

# Rompe barreras



# ¿Sabías que...?

La historia de nuestro país está llena de mitos, leyendas y datos curiosos. Por ejemplo, ¿cuándo fue la verdadera fecha del "Grito" de Dolores?

Estos son algunos datos curiosos que pueden ayudarte a saber más sobre la Independencia de México.

## La Batalla del Monte de las Cruces

Una de las victorias más importantes del Ejército Insurgente tuvo lugar en un paraje conocido como Monte de las Cruces, a las afueras de la Ciudad de México. Los sobrevivientes a las órdenes del virrey escaparon dispersándose en lo que hoy se llama Parque Nacional Insurgente, mejor conocido como La Marquesa. Así que, donde actualmente todos podemos disfrutar de un divertido fin de semana, hace 200 años tuvo lugar una batalla crucial para el movimiento Insurgente.

## "El Grito" de Independencia

¿Por qué festejamos "El Grito" la noche del 15 de septiembre y no la madrugada del 16, como realmente sucedió? Resulta que Porfirio Díaz festejaba su cumpleaños el 15 de septiembre. Sin embargo, para empatar su onomástico con los festejos de "El Grito" decidió adelantar éste por unas horas.

## Acta de Independencia

En el Acta firmada el 28 de septiembre de 1821 se establece que México nacía a la vida Independiente como Imperio. Luego de la caída del emperador Iturbide en 1823, ésta fue reformada y en su lugar se estableció el término "República". Por eso se dice que México cuenta con dos Actas de Independencia. Paradójicamente, ninguno de los insurgentes que combatieron desde los primeros tiempos de lucha, como Guerrero o Victoria, firmaron el documento, lo hicieron los criollos cercanos a Iturbide.

## La Campana de Dolores

La campana que sonó para motivar al pueblo a levantarse en armas contra "el mal gobierno" puede admirarse en un nicho ubicado justo arriba del balcón central de Palacio Nacional. Por cierto, la verdadera persona que tocó la campana fue José Galván, el campanero, mientras Miguel Hidalgo realizaba el llamado desde la entrada de la parroquia.

## La proclama de Hidalgo

El llamado de Miguel Hidalgo incluyó una frase que no acostumbra proclamarse en las fiestas conmemorativas: "¡Viva Fernando VII!", en referencia al depuesto rey de España que había sufrido la invasión de Francia en 1808. Esto indica que la causa original de la guerra de Independencia no fue el deseo de separarse de la Península Ibérica, sino evitar que Napoleón se apoderara de la Nueva España.

## El Bicentenario de la Independencia

En sentido estricto, lo que se debió festejar fue el bicentenario pero del "inicio" del movimiento de Independencia. La Independencia de una nación sólo se reconoce una vez que su Estado libre y soberano es asentado en algún documento oficial, lo que en el caso de México sucedió hasta 1821, cuando se firmaron los Tratados de Córdoba, que reconocían la separación de la Nueva España de la Corona.

## El reconocimiento español

España reconoció a México como un Estado independiente y soberano hasta el 28 de diciembre de 1836, con la firma del tratado Santa María-Calatrava, mediante el cual los reyes españoles renunciaban a todo lo relacionado con la Nueva España, como sus tierras, propiedad y gobierno. Antes, en varias ocasiones intentaron recuperar sus antiguos terrenos, como en 1829, cuando envió cuatro mil hombres en 19 embarcaciones a la costa de Tampico, siendo derrotadas por el entonces militar Antonio López de Santa Anna.

Freyja Doridé Puebla López  
Directora General IEMSDF

### Realización:

Mónica L. Martínez Velázquez  
JUD de Información

Alberto Rocha Pedraza  
Miguel A. González Ravelo  
Reporteros

Sarahi Alvarez Salguero  
Fotografía


Alethia Gómez Tzopitl  
Sarahi Alvarez Salguero  
Diseñadoras

## La comunidad IEMSDF tiene mucho que decir y queremos escucharte.

Envía tus comentarios y sugerencias a:


**comunicacion.social@iems.edu.mx**

Síguenos por:

 [www.iems.edu.mx](http://www.iems.edu.mx)

 Instituto de Educación Media Superior del DF - Página Oficial

 @IEMS\_DF

 IEMSDF

## Agustín de Iturbide

Responsable de la Consumación de la Independencia, Iturbide es el único caudillo cuyos restos no se encuentran en la Columna de la Independencia, sino en la Capilla de San Felipe de Jesús, en la Catedral de la Ciudad de México, debido a que se proclamó emperador de México, cargo que ostentó durante nueve meses, antes de abdicar y exiliarse en Italia. En 1824 fue arrestado mientras intentaba volver al país. El 19 de julio de ese mismo año fue fusilado.



Fue un descubrimiento casual: en cierta ocasión, lo invitaron a participar en una competencia amateur. Se inscribió sin más, y sin un entrenamiento adecuado se dio cuenta que tenía capacidades para correr más rápido que sus adversarios.

A partir de entonces, Jesús Fernando Bañales Trujillo, ahora ex alumno del plantel "José Ma. Morelos y Pavón", en Tláhuac, comenzó a prepararse de manera más comprometida, a veces sacrificando horas de diversión, para participar en competencias de manera "formal".

Su dedicación tuvo recompensa al obtener a mediados de este año el primer lugar en la carrera de 1,500 mts. durante los XIII Juegos Deportivos Nacionales de la Educación Media Superior, representando al IEMS y a todo el Distrito Federal.

Con un tiempo de 4:12 minutos, el joven de 18 años derrotó a los mejores corredores estudiantiles del país, reunidos en la ciudad de Toluca, Estado de México.

