



NOVIEMBRE
2020

Órgano Informativo de la
Dirección General de Educación
Tecnológica Industrial y de Servicios



Diana Rubio

Gana el premio
Docentes Extraordinarios

Geyni Citlalli

del CBTis No. 72 de
Quintana Roo recibe
mención honorífica en
premio estatal

CBTis No. 159 de Durango

Estudiantes crean robot
sanitizador

Hiram Esparza

del CBTis No. 117 de Chihuahua
Deportista del año
2019

Conoce más sobre el
programa
"Chidamente"

DIRECTORIO

Esteban Moctezuma Barragán

Secretario de Educación Pública

Juan Pablo Arroyo Ortíz

Subsecretario de Educación Media Superior

Rafael Sánchez Andrade

Director General de Educación Tecnológica
Industrial y de Servicios

Luis Miguel Rodríguez Barquet

Director Académico de Innovación Educativa

José Manuel Martínez Trujillo

Director de Planeación y Evaluación

Xóchitl López López

Directora de Coordinación Operativa,
Supervisión y Control

Jacinto Óscar García Rodríguez

Enlace de Gestión Administrativa

VISIÓN DGETI

Fátima Denis Sánchez Delgado

Titular de Enlace Institucional

Roberto Isaac Salgado Rodríguez

Subdirector de Desarrollo Integral

José Franco Álvarez Martínez

Coordinador General

Paulina Itzel Aguilera Zurita

Norma Angélica Montiel Olivares

Editoras

José Aristeo Avalos Martínez

Juan Arturo Martínez Paz

Corrección y Estilo

Ricardo Salvador Gallegos Sánchez

José Franco Álvarez Martínez

Paulina Itzel Aguilera Zurita

Alida Cuevas Noris

Diseño Gráfico

Denisse Cano Beas

Fotografía

Mitzy Mayrin Bautista Serrano

Alumna del CBTis No. 199 de Hidalgo

Foto de contraportada

EDITORIAL

Es ineludible que la pandemia de Coronavirus ha trastocado la forma de vida y enseñanza en el mundo entero. A principios de 2020, no se tenía certeza de cuánto iban a cambiar los métodos de enseñanza. Al día de hoy, puedo decir con satisfacción que la comunidad escolar de la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios, que me honro en dirigir, ha trabajado intensamente bajo la lógica de estar preparados para poder enfrentar cualquier escenario.

La pandemia ha representado el mayor reto que ha tenido la DGETI desde su fundación hace casi ya 50 años; pues a partir del confinamiento social, que en México comenzó el 23 de marzo, todo el sistema educativo y en particular esta Dirección, con sus 46 mil trabajadores y más de 622 mil estudiantes; pasó de ser una institución que basaba su fortaleza en el trabajo cara a cara de sus maestros y estudiantes dentro de un salón de clases, a transformar su método de enseñanza a un modelo híbrido, lo que se ha sido posible con ayuda de la creatividad e innovación de docentes y directivos.

Por lograrlo, la comunidad escolar ha sumado su trabajo, esfuerzo y talento para crear y poner en práctica 459 Planes de Reincorporación a las Actividades Escolares hechos a medida de las necesidades de cada plantel en el país, siendo muy enfáticos en las medidas sanitarias. Todas las propuestas tuvieron una gran transversalidad; todas fueron modelos híbridos, que consideraron minuciosamente las condiciones, el contexto y las capacidades de cada uno de los centros educativos.

Con el paso de los meses se logró un acompañamiento académico del 81 por ciento de la matrícula, que tenía acceso a medios electrónicos, pero surgió otro desafío, llegar a ese 19 por ciento restante de jóvenes para que sus trayectorias educativas no se vieran interrumpidas; este hecho se hizo posible gracias a la puesta en práctica de diferentes estrategias, cuya base fue también la tecnología, pero con otros métodos de utilización, de tal forma que, actualmente se tiene un acompañamiento del 99 por ciento de esos 622 mil jóvenes que integran a este subsistema educativo.

Son muchos los motivos de orgullo que puedo manifestar en lo académico, en el ámbito administrativo, en el operativo, la planificación y programación, porque la vida no se detuvo del todo. Hicimos un esfuerzo extraordinario por estar a la altura de las nuevas exigencias. Prueba de ello es que, en este complejo año, tuvimos la fortuna de contar en nuestras filas con la doctora María Diana Lorena Rubio Navarro, maestra del CBTis 118 de Querétaro, que fue condecorada con la preseña Docentes Extraordinarios: National Teacher Prize México, pero también hemos sido afortunados de que mes a mes surgieran alumnas y alumnos, maestras y maestros ganadores de múltiples concursos, de olimpiadas de ciencias y tecnología, así como destacados emprendedores, con una inventiva excepcional, siempre en la búsqueda de la mejora de las condiciones sociales de nuestro país.

