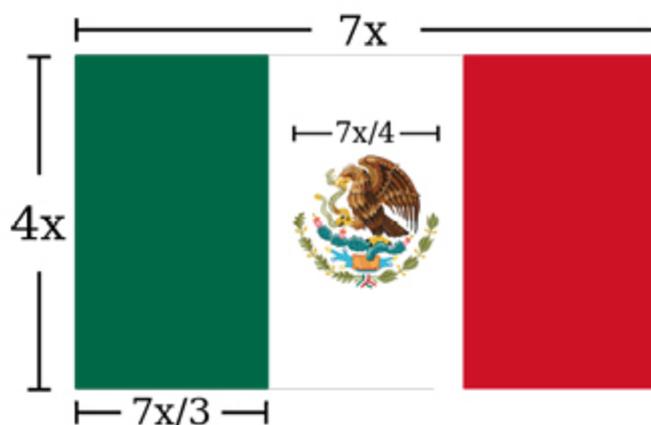
Rollos de 550 metros de largo de tela tipo ripstop (anti-rasgaduras) entran en una máquina llamada Jet para quitarle cualquier impureza, teñirla y fijar el color a 110 grados centígrados durante ocho o nueve horas. Para no contaminar colores, primero se procesa la tela destinada a la franja blanca y después el rojo y el verde indistintamente; después de cada uno, la máquina debe lavarse perfectamente. Más tarde, se pasa a otra máquina que seca la tela y le aplica un polímero a manera de aislante ante el agua. Por último, se pasa por el punto de control para comprobar que la tela no tenga hoyos, rasgaduras, que repela al agua, etcétera.

Trazo y corte

Los lienzos se miden según la longitud de la bandera. Para una bandera de 50 x 28.6 metros, cada franja de color está compuesta por 20 franjas horizontales de 16 metros de largo por 1.5 metros de ancho aproximadamente. Una vez elaborada la franja blanca, se pasa al siguiente proceso para el pintado del escudo.

Confección

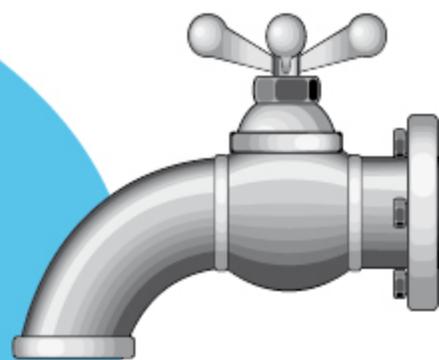
En esta fábrica se pinta el escudo en ambos lados de la tela blanca. Una vez seco, se cosen las tres partes de la bandera y se le agregan los accesorios. Para darle soporte, se cose un refuerzo oculto en la costura que abarca el contorno del lábaro y cada una de las tres franjas. Además, en la parte inferior de la franja roja se agrega un "cono de viento", creación de ingenieros militares, que consiste en un agregado de tela que evita que la bandera "colee" y se rasgue con la acción del viento.



-  Ocho personas pintan a mano el escudo por ambos lados. Después, se "cura" la pintura por medio de calor (natural o artificial).
-  Para el escudo se utilizan los colores negro, rojo, magenta, escarlata, dos tonos de amarillo, tres tonos de café y cuatro tonos de verde, debidamente establecidos.
-  El largo de la bandera debe ser la mitad del alto del asta que la sostiene y el ancho $4/7$ (cuatro séptimos) respecto del largo.
-  Se considera una bandera monumental aquella que está puesta en un asta de 50 o más metros de altura.
-  Se requieren entre 48 y 50 elementos para desplegar una bandera de 50 x 28.6 metros.
-  La bandera y el escudo nacionales están regulados en los artículos 2 y 3 de la Ley sobre el Escudo, la Bandera y el Himno Nacionales.
-  La Dirección General de Fábricas de Vestuario y Equipo Industrial Militar de la Sedena elabora también, uniformes, chalecos antibalas, playeras y calzado militar.



Antes de regarla, ¡cuídala!



El abasto de agua se ha vuelto un tema recurrente en la Ciudad de México, cada vez es más difícil llevar el vital líquido a toda la población, sobre todo la que se ubica en zonas marginadas; a ello, hay que sumarle los altos costos que implica su desperdicio.