Esta fue apenas su segunda experiencia "profesional", pues antes sólo había participado en la Olimpiada Juvenil 2013, en Tijuana, Baja California, donde obtuvo el sexto puesto en la prueba de 5,000 mts., en representación de la Universidad Nacional Autónoma de México.



"Mi tío es entrenador en la UNAM y él me abrió las puertas para entrar a la pista de prácticas de Ciudad Universitaria. Yo tenía que pasar desapercibido porque no era estudiante universitario", cuenta Fernando. "Cuando se dieron cuenta de mi potencial, me invitaron a correr representando a la Universidad. Pero yo era alumno del IEMS".

Su ingreso en las competencias de campo es prácticamente nuevo: tan sólo lleva entrenando lo que va del año; es decir, unos 10 meses, pero ha sido de manera irregular, pues sólo se prepara cuando se acerca una prueba.

"Antes me metía a carreras pero sin entrenar, de puro *hobbie*. A mí me gusta jugar soccer, pero mi papá y mi tío, que fueron corredores amateurs, me motivaron a tomarle cariño a esta actividad", recuerda.

"Él fue uno de los artífices para que esta preparatoria se proclamara campeona en la competencia interprepas de fútbol. Pero tiene cualidades para el atletismo y las ganas de destacar, por eso se inscribió de manera independiente en los Juegos Deportivos, aunque es requisito representar a su institución educativa", comenta el DTI Luis Octavio Rojas Téllez, responsable de las actividades deportivas en el plantel Tláhuac.



## Vocación innata

Jesús Fernando egresó del plantel Tláhuac en julio pasado. Y aunque no pudo ingresar a la UNAM, su intención es estudiar la Licenciatura en Derecho de forma paralela a sus entrenamientos en pista, pues desea dedicarse de manera más comprometida a las carreras deportivas.

"Me han ofrecido becas para estudiar en varias universidades. Aun no sé qué haré, pero es seguro que quiero continuar entrenando para participar en más competencias, como el Campeonato Nacional de Campo Travesía 2014 en enero próximo", afirma. "También quiero seguir estudiando para poder conseguir becas y patrocinios que me ayuden a continuar con mi preparación académica".

Las expectativas son optimistas: los cinco competidores que lo superaron en Tijuana suben el año entrante a la categoría Sub-23, por lo que Fernando es el principal candidato a quedarse con el campeonato en la categoría Sub-20.

"Pero tengo que entrenar porque atrás pueden venir chavos capaces, que suban de las categorías inferiores y no me puedo permitir ninguna sorpresa", dice convencido.

En su corta carrera de éxitos, agradece el apoyo de los DTI Luis Octavio

Rojas Téllez y Luis Enrique Cisneros, quienes lo alentaron en sus años de estudiante en el IEMS a no dejar los entrenamientos, sabedores de que tiene las capacidades para destacar en el atletismo.

"Fernando no cuenta con las condiciones que debería tener un chico con sus cualidades. Eso no significa que esté en precariedad deportiva, pero no tiene las condiciones óptimas para entrenar y sin embargo su desempeño ha sido impecable", afirma Rojas Téllez. "Eso es lo relevante: que un chico del IEMS tenga estos resultados en estas competencias porque conseguir el primer lugar a nivel nacional no es cualquier cosa".

De hecho, es el primer estudiante del Instituto que se proclama campeón nacional en la prueba de los 1,500 metros de los Juegos Deportivos Nacionales de la Educación Media Superior.

"Mi primo también corre. El compitió en los Juegos Panamericanos de Guadalajara en 2011, ganó dos medallas en la Universidad Nacional y es quien principalmente me ha motivado a seguir en el atletismo", y agrega sonriente: "Mientras regreso a la escuela, el atletismo tiene toda mi atención".





Día tras día se enfrenta a los obstáculos de infraestructura en el Distrito Federal y a la falta de sensibilidad de las personas para entender los requerimientos de quienes tienen alguna discapacidad. Ha sufrido injusticias y abusos de autoridad, situaciones que la motivaron para estudiar la carrera de Derecho.

Alberta Sánchez Galicia, egresada de la generación 2010 del plantel "Felipe Carrillo Puerto" (Iztacalco), desea ingresar a la Universidad Autónoma Metropolitana y especializarse en Derecho Penal y Derechos Humanos.

Logró concluir el bachillerato en una de las 20 preparatorias del DF, escuela que prefirió por encima de otra institución educativa donde también obtuvo un lugar. Asegura que en el IEMS se sintió más cómoda.

Bety, como le gusta la llamen, compaginaba sus actividades académicas con su trabajo de cajera los fines de semana (de 07:00 a 19:00 hrs.) en una tienda de autoservicio. Considera que, al estudiar leyes, puede contribuir a la defensa de los derechos de las personas que, como ella, están impedidas para caminar y requieren de una silla de ruedas o algún otro aparato ortopédico.

Está consiente de las dificultades que implica ingresar a una escuela, un hospital, atravesar una calle o subir la banqueta, lo que para la mayoría sería algo

común. Por ello, decidió enfocar su Problema Eje en este tema, bajo el título "Los Derechos de las Personas con Discapacidad".

Actualmente se traslada por sí misma en automóvil y al llegar a su destino se ayuda de una silla de ruedas especial -que trae en el asiento trasero- para desplazarse. Su padre solía llevarla, pero ahora él está en rehabilitación por beber alcohol en exceso, de ahí que Bety decidió ayudarlo a tomar conciencia sobre los daños ocasionados a su salud y a su familia por el consumo de éste.