Un motivo más de orgullo es que, el pasado 15 de septiembre de 2020, ¡regresamos a ser DGETI! recuperamos oficialmente nuestra identidad, porque en nuestros corazones nunca la perdimos y con base en el primer Artículo transitorio del Reglamento Interior de la SEP, finalmente se concretó este cometido, un compromiso que asumí luego de que el Subsecretario de Educación Media

Superior, Juan Pablo Arroyo Ortiz, me designara como Jefe de la Unidad de Educación Media Superior Tecnológica Industrial y de Servicios, el 8 de enero de 2019.

También es justo recordar a todas y todos nuestros docentes, estudiantes, trabajadores y familiares que perdieron la batalla contra el Coronavirus; su partida ha causado estragos, pero nuevamente exhorto a la comunidad escolar a honrar la memoria de cada compañero y compañera que se ha ido, siendo mejores, esforzándonos cada día, en cada tarea emprendida, teniendo en cuenta que hoy tenemos la fortuna de estar vivos.

Existen muchísimas cosas que contar de este prolífico subsistema, el más grande en su tipo en México y América Latina, por ello, a través de las páginas de este nuevo proyecto editorial, la revista Visión quedarán plasmadas estas historias de éxito, de entereza y perseverancia, de retos asumidos y compromisos logrados, que sirva pues este espacio para dar rienda suelta a la expresión y talento de nuestros maestros y maestras, de alumnas y alumnos que nos hacen sentir orgullosos de pertenecer a esta comunidad DGETI.

Rafael Sánchez Andrade
Dirección General



ÍNDICE

5 PRIMERA PLANA

14 DE REOJO

19 ÓPTICART

26 CIENCIA Y TECNOLOGÍA

31 PÚBLICA-T

41 DESDE EL SOFÁ

46 DEPORTES

49 EN RETROSPECTIVA

Macín Martínez, fue reconocida por su labor social y construcción de paz en la implementación efectiva de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.



La docente del **CETis 111 de Tuxpan, Veracruz, Dulce María Macín Martínez**, fue condecorada con la presea “Youth Awards 2030”, por su relevante labor social y construcción de paz en la implementación efectiva de los Objetivos de Desarrollo Sostenible; que la hicieron digna representante de la Generación Nacional de Líderes con Visión Mundial.

Entre los motivos por los que se hizo acreedora a este galardón destaca su participación en la promoción de la Agenda 2030, que consiste en reconocer a jóvenes con propuestas para combatir diversos problemas mundiales como la pobreza, injusticia social, consecuencias del cambio climático, entre otras.

Dicho reconocimiento fue entregado a más de 100 jóvenes talentosos por parte del Corporativo de Inteligencia EDUCA, la Unión Hispanomundial de Escritores, el Consejo Mundial de Líderes por la Paz y el Movimiento Juvenil Generación Nacional, teniendo como sede el Congreso del Estado de Veracruz.

El titular de la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios, Rafael Sánchez Andrade, destacó que, gracias a maestras y maestros como Dulce Macín, en los planteles de DGETI se forman a jóvenes íntegros y comprometidos con sus entornos, lo que lleva a la consolidación de un modelo educativo mexicano de calidad.

Para seleccionar a los ganadores de la convocatoria, se recibieron más de 300 propuestas de trabajo, de las cuales se seleccionaron 124, mismas que fueron divididas en 13 categorías, siendo 10 seleccionados dentro de la categoría “La mención a la Educación de Calidad 2030”, clasificación en la que la docente Dulce Macín fue reconocida.

Macín Martínez, es oriunda de Ciudad de las Flores, Xalapa, Veracruz. Ha destacado como investigadora, ponente y conferencista en temas relacionados con la calidad educativa, educación emocional, psicoterapia, habilidades socioemocionales, tecnología educativa, orientación vocacional, sexualidad y perspectiva de género.

Actualmente cursa el doctorado en Desarrollo Educativo, cuenta con una maestría en Educación y licenciatura en Psicopedagogía y es coordinadora del Consejo Nacional de Líderes por la Paz (CONALI) de la zona norte.