Sandra Reynoso, colaboradora de Zona Verde -programa radiofónico con más de 25 años de historia-, señala que la explotación de los mantos acuíferos en la ciudad implica también un alto costo social, cuyo impacto no sólo se ve reflejado en la escasez de agua en la zona donde se extrae el líquido, sino en el hundimiento de la metrópoli.

Recientemente se descubrió un megayacimiento de agua en Iztapalapa; sin embargo, José Luis Luege Camargo, ex director de la Comisión Nacional del Agua, recomienda que este depósito se utilice como reserva para casos de emergencia y no como una fuente de abasto, toda vez que difícilmente se recargará de manera natural.

Al respecto, Fernando Alonso Ávila Luna, director ejecutivo de Planeación y Construcción del Sistema de Aguas de la Ciudad de México (SACM), coincide en que los beneficios de este megayacimiento no serían inmediatos porque aún está en proceso de valoración.

Ante dicho panorama, es vital llevar a cabo políticas públicas y acciones inmediatas enfocadas a la recarga de estos recursos, considera Reynoso, quien además sugiere la aplicación de multas a constructoras que no incorporen sistemas de recuperación y aprovechamiento de agua en sus proyectos, como las plantas de tratamiento de agua jabonosa y dispositivos de captación de lluvia.



Reynoso y Ávila Luna comparten tips para cuidar el agua. Si bien es cierto que algunas medidas parecen simples e incluso obvias, su aplicación en conjunto hace la diferencia entre la sed y la sensación de frescura en tu boca:

-  **Cambia tu regadera tradicional por una ahorradora.**
-  **Localiza y repara fugas de agua en tu casa.**
-  **Incorpórate a brigadas de reforestación; esto evita la erosión de la tierra y fomenta la conservación de yacimientos acuíferos.**
-  **Al bañarte, enjabónate mientras el agua se calienta.**
-  **Usa jabón líquido: será más fácil y desperdiciarás menos.**
-  **Ubica caídas de agua y coloca depósitos para captarla cuando llueve.**
-  **Usa un recipiente para recuperar este líquido de la regadera.**
-  **Lleva tus pilas y materiales eléctricos a un centro de acopio.**
-  **No tires aceite por la coladera; esta práctica es altamente contaminante.**

cuerpo + salud

PROTEGE TU SEXUALIDAD



Tu cuerpo y tu salud son los tesoros más valiosos que tienes por encima de cualquier otra cosa. Cúdalos, sobre todo cuando se trata de sexualidad, no te expongas a embarazos no deseados ni a infecciones de transmisión sexual.

Sólo 38% de las jóvenes usa un método anticonceptivo en su primera relación sexual, según estudios de la Secretaría de Salud. Del total de chicas que se embarazan, 80% abandona sus estudios y 33% termina siendo madre soltera.

El Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) reportó que cada año nacen en promedio 2 millones 500 mil niños, de los cuales cerca de 20% (alrededor de 500 mil) son hijos de madres adolescentes de entre 12 y 19 años.

ITS, un riesgo

Las infecciones de transmisión sexual, o ITS, se transmiten durante las relaciones sexuales sin protección. Son causadas por virus, bacterias, hongos y otros gérmenes microscópicos.

Las ITS más comunes son:

- Tricomoniasis
- Clamidiasis
- Candidiasis o Moniliasis Vaginal
- Gonorrea o Blenorragia
- Sífilis
- Chancro blanco
- Herpes
- Condilomatosis
- Hepatitis virales
- VIH/SIDA

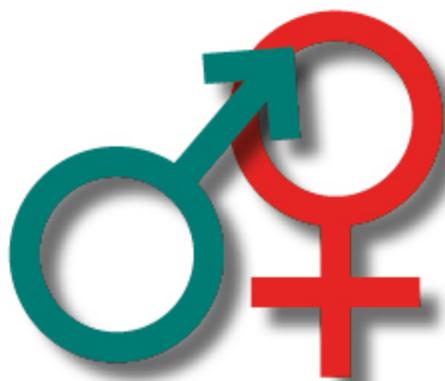
¡Cuidado!