### Compartir el conocimiento

Bety participó en el Grupo de Adolescentes Promotores de la Salud (GAPS), como parte de la materia de Biología II a cargo de la DTI María Alejandra Olvera Martínez, quien junto con la trabajadora social del Centro de Salud "Dr. Manuel Pesqueira", María del Rosario Rodríguez Almanza, impulsan el proyecto.

Entre las satisfacciones que le dejó la incursión a este grupo fue haber transmitido su aprendizaje a la comunidad y, sobre todo, a su familia



## Obstáculos que impulsan a superarse



y a sus compañeros de escuela, relata con agrado la joven, quien además hace un reconocimiento a las docentes María Alejandra Olvera y Susana Meneses por sus enseñanzas y por ayudarla a superar la problemática familiar que vivía.

En los días que se dedicó a esta labor, observó con preocupación que algunas personas tienen poca o escasa información sobre los daños a la salud que provoca el consumo de tabaco, estupefacientes o alcohol, sobre todo en mujeres embarazadas, así como lo relativo al uso de métodos anticonceptivos e infecciones de transmisión sexual. Para ella, el tema que causa mayor interés es este último.

Se dice satisfecha con su labor porque, además de la decisión de su padre para atender su problema con el alcohol, creó conciencia en la dueña de la empresa donde labora sobre los daños que provoca el consumo de tabaco, al grado de convencerla y hacer que disminuyera de manera considerable el número de cigarrillos que fuma al día.



### En pro del alumnado con discapacidad

En el IEMS es de suma importancia conocer de cerca las acciones encaminadas a la construcción de una cultura de respeto hacia las personas con alguna discapacidad, así como garantizar el ejercicio pleno de sus derechos sin ningún tipo de discriminación.

De ahí que el IEMS, a través de la directora general, Freyja Puebla, asistió al inicio de las jornadas del Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del DF: "Conociendo y Reconociendo a las Personas con Discapacidad", que tienen como finalidad precisamente fortalecer y promover una cultura de respeto hacia los derechos y la dignidad de este sector de la población.

Con ello, se pusieron en marcha los trabajos para crear conciencia sobre este tema a cinco mil 300 servidores públicos del Gobierno del DF de áreas de atención al público, mediante un modelo de educación para el desarrollo y como parte de la primera etapa del Programa de Sensibilización de Discapacidad.





# Daniel Almaraz, un cóndor de altos vuelos

Como el vuelo de un cóndor sobre las cordilleras, Daniel Almaraz Flores sueña alto, muy alto, y desea llegar a ser uno de los grandes compositores e intérpretes de hip-hop en México.

Con dos producciones discográficas ya en su carrera, Daniel, quien en el mundo musical es conocido como Kondor RK, afirma que se ha propuesto llegar a las grandes ligas en hip-hop. Para ello dedica muchas horas a este género.

"Tic, tic, tic, toc  
¿Dónde está el  
humano calor?  
Y si la brújula cae dentro  
del mar,  
Sin llegar a un lugar,  
Sin pensar en el mañana.  
Tic, tic, tic, toc".  
("Señor tiempo", del álbum  
"Bipolaridad")

Cuando no está componiendo o grabando, Kondor RK estudia el cuarto semestre en el plantel "Ignacio Manuel Altamirano", en la delegación Magdalena Contreras.

Amante de la filosofía y de todo tipo de música, asegura poner el corazón en sus canciones. Pero no sólo eso: "El hip-hop ha sido muy importante en mi vida porque he empeñado muchas cosas. Le he empeñado mucho tiempo, dinero. He perdido a mucha gente", dice con un poco de nostalgia en sus ojos.

Sin embargo, su actitud es positiva: "Ahora, con el tiempo que la gente me está conociendo, creo que vale la pena. Y es algo muy especial para mí".

Recientemente presentó su segundo álbum titulado "Bipolaridad", del cual dio a conocer algunos temas en Youtube. En esta producción se encuentran varios *tracks* que abordan diversos temas, como la conciencia, el amor, el desamor y el egocentrismo, así como uno dedicado a su familia, llamado "Renacer".

¿Por qué ese nombre para el álbum? Porque Kondor RK se considera a sí mismo bipolar.



## Un joven con larga trayectoria

Daniel no es ningún improvisado. Desde muy joven supo qué quería y cómo lograrlo. "Yo escuché el hip-hop hace aproximadamente diez años, ahora tengo 21. Me gustó mucho porque te da a entender las cosas de una manera diferente", afirma.

En ese entonces empezó a experimentar con este género musical y con el rap. "Comencé a escribir pequeñas cosas, vivencias mías, y me gustó. Con el tiempo me fui animando, después conocí a otra agente y empezó a irme mejor".

Con ello, Kondor RK grabó sus primeras canciones y asistió a sus primeros eventos, donde se dio a conocer.

Como todo talento que inicia, Daniel y su familia han financiado con recursos propios la producción y grabación de sus materiales. Un esfuerzo que considera vale la pena.

Posteriormente llegó su primer álbum, con el título "El nacer de un valle", nombre que para Daniel tiene profundo significado.

"Fue dedicado al nacer de una persona", refiriéndose a su pequeña hija Daeli. "Y valle porque lo considero como el valle de emociones. Entonces, sería el nacer de muchas emociones de una manera muy metafórica", explica Daniel.

Daniel tiene otros proyectos a futuro. "Estoy planeando un *mix-tape* con otro chavo, igual van a salir cinco o seis canciones y vamos a sacar videoclips. Estoy viendo para sacar videoclips originales de las canciones".