PRIMERA Plana

DIANA RUBIO GANA EL PREMIO DOCENTES EXTRAORDINARIOS: NATIONAL TEACHER PRIZE MÉXICO

"Asumo el compromiso de ser referente, ejemplo e impulso para mis estudiantes, para que crean que lo imposible es posible y que cumplan sus sueños", así comenzó su discurso María Diana Lorena Rubio Navarro, docente del CBTis 118 "Josefa Ortiz de Domínguez" de Querétaro, perteneciente a la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios (DGETI), al recibir el Premio Docentes Extraordinarios: National Teacher Prize México, que la dotó con un millón de pesos.

Expresó que su objetivo como docente consiste en que sus estudiantes siempre se hagan de información antes de tomar una decisión: "me gusta que tengan opciones, se adentren en la investigación, conozcan los problemas y las situaciones a fondo, para que sean conscientes de su entorno inmediato y de que siempre hay algo más allá y se atrevan a conocerlo".

La maestra Diana Rubio es Licenciada en Educación Física, Maestra en Neurobiología, Doctora en Ciencias Biomédicas y cuenta también con un Postdoctorado en Nanotecnología.

En su intervención también agradeció a los directivos que se han sumado a su trayectoria, como el director del CBTis 118, Eduardo Olvera Hernández; la Comisionada Responsable de la DGETI en Querétaro, Julieta González Juárez y en especial al Director General de la DGETI, Rafael Sánchez Andrade, así como al equipo de dicha institución que ha consolidado a los CETis y CBTis en el país.

Finalmente, la doctora Diana se dijo convencida de que "la labor del docente es fundamental para transformar proyectos de vida y acercar a cada niño, niña, chica y chico a resolver problemas de su contexto, sin importar los obstáculos o adversidades; siempre hay forma de lograr los objetivos y los sueños para que sean personas exitosas".

Por su parte, el Secretario de Educación Pública, Esteban Moctezuma Barragán, felicitó a la docente de DGETI por este reconocimiento que, "corona toda una vida de esfuerzos, convicciones y de sentido en su trayectoria".

Moctezuma Barragán también manifestó que se debe celebrar a las maestras y maestros, pues en esta pandemia se ha demostrado que son insustituibles, ante lo cual, afortunadamente se ha emprendido un proceso de revalorización del magisterio nacional.

En este sentido, destacó que al inicio de este gobierno se aplicó una encuesta que revelaba a los docentes en el último peldaño del ánimo público entre un grupo de profesiones y actividades; pero que actualmente, la última encuesta los posiciona en el primer lugar. "Este esfuerzo de revaloración de las maestras y maestros se debe a su compromiso para seguir manteniendo el aprendizaje", dijo el secretario.

Mientras que, Graciela Rojas, Presidenta y fundadora de Movimiento STEAM destacó que esta iniciativa hizo visible la labor invisible de muchos docentes de este país, que entregan su vida a la enseñanza de ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas y que esta condecoración no hubiera sido posible sin la aportación de un millón de pesos por parte de sus aliados de City Banamex

Dijo además que hoy no gana un o una docente, sino que gana la educación STEAM, que por primera vez ha sido reconocida por la comunidad educativa nacional e internacional; ganan las y los docentes que han logrado el apoyo de sus proyectos; el Ecosistema STEAM, que ha dado a conocer las estrategias y herramientas pedagógicas indispensables para el desarrollo de la educación; ganan las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, una nueva generación de seres humanos que contarán con las competencias del futuro para construir un mejor país; hoy gana México, sostuvo.



Por su parte, Manuel Romo Villafuerte, representante de City Banamex, expuso que están convencidos de la necesidad de apostar por la educación como herramienta para impulsar la igualdad de oportunidades y la inclusión y con ello un desarrollo justo y sostenible.

Manifestó que una parte importante que los atrajo para apostar por este proyecto, fue el empoderamiento de los maestros como agentes de cambio, como impulsores e inspiradores de estos temas entre los estudiantes y como piezas claves en la formación de ecosistemas STEAM.

“El Premio Docentes Extraordinarios permite hacer un homenaje a cientos de miles de héroes anónimos que, con una admirable vocación, generosidad y entusiasmo, dedican su tiempo y talento a formar a las nuevas generaciones aún en las circunstancias más difíciles”, finalizó Romo Villafuerte.

Alessio Hagen de Dell Technologies, expresó que este movimiento se trata de reconocer todas las realidades de México, con comunes denominadores, como lo son: el compromiso social, empatía y entrega que cada docente extraordinaria y extraordinario dan por sus alumnos.