El DF es la entidad del país con más casos notificados de SIDA, 24 mil 934 personas, seguido por el Estado de México con 17 mil 245. (Fuente: Censida)

De acuerdo con expertos de la Universidad Nacional Autónoma de México, el uso del condón es el método más eficaz para la prevención de embarazos no deseados y de infecciones de transmisión sexual.

¿Puedo adquirir VIH sólo por la vía sexual?

No, también el uso de drogas inyectables, compartiendo jeringas o cualquier otra forma para introducir estupefacientes vía intravenosa. El Centro Nacional para la Prevención y Control del VIH/SIDA alerta que, a nivel mundial, se está estudiando la asociación entre el alcoholismo y la adicción a las drogas con el riesgo de contraer VIH.



ARTE contra la violencia

La violencia en todas sus manifestaciones es el tema central de la obra "El muro de los lamentos", realizado por alumnos del sexto semestre del plantel "Otilio Montaña".

Creado con la asesoría de la profesora de Artes Plásticas Nieves Delfín Madariaga, el mural fue inaugurado el 13 de febrero pasado en las instalaciones de la biblioteca del plantel, ubicado en Tlalpan.

En el proyecto participaron los estudiantes Gabriela Díaz Segundo, Karla Aseret Flores Alquicira, Omar Guzmán León, Carlos David Martínez Ortega, Amanda Aurora Mejía Sotres, Alejandra Nava Betancourt, Raudel Rodríguez Herrera, Jossue Romero Martínez, Jorge Alejandro Sánchez Sánchez, Luz Fuentes Rosales, Yadira Hernández Laureano, Karla García Tobon, Aref Hernández Luna, Karina Jaimes Ramírez y Lucero Rosas Arias.

Elaborado con tablarroca, el mural expresa el sentir de estos jóvenes respecto a la violencia imperante en el mundo moderno: desesperación, angustia, odio... sentimientos que dan vida a un monstruo que devora en silencio a la sociedad.

El mural, realizado en tonos rojos y negros, fue creado con ideas de todos los alumnos, cada una de las cuales reflejaba su punto de vista sobre la violencia, ya que, dijeron, perciben este mal de manera diferente.

"La posición de las manos representa el querer salir, encontrar en el exterior una ayuda, alguien que nos libere de esa violencia que padecemos", explicó Raudel Rodríguez, "las caras son el reflejo de una persona que está desesperada y grita que la ayuden".

"Ahora pueden estar seguros de que han dejado huella en este plantel. Siempre los vamos a recordar", expresó la coordinadora Dolores Lavarríos durante la inauguración de la obra.

La profesora Delfin Madariaga pidió un reconocimiento especial para la alumna Alejandra Nava Betancourt, quien, dijo, "a pesar de estar embarazada, participó de manera activa en la elaboración del mural, preparando mezclas y muchas veces soportando olores desagradables, en su esfuerzo por crear una obra de calidad".



"La violencia conlleva varias características, como el miedo, la desconfianza y la inseguridad. Pero así como las víctimas, quienes generan violencia también presentan síntomas como la apatía ante el sufrimiento de los demás, el desinterés por dialogar en vez de agredir física o verbalmente; son personas egoístas que creen tener el poder para dominar a los demás". Gabriela Díaz Segundo

"Si no tomamos conciencia de la violencia que generamos en nuestra casa, en nuestro trabajo o en la calle, no podemos contribuir a que cese... Qué penoso que los adolescentes actúen de forma vandálica por la ausencia de amor que hay en sus casas o por la falta de conocimientos que les permitan razonar que ponerse una capucha y cometer actos inhumanos no es debido. ¡Qué bueno sería que alguien inventara una 'vacuna contra la violencia!'".
Aref Sama Hernández Luna



"No necesito guía, referencia, mapa o programa de televisión para navegar por las aguas y terrenos turbulentos de una las acciones más irracionales y bestiales del hombre: la violencia. La violencia es un monstruo que nos come la razón. Es un enemigo silencioso e interno que boicotea nuestros sentidos y nos transforma como personas".
Raudel Rodríguez Herrera





TAN DISCIPLINADA

COMO UNA

AVISPA



La disciplina es esencial cuando se trata de deporte, y quién mejor que Anabel Ortiz para hablar del tema. Mejor conocida como "La Avispa", Anabel es boxeadora profesional y ostenta el título mundial en la categoría paja.