"A ti siempre fiel,  
Hoy no es Kondor el que canta,  
Hoy es Daniel.  
Difícil ver estrellas en mañanas,  
No es alarde, ni de madres, ¡no!  
Que nieguen a un hijo el  
cariño de un padre".  
("Inspiración [la musita de mi flow]",  
del álbum "Bipolaridad")

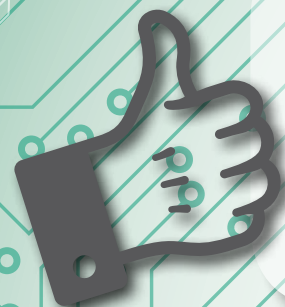


**"El hip-hop es mi vida, a eso me he dedicado y a eso pienso entregarme".**

Puedes escuchar algunas de las canciones de Kondor RK en Youtube o en su página de Facebook. Búscalo con ese nombre.



# Más cerca de ti



Consciente de la creciente importancia de Internet como medio de interacción, el Instituto de Educación Media Superior del Distrito Federal relanzó hace algunos meses sus canales de comunicación en redes sociales para hacer llegar hasta ti, de manera más eficaz, toda la información relacionada con temas académicos, estudiantiles y administrativos, así como de entretenimiento, que coadyuven en tu toma de decisiones de cara a tu vida personal y profesional.




Sin olvidar, por supuesto, nuestro principal medio de información en Internet: el portal institucional que puedes ingresar con la siguiente dirección

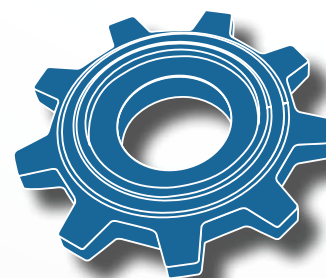
# www.iems.edu.mx

mismo que luce una nueva imagen más dinámica y fácil de consultar.



Facebook, Twitter, Youtube son las tres principales redes sociales en la actualidad. Por ello, el IEMS ha reforzado su presencia para estar más cerca de ti.

-  Instituto de Educación Media Superior del DF - Página Oficial.
-  @IEMS\_DF
-  IEMSDF



En todos estos canales puedes acceder a información relacionada con las actividades académicas, culturales y deportivas que se organizan en los 20 planteles que conforman nuestro sistema educativo. Además de los anuncios emitidos por el Instituto.

Ya seas alumno, profesor, trabajador o padre de familia, siempre encontrarás información interesante sobre el Sistema de Bachillerato del Gobierno del DF.



# Tenaz y apreciada como el "oro negro"

El día que terminó la carrera técnica en Sistemas Computacionales le dijo a su madre: "aquí está el certificado que querías y ahora me voy a la prepa". Así fue como Alina Fernanda Morones Mendoza emprendió su proyecto de cursar el nivel medio superior y luego la universidad donde, pese a su sordera, logró concluir una carrera y titularse con Mención Especial.

Al nacer, Alina tuvo una infección intrahospitalaria y perdió la audición. Este padecimiento, llamado hipoacusia, es una incapacidad total o parcial para escuchar sonidos en uno o ambos oídos y puede ser leve, moderada, grave o profunda. En su caso fue ésta última.

Sin embargo, esta limitante no ha sido obstáculo en su vida para poder hacer una de las cosas que más le gustan: prepararse académicamente y terminar una carrera, cuyas materias principales son las matemáticas, la física y la química.

Es así que logró concluir la carrera de Ingeniería en Geofísica en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en la que recientemente se tituló con la tesis "Interpretación petrofísica en pozos de un campo de la región marina", de la cual se siente muy satisfecha porque es la culminación de una etapa de su vida caracterizada por esfuerzos y hasta 15 horas diarias de estudios en bibliotecas; incluso, sábados y domingos. Eso no le impidió dedicarle tiempo a Antonio León Velazco, su pareja sentimental desde la preparatoria.

Alina fue atendida en su niñez para que pudiera comunicarse. Sus padres, Elva Margarita Mendoza y Rubén Morones Barrera, recurrieron a distintos especialistas pero ninguno cumplía con sus expectativas para ayudar a su hija, hasta que conocieron a Rosa Noriega, maestra que se encargó de oralizar a la menor. Debido a esta enseñanza, Alina no se comunica con lenguaje de señas, pues lee los labios y, en la medida de sus posibilidades, logra entablar un diálogo.

## El ingreso a Otilio Montañó

Firme en su decisión de cursar el bachillerato, participó en el proceso para ingresar a la primera generación de la preparatoria Otilio Montañó, en Tlalpan, perteneciente al Instituto de Educación Medio Superior del Distrito Federal (IEMS). Fue favorecida en el sorteo e integró la primera generación de ese plantel.

En la expresión de Alina –quien gusta bailar música tropical con sentir las vibraciones– se nota aún la molestia que le causaba cursar las materias de Literatura y Filosofía porque requerían de actividades de expresión verbal, artística y corporal. No obstante, pudo acreditarlas y en disciplinas como matemáticas, física y química se sentía muy satisfecha con sus calificaciones.



De hecho, para certificarse en la preparatoria Otilio Montañó abordó en su Problema Eje el tema "El campo magnético de la Tierra", tema que la perfilaba al campo educativo que deseaba.

Precisamente esa fascinación y facilidad para estudiar las ciencias exactas y su interés por los fenómenos naturales, la motivó para que preguntara a una de sus hermanas (de profesión ingeniera petrolera, la otra es química) qué carrera elegir. Cuando le explicó que Geofísica consistía en fenómenos naturales y la física aplicada, y que además tiene un amplio campo laboral, no dudó en elegir esa carrera.