Docentes Extraordinarios es un reconocimiento a la capacidad de mejora continua y adaptación que sucede dentro y fuera de los salones de clase, sostuvo y para cerrar su intervención dijo que “las computadoras no hacen magia, procesan datos y generan información; los maestros hacen magia cada día”.

Agustín Porres, de Varkey Foundation, comentó que este premio trata de brindar un homenaje a todos los que han elegido esta vocación de enseñar y de seguir aprendiendo, de celebrar su esfuerzo y entrega a cada joven para que tengan un mejor futuro.

Por su parte, Fernando Valenzuela, representante de anfitriones y coorganizadores, detalló que hubo más de 2 mil 900 postulaciones; el Estado de México, Ciudad de México, Veracruz, Jalisco y Guanajuato, fueron las entidades con mayor participación.

Se contó con docentes de todas las edades, destacó el grupo de 30 a 39 años, con un 40 por ciento de participación; seguido del grupo de 40 a 49 años (30 por ciento); el 68 por ciento de las postulaciones fueron de mujeres.

Asimismo, el 41 por ciento de los docentes postulados cuenta con una maestría, 11 por ciento con un doctorado o posdoctorado, además predominó la participación de las escuelas de media superior con un 42 por ciento.

Finalmente, Integraron el comité evaluador, miembros del Instituto Latinoamericano de Comunicación Educativa; Innovación en la Enseñanza de la Ciencia A.C. (INOVEC); Instituto Politécnico Nacional (IPN), Instituto Tecnológico Autónomo de México (ITAM); la iniciativa Lego Education; así como la Red de Universidades Anáhuac; la Universidad del Valle de México (UVM); la Universidad Iberoamericana; la Universidad Autónoma de México (UNAM); entre otras.

P

PRIMERA Plana

ALUMNA DEL CBTIS NO. 72 DE QUINTANA ROO, RECIBE MENCIÓN HONORÍFICA EN PREMIO ESTATAL DE LA JUVENTUD 2020

•Geyni Citlalli Caamal Tun ha destacado en teatro, declamación y atletismo.

•Ha sido diputada infantil, ganadora de intercambios internacionales y le apasiona la conservación ambiental.

Quintana Roo, México.- Geyni Citlalli Caamal Tun, alumna del CBTIS No. 72 de Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo, recibió Mención Honorífica como parte del Premio Estatal a la Juventud 2020 "Jóvenes del Año" en la Categoría "A", por Distinción Académica, organizado por el Instituto Quintanarroense de la Juventud.

El Director General de Educación Media Superior Industrial y de Servicios, Rafael Sánchez Andrade, felicitó a la estudiante por su amplia trayectoria que contrasta con su juventud y manifestó que líderes como ella, son lo que este país necesita para enfrentar cualquier reto.

Por su parte, el director del plantel, Luis Enrique Illescas Ángeles, expresó que el desenvolvimiento de Geyni Caamal en diferentes ámbitos, como el académico, cultural, deportivo y social, la han convertido en un ejemplo a seguir entre la juventud mexicana y en un orgullo para la Institución en la que cursa su bachillerato.

Entre los méritos por los que fue postulada Geyni están:



• 2º lugar estatal en el Encuentro Nacional de Arte y Cultura de la UEMSTIS (ENAC 2018) en la disciplina de "Teatro" durante septiembre de 2018.

• 1º lugar estatal, con pase a la fase nacional del Encuentro Nacional de Arte y Cultura de la UEMSTIS (ENAC 2019) en la disciplina de Declamación, realizado en la ciudad de Chetumal durante septiembre de 2019.

• Ganadora del intercambio académico internacional y beca: JÓVENES EN ACCIÓN 2019, que promueve la Embajada de Estados Unidos en México y la Secretaría de Educación Pública. Esta ha sido la primera vez que un equipo de alumnos de Quintana Roo logra obtener esta beca, que incluye una estancia durante un verano en los Estados Unidos, para posteriormente implementar un programa contra el bullying en los niños y jóvenes.

• Pase nacional al XIX Festival Académico de la DGETI en la disciplina de Humanidades,

celebrado en Morelia, Michoacán; con el que Geyni, logró posicionarse entre los 10 mejores puntajes del país.

• 2º lugar estatal en el XX Festival Académico de la UEMSTIS en la disciplina de Humanidades, que se realizó en Cozumel, Quintana Roo durante marzo de 2020.