"Debes tener reglas en el gimnasio y en casa", afirma con voz suave pero firme. La boxeadora confiesa que para alcanzar sus metas deportivas debe abstenerse de fiestas, de compromisos y comidas grasosas, entre muchas otras cosas, pero declara contundente: "el sacrificio tiene su recompensa".

Detalla que para su entrenamiento, primero corre en promedio de una hora a hora y media y de ahí se traslada al gimnasio, donde realiza su rutina de más de dos horas. El domingo es el único día que "cuelga" los guantes.

"La Avispa" -mexiquense que empezó a boxear cuando tenía 11 años- combina actualmente su profesión de boxeadora con la de mamá soltera de dos niñas, de 8 y 4 años.

"Mis labores son como la de cualquier otra mamá, me levanto a las 4:10 hrs. a correr, llevo a las niñas a la escuela y regreso a limpiar la casa. En las tardes, después de entrenar, me ocupo de la comida, tareas y uniformes", dice orgullosa.



SUBIDA EN EL RING

Anabel Ortiz dice que al subir al ring siempre piensa positivo, repitiéndose a sí misma: "Sí se puede, sí se puede; ya falta poco, ya falta menos". Al final, concluye, es gratificante ver los resultados obtenidos.

Al competir, sólo piensa en sí misma y en su contrincante, no existe nada más; sin embargo, aclara que el triunfo es una cuestión de equipo, entre su entrenador -Rubén Lira-, su representante y ella.



"Cualquier tipo de deporte es bueno, con esfuerzo", asegura la pugilista. "Pero primero es la escuela".



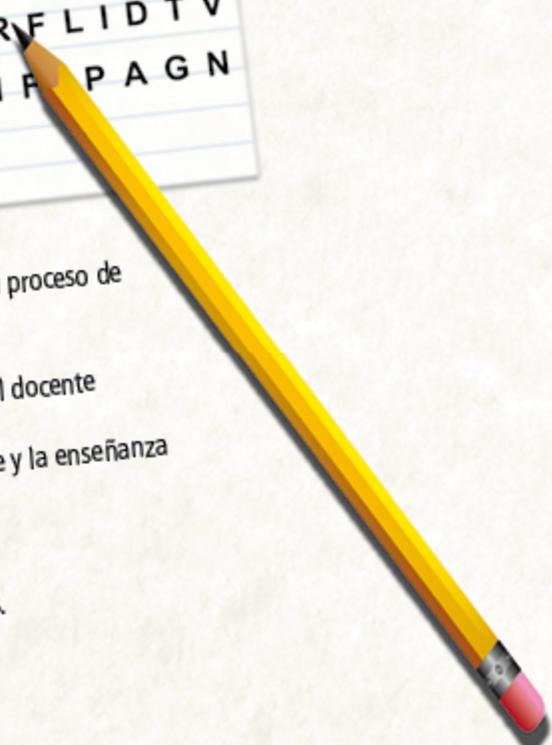
UNA CAMPEONA MUNDIAL
 En 2009, "La Avispa" Ortiz derrotó a su contrincante estadounidense Karina Moreno en la ciudad de Toluca, Estado de México, lo que le valió el título de campeona por el Comité Mundial de Boxeo en la categoría paja (47.7 kg), tenía 23 años. En julio de este año, refrendará su título en Tokio, Japón, y espera subir a la categoría de peso mini-mosca (49.0 kg).

¡Sopas!