## Ya en la UNAM

Muchos de los compañeros de clase de Alina nunca se percataron de la limitante auditiva, recuerda su novio, hasta que se dio a conocer su mérito educativo en los medios de comunicación. El ingeniero Héctor Ricardo Castrejón Pineda, director de tesis de la hoy ingeniera, recuerda que parecía que su ex alumna sólo tenía un problema de lenguaje y timidez al hablar.

El profesor de tiempo completo en la Máxima Casa de Estudios se dice sorprendido de la habilidad e inteligencia de Alina porque en prácticamente todas las materias de Geofísica se utilizan términos técnicos en Inglés y lo sorprendente es que ella las pueda repetir y entender. Entre las virtudes que destaca de Alina Fernanda, están: receptiva, observadora, alta capacidad de concentración y de inteligencia.

A diferencia de su paso por la educación primaria donde sufrió discriminación y su madre tuvo que cambiarla de plantel, en la Facultad de Ingeniería de la UNAM su estancia fue grata. Sin embargo, Alina comenta que sí le generaba un problema el hecho de que el profesor volteara hacia el pizarrón a escribir, porque en ese momento dejaba de leerle los labios. Para subsanar esa pérdida de información, acudía a la biblioteca a investigar más sobre el tema y a realizar las tareas, situación que, con frecuencia, demoraba su llegada a casa y esto preocupaba a su mamá.

## La recompensa llega

Al final, ese esfuerzo ha tenido su recompensa, pues durante la revisión de trabajo de tesis ha tenido ofertas laborales importantes de empresas particulares y una paraestatal, ambas dedicadas a la explotación petrolera. La joven de 28 años, asidua a leer libros de ciencia, novelas e historia, analiza aceptar o no una oferta de trabajo en Ecuador: "Prefiero esperar una propuesta para permanecer en México, además de continuar con mis estudios y hacer una especialidad en Física Cuántica".



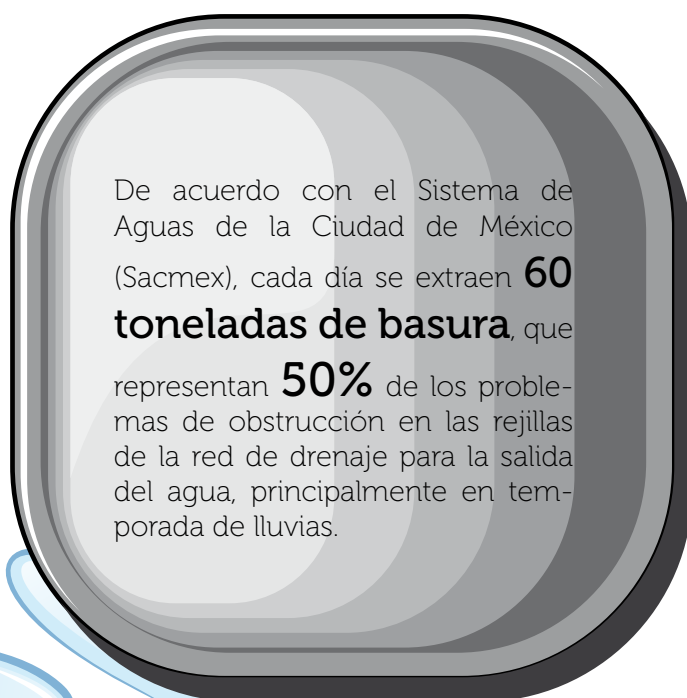
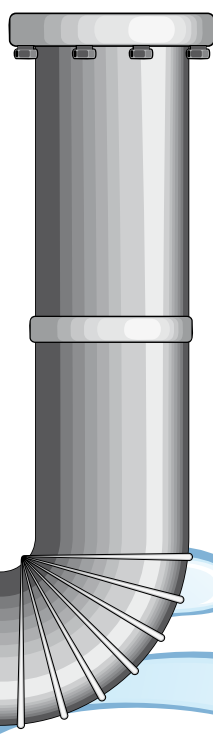
- Su autor favorito es el historiador Francisco Martín Moreno.
- Uno de sus pasatiempos favoritos es el póquer y el cine.
- Sugiere que todos los programas de televisión tengan subtítulos para que personas como ella puedan entenderlos.
- Exhorta a los jóvenes a ser tenaces y dedicar tiempo al estudio.



# Falta de conciencia "taponea" drenaje

Con la temporada de lluvias, las probabilidades de que el DF padezca de encharcamientos e inundaciones son mayores debido a la imprudencia y falta de civismo de algunos ciudadanos que arrojan basura en las calles.

Por simple que parezca, tirar papel, restos de comida, colillas de cigarrillo o cualquier otro desecho en las presas y cauces de ríos, en las alcantarillas o en pasos peatonales contribuye a que el sistema de drenaje se tape.

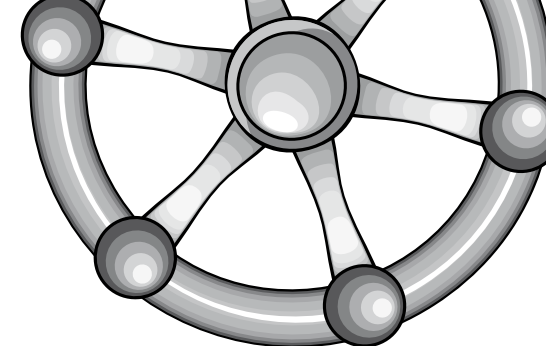
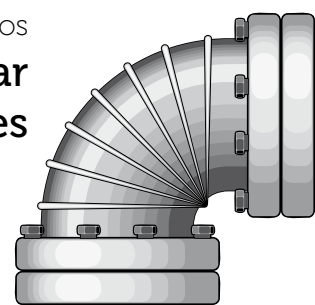


De acuerdo con el Sistema de Aguas de la Ciudad de México (Sacmex), cada día se extraen **60 toneladas de basura**, que representan **50%** de los problemas de obstrucción en las rejillas de la red de drenaje para la salida del agua, principalmente en temporada de lluvias.