JLIMRESCVVBGTREDHUIOMKOJ
OYIOMLIKOMNBVFRESCXDEQW
RIOLMNUISOLERTIDMIOLERDI
NOERDSCEIUOPSDERNUEIOPEL
AYTREDCSVIONLONUYSAWN
DOEMDSCEIUASIGNATURALPO
AIYGUIVBFJTIOSMKAILETUAB
SHDJSMIOLANKAQWETUTORIA
AEUSNMJDTEIYALBCGFTESAD
CLIUETSBAMUSOEMLISJNFOFY
AMJSUIAOLDFEAI OEMJAKVBN
DUIEYLSNBVCGDRETRYTAPDR
EUOVPMSCDHUIERPSNMIEPAT
MEYOAVDFTERJLSDCFRTYUN
ISILOT LJUEVALUACIONUIL
CFUINTUAORNSOPWADERUISO
AOSP AIJARIRPALQWSDERFTY
SAIEODNATIAOURSIA NVJOEFI
UEIAOSMARIORDNVIWORPSMA
OEOSIACBSNYNYJUEIRFLIDTV
PRTIYAMFOEPNAROFNFPAGN

**Selecciona la
palabra
correspondiente
y búscala en la
sopa de
letras.**

- 1.- El docente ofrece atención personalizada al estudiante, a fin de orientarlo en su proceso de aprendizaje, resuelve sus dudas y fortalece sus conocimientos.
- 2.- Aporta elementos para respaldar el avance académico del alumno y lo aplica el docente
- 3.- Actividades de formación y actualización docente que fomentan el aprendizaje y la enseñanza
- 4.- Obligatorio cursarlo los primeros cuatro semestres.
- 5.- Cada una de las materias impartidas; forman un plan académico de estudios.



Un regalo con amor

Este 14 de febrero no es necesario que gastes tu dinero en un regalo costoso para esa persona especial.

Aprovecha lo que hay en casa y, con mucha creatividad, elabora un obsequio con el cual le demuestres lo que sientes. Aquí te damos algunas ideas.

Porta velas de lata

- Una lata vacía.
- Hazle perforaciones en las paredes.
- Decora el exterior con pintura o papel de colores.
- Introduce una vela pequeña

Brazalete trenzado

- Tres cordones de diferente color de aproximadamente 20 cm cada uno.
- Trenza los tres cordones. Puedes insertar un cascabel o argolla de metal.
- Haz un nudo al final.

Dulcera de cartón de huevo

- Corta dos vasitos o receptáculos de un cartón de huevo.
- Únelos con cinta adhesiva para formar una cajita.
- Píntalos o pégalos papel de colores.
- Haz ojos de papel, un pico y dos patas.
- Pega los ojos y el pico en el vaso superior.
- Pega las patas en el vaso inferior.
- Introduce un dulce o un mensaje de amor.

Palabras al oído

- En cualquier café internet pide que te habiliten el programa para grabar audio y/o video y dile cuánto lo(a) quieres.
- Envíaselo a su correo.

Tarjeta electrónica

- Usa las herramientas del PowerPoint en la computadora para hacer una tarjeta (dibujo, texto y fotos).
- Envíasela por correo electrónico o imprímela y dásela en una cita especial.





Instituto de Educación Media Superior del DF

Calendario Escolar 2012 - 2013

Vigente para los planteles y modalidades administradas por el IEMSDF



Semestre 2012 - 2013 "A"

01 de agosto de 2012 al 31 de enero de 2013

Fin de Julio / Agosto 2012

L	M	M	J	V	S	D
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Septiembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Octubre 2012

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Noviembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Diciembre 2012

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Enero 2013

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Semestre 2012 - 2013 "B"

01 de febrero al 31 de julio de 2013

Febrero 2013

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Marzo 2013

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Abril 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Mayo 2013

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Junio 2013

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Julio / Agosto 2013

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Los días hábiles para la modalidad Escolar serán de lunes a viernes y para la modalidad Semiescolar de martes a sábado

Simbología

	Inicio de Curso		Fin de Curso		Día de descanso obligatorio (Ley Federal del Trabajo)		Suspensión de actividades para estudiantes, personal administrativo y académico del IEMSDF		Variaciones para estudiantes, personal administrativo y académico del IEMSDF		Inscripción y Evaluación Diagnóstica a Primer Ingreso		Reinscripción
	Evaluación diagnóstica e inducción de Primer Ingreso		Intersemestre		Jornadas Académicas		Cortes de Evaluación y entrega de avances por los profesores a los padres de familia		Captura de Evaluación Compendida		Entrega del Acta de Evaluación de Asignatura por Grupo		Evaluación del Desempeño Docente