Información del Sistema de Aguas indica que las situaciones más frecuentes al interior de la infraestructura de la red secundaria son obstrucciones por grasa y aceites en coladeras localizadas en inmediaciones de puestos de comida o talleres mecánicos, incluso por invasión de raíces de árboles, toda vez que éstas buscan la humedad del drenaje y fracturan la red.

Para la Comisión Nacional del Agua es fundamental que las autoridades (de los diferentes órdenes de gobierno) mantengan limpias las alcantarillas, los cauces de ríos y las infraestructuras de desagüe, además de llevar a cabo diariamente la recolección de desechos para reducir los riesgos de encharcamientos e inundaciones.

No obstante, la medida más efectiva para contrarrestar estos riesgos depende, principalmente, de que la población **evite arrojar basura fuera de los contenedores o lugares destinados para ello.**

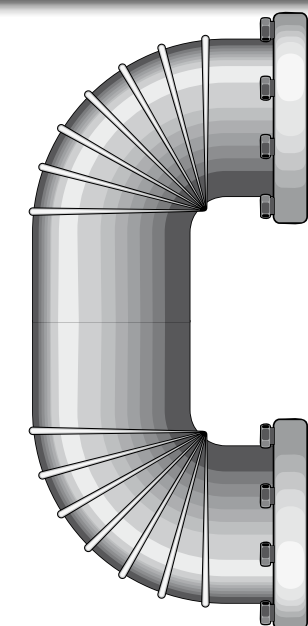
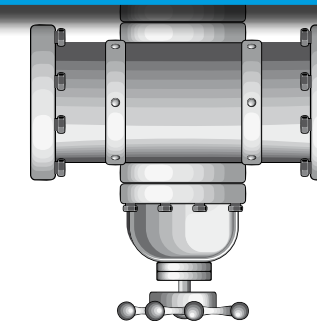
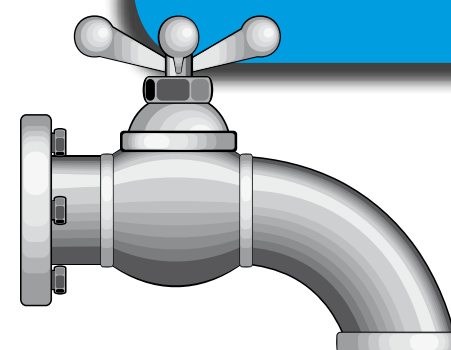


Por irónico que parezca, en el sistema de drenaje del DF se han encontrado muebles, animales muertos (caballos, cerdos y perros), así como grandes cantidades de botellas de pet (envases de refresco, jugos y agua), envolturas de golosinas y frituras, neumáticos, aparatos electrónicos y otros desperdicios.

De acuerdo con el estudio "El PET y su situación actual en el Distrito Federal", elaborado por la Secretaría de Medio Ambiente del DF, es difícil determinar la cantidad de envases de pet dispuestos inadecuadamente, aunque es notoria su presencia en causes de ríos, lotes baldíos y drenaje.

A pesar de que las características físicas y químicas aseguran que este material es inerte en el medio ambiente, el impacto visual que produce la inadecuada disposición de estos envases es alto y muy perceptible por la población, señala el documento.

- La labor conjunta entre autoridades y ciudadanía es fundamental para prevenir encharcamientos en el drenaje por acumulación de basura.
- Es común ver que las personas arrojen la basura cuando transitan por las calles.
- Los tiraderos clandestinos tapan el drenaje, lo que aumenta las posibilidades de encharcamientos e inundaciones.



Recientemente se ha incrementado la cantidad de residuos en el DF. Diario se producen ; es decir, cada habitante produce cerca de

Fuente: Transparencia Medio Ambiente del Distrito Federal





## Ejerce tu derecho a informarte sobre salud sexual

La salud sexual y reproductiva supone un estado de completo bienestar físico, mental y social. Se refiere a la capacidad de disfrutar de una vida sexual sin riesgos y en la que se desarrollen los valores de comunicación, afectividad, igualdad de género y autocuidado. Implica además la libertad para decidir entre tener o no prácticas sexuales, tener o no hijos y con qué frecuencia.

La importancia de hablar de estos temas radica en que es un derecho de los adolescentes ser informados acerca de su salud sexual, básicamente porque tiene una orientación preventiva para evitar riesgos de adquirir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) -como el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH) que causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)-, embarazos no planeados y abortos.

"La información científica sobre salud sexual y el conocimiento sobre el uso de métodos de prevención, como el uso de condones y anticonceptivos, permite tomar decisiones oportunas y adecuadas de manera libre, responsable e informada, y contribuye al ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos de las personas y a mejorar y mantener el nivel de salud", afirma Francisco López Lozada, presidente de Karuna, Salud y Desarrollo, AC.

Existen factores culturales (la moral, los usos y costumbres, la religión), sociales (la discriminación) y psicológicos (el temor, la vergüenza) que contribuyen a que las personas piensen que no tienen riesgos de contraer alguna ITS o el VIH.

"Falta que la información sobre cómo prevenir las ITS y los embarazos no deseados esté accesible en las familias de los adolescentes y en los ámbitos educativos", considera López Lozada.

### El autocuidado

Una parte esencial en la salud sexual es el autocuidado; es decir, la búsqueda de condiciones físicas y emocionales que permitan mantener el cuerpo en un estado óptimo, cuidar nuestro cuerpo y su relación con nosotros mismos y atender las señales que puedan afectar nuestra salud.

"Es importante que los adolescentes conozcan su cuerpo, ya que eso les permite observar y reconocer lo que es saludable y común en ellos, así como ser capaces de percibir los cambios o alteraciones que puedan darse en su cuerpo, los cuales les indicarán la necesidad de compartirlo con sus madres y sus padres y acudir a servicios de salud especializados", propone López Lozada.

### Asiste IEMS a cursos sobre sexualidad

Con el apoyo del Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH-SIDA, la asociación civil Karuna, Salud y Desarrollo implementa una estrategia educativa durante los meses de abril a octubre de este año, con la impartición de cursos-talleres de sexualidad y de promoción de la salud sexual y reproductiva, con énfasis en la prevención del VIH e ITS en el marco de la Declaración Ministerial "Prevenir con educación", dirigido a funcionarios de las secretarías de Salud y de Educación del DF y del Instituto de Educación Media Superior (IEMS), entre otras dependencias.



### Prevenir con educación

Durante la XVII Conferencia Internacional de Sida, realizada en la Ciudad de México en 2008, los ministros de Salud y de Educación de América Latina y el Caribe firmaron la Declaración Ministerial "Prevenir con educación", con el objetivo de fortalecer la respuesta a la epidemia del VIH en el contexto educativo.

"La educación integral en sexualidad tendrá una amplia perspectiva basada en los derechos humanos y en el respeto a los valores de una sociedad plural y democrática en la que las familias y las comunidades se desarrollan plenamente", señala el documento.

"Esta educación incluirá aspectos éticos, biológicos, emocionales, sociales, culturales y de género, así como temas referentes a la diversidad de orientaciones e identidades sexuales conforme al marco legal de cada país, para así generar el respeto a las diferencias, el rechazo a toda forma de discriminación y para promover entre los jóvenes la toma de decisiones responsables e informadas con relación al inicio de sus relaciones sexuales", precisa.

La Declaración Ministerial establece dos compromisos para el año 2015: reducir en 75% la brecha en el número de escuelas que no ha institucionalizado la educación integral en sexualidad y reducir en 50% la brecha en adolescentes y jóvenes que carecen de cobertura de servicios de salud sexual y reproductiva.

"Reiteramos nuestra convicción de que los sectores de salud y de educación son sinérgicos para la prevención del VIH y otras ITS actuando conjuntamente. La salud y la educación se refuerzan mutuamente, permitiendo el desarrollo integral de las personas", refiere el documento.

### ¿Tienes dudas con tu salud sexual y reproductiva? ¡Llama!

#### TELSIDA

Información telefónica y orientación relacionada con infecciones de transmisión sexual, VIH-SIDA y servicios especializados de prevención y atención.

Tels. 5207-4077, 01-800-712-0889 y 01-800-712-0886.

Horario: lunes a viernes de 08:30 a 21:30 hrs.

Correo electrónico: [telsida@salud.gob.mx](mailto:telsida@salud.gob.mx)



### ¿Qué es un sismo?

Un sismo es un rompimiento repentino de las rocas en el interior de la Tierra. Esta liberación repentina de energía se propaga en forma de ondas que provocan el movimiento del terreno.

El Servicio Sismológico Nacional, de la Universidad Nacional Autónoma de México, indica que la República Mexicana está en la zona conocida, popularmente, como el Cinturón de Fuego del Pacífico, cuyo nombre se debe al alto grado de sismicidad y volcanismo presentes. Estas manifestaciones son consecuencia de la interacción entre dos placas tectónicas; en el caso de México, la placa de Cocos y la Norteamericana, la cual se introduce bajo ésta (conocido este fenómeno como subducción).

De acuerdo con el Sistema Nacional de Protección Civil de la Segob, por su ubicación geográfica, México está sujeto a diversos fenómenos naturales, principalmente a sismos. Los movimientos telúricos de grandes magnitudes (superiores a 7 grados, por ejemplo) tienen epicentros en la costa del Pacífico. Las ondas de estos sismos alcanzan fácilmente el centro del país, que es la región más poblada y de mayor actividad económica; en el DF, aumentan las probabilidades por el subsuelo y la densidad poblacional.

El terremoto del 19 de septiembre de 1985, que dejó innumerables pérdidas humanas y graves daños materiales, estableció un antes y un después en materia de Protección Civil en el país, especialmente en el Distrito Federal (la entidad más afectada por el fenómeno).

Durante la tragedia quedó de manifiesto la falta de un programa de protección civil que, de haber existido, habrían sido menos las pérdidas humanas. Así, conforme transcurrían los minutos posteriores al movimiento sísmico, y sin esperar el llamado de las autoridades capitalinas o federales, la sociedad acudió de manera espontánea e inmediata para ayudar en labores de rescate. La ayuda internacional también fluyó.

El fenómeno y sus implicaciones evidenciaron la necesidad de contar con un Sistema Nacional de Protección Civil, el cual quedó a cargo de la Secretaría de Gobernación (Segob). Su objetivo es prevenir y mitigar los riesgos a la población ocasionados por desastres naturales, a través de la acción coordinada de los tres niveles de gobierno (federal, estatal y municipal), así como con los diversos grupos de voluntarios y organizaciones sociales y privadas. Está integrado, entre otros actores, por los sistemas de protección civil de las entidades federativas, sus municipios y las delegaciones políticas del DF.

## SISMOS, "MUEVEN" CONCIENCIA DE CIUDADANOS

La Segob publicó en el Diario Oficial de la Federación, el 19 de septiembre de 2001, el decreto que declaró esa fecha como Día Nacional de Protección Civil. Tres años después, el Gobierno del Distrito Federal instituyó "Septiembre de la Protección Civil", en el que se realiza un macrosimulacro y sirve, al mismo tiempo, para conmemorar el terremoto sucedido hace 28 años.



### ¿Qué son los simulacros?

De acuerdo con la Secretaría de Protección Civil del DF, los simulacros son ensayos para calificar la actuación de la población y de las autoridades. Con ellos se pone a prueba la capacidad de respuesta, se evalúan y retroalimentan los procedimientos establecidos para mejorar en caso de siniestro.

### ¿Se pueden predecir los sismos?

Hasta hoy, no existe una técnica que permita predecir los sismos. Ni los países como Estados Unidos y Japón, cuya tecnología es muy avanzada, han sido capaces de desarrollar una técnica para predecir temblores.

Fuente: Servicio Sismológico Nacional



### Recuento de los daños

- El primer sismo de gran intensidad en México ocurrió el 7 de junio de 1911. Se le conoce como "sismo de Madero", pues en esa fecha Francisco I. Madero hacía su arribo a la capital del país.
- Un sismo de magnitud 7.7 ocurrió el 28 de julio de 1957. Es conocido como "sismo del Ángel" porque se cayó la estatua ubicada en la columna de la Independencia. Hubo 52 muertos y 569 lesionados.
- A las 07:19 horas del 19 de septiembre de 1985 ocurrió un sismo de 8.1 grados con duración de casi 4 minutos.

Fuente: Secretaría de Protección Civil del GDF



# Trabajo en equipo: "fórmula" para el triunfo

Desde que era niño su familia le inculcó el gusto por el fútbol soccer. Para Octavio Cruz este deporte es "una forma de vida" y se dice orgulloso de ser integrante del representativo del plantel "Felipe Carrillo Puerto" (Iztacalco).

Se siente motivado al saber que es parte de un equipo "con un buen nivel" de juego que fue capaz de ganar el Torneo Relámpago de Fútbol Soccer Interescolar, Prepa Sí-Iztacalco, organizado por el Fideicomiso Educación Garantizada, cuyo objetivo fue fomentar en la juventud el deporte, la buena convivencia y el cuidado a la salud, además de fortalecer los vínculos interinstitucionales.

El marcador fue contundente: IEMS Iztacalco se impuso nueve goles a cero al equipo del Colegio de Bachilleres 03-Iztacalco, en partido realizado en el estadio "Jesús 'Palillo' Martínez", de la Ciudad Deportiva Magdalena Mixhuca.

Las canchas y los patios del plantel son el lugar donde Octavio "entrena", junto con sus compañeros. Cualquier espacio que se preste es aprovechado para tocar o dominar el balón. Así, han logrado conocer e identificar la forma de jugar de cada uno y sus habilidades para saber cuál es la posición más apta a desempeñar. En su caso, puede ser extremo izquierdo o derecho.

Recuerda que un día el doctor de la preparatoria, Enrique Rodríguez, le dijo que participara en el representativo para competir –junto con 14 compañeros– en el Torneo Relámpago, en el cual jugaron equipos del Colegio de Bachilleres, Conalep y CETIS, a los que vencieron hasta coronarse campeones.



## Hay tiempo para todo

El alumno del Sistema Semiescolar es apasionado del balompié, pero está consciente que debe darse tiempo para todo, lo que le permite por las mañanas tomar clases y por la tarde "cascarear".

Ha encontrado beneficios al practicar este deporte, no sólo en lo que se refiere a tener una buena salud, sino que también percibe un mejor aprovechamiento en sus estudios. Tiene el objetivo de culminar el bachillerato y continuar con la carrera de Publicidad o de Comunicación.

Acostumbra ver las jugadas de los principales futbolistas como Ronaldinho, David Villa "El Guaje" y Lionel Messi, quienes son su inspiración y modelo a seguir.



## El fútbol, actividad integradora

Para Miguel Ángel Gerardo Sánchez, jugador de contención, le gusta el fútbol desde pequeño. Su padre le inculcó la pasión por este deporte y lo prefiere porque, a diferencia de otros, "se puede jugar más en conjunto y tener apoyo de los jugadores".

Motivado por el ejemplo de su progenitor –quien "en sus buenos tiempos" tuvo un desempeño destacado en el balompié– comenta que al menos tres veces a la semana practica el soccer. Cualquier sitio es bueno para "echar una cascarita", dice.

El estudiante considera que con el Torneo Relámpago se terminó la rivalidad entre algunos de los integrantes del representativo que pertenecían a equipos distintos en el plantel Iztacalco. Ya como equipo del IEMS, asegura que miraron hacia un mismo objetivo: vencer a sus rivales.

Una de sus metas a corto plazo es concluir sus estudios de bachillerato y continuar con su preparación académica, aunque no decide aún si estudiar Ingeniería Automotriz o Contaduría. Se considera un apasionado de los autos.



"La materia de Artes Plásticas me gusta porque te permite expresarte, sacar lo que tienes y lo expresas en figuras".

Octavio Cruz

"En mi caso hay veces que estoy deprimido y a veces siento ganas de dejar la escuela. Pero el deporte hace que recapacite".

Miguel Sánchez



Repite en voz alta el color (no la palabra)  
lo más rápido que puedas

**AZUL**  
café

VERDE

**AMARILLO**

**ROJO**

**NEGRO**

AMARILLO

**MORADO**

**ROSA**

## Encuentra las 10 diferencias





**Felicidades a los equipos participantes de la Olimpiada Mundial de Robótica 2013**