• Ha sido la alumna con el mejor promedio académico de la generación durante su educación preparatoria en el Centro de Bachillerato Tecnológico industrial y de servicios No. 72 "Andrés Quintana Roo".

Otros logros que Geyni ha sumado a su trayectoria de vida son: el haber participado como diputada infantil por un día en el municipio de Felipe Carrillo Puerto (2014); así como en el 1o Congreso "Con-ciencia por la Conservación Ambiental", realizado en mayo de 2017, en el Instituto Tecnológico Superior de esta misma ciudad; mientras que en 2016 y 2017 destacó en competencias de atletismo.



P

PRIMERA Plana

DESTACAN ALUMNOS DEL CBTIS NO. 122 EN OLIMPIADA NACIONAL DE FÍSICA



Los alumnos **Yahir Josué Ostos Jiménez** y **José Luis Adame Pérez** del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios No. 122 tuvieron una destacada participación en la XXXI Olimpiada Nacional de Física en la etapa estatal, obteniendo dos de los primeros lugares del concurso.

En esta ocasión, debido a la contingencia sanitaria, la Olimpiada se llevó a cabo en línea, los días 29 de agosto y 5 de septiembre del presente año y los resultados se publicaron el 10 de septiembre, en el que nuestros alumnos obtuvieron 1er y 3er lugar...y consiguen su pase a la Olimpiada Nacional.

Cabe mencionar que todos los alumnos que participaron fueron asesorados por el profesor Jesús Manuel Gómez Domínguez, quien es docente del plantel y que por décadas ha asesorado a más alumnos que han participado en diferentes concursos académicos y han obtenido destacados lugares. De igual forma, también se contó con la asesoría del ex alumno Fernando Ballesteros, quien ha ganado varias Olimpiadas Nacionales en años anteriores.



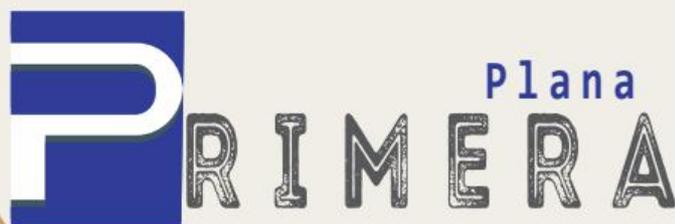
Primer Lugar
Yahir Josue Ostos Jimenez
CBTis 122



Tercer Lugar
José Luis Adame Pérez
CBTis 122

ALAN JESÚS GÁNDARA GARCÍA

El estudiante de 17 años pertenece al CETis No. 78 de Tamaulipas y fue parte de la generación 2017-2020 de la carrera de Laboratorista Químico en la DGETI y ha destacado en competencias académicas en las áreas de Física, Astronomía, Química y Matemáticas.



En el año 2019 obtuvo segundo lugar en la Olimpiada Estatal de Física, que le permitió participar en la Olimpiada Nacional, la cual se celebró en noviembre en la Ciudad de Villahermosa, Tabasco, en donde, gracias a su esfuerzo y dedicación, obtuvo medalla de plata.

Fue en esta última competencia cuando se consolidó como integrante de la preselección nacional que acudió a la Tercera Olimpiada Mesoamericana de Física, en donde ganó medalla de bronce.

En 2019 fue seleccionado Nacional y representó a México en la Olimpiada Latinoamericana de Astronomía, que se llevó a cabo en Tonantzintla, Puebla, y obtuvo medalla de plata.

Por otro lado, fue seleccionado para formar parte de la delegación tamaulipeca que participó, del 25 al 27 de septiembre, en la "XVI Olimpiada Internacional de Astronomía y Astrofísica (IOAA por sus siglas en inglés) y que se llevó a cabo de manera virtual desde Bogotá, Colombia. La IOAA es un evento científico de astronomía y astrofísica de gran prestigio e impacto a nivel mundial, que este año reunió a 60 países, que ha convertido en el vehículo para identificar a los estudiantes talentosos de cada país y así contribuir en la renovación del patrimonio científico internacional.



Estudiantes del CBTis No. 5 de Hidalgo obtuvieron el primer y tercer lugar en la Feria Estatal de Ciencias e Ingenierías (FENACI) 2020, que coordina el CONACYT por sus proyectos Frijobarra y Pelquipila.

Hidalgo, México. - Estudiantes del Centro de Bachillerato Tecnológico Industrial y de Servicios No. 5 de Hidalgo, obtuvieron el primer y tercer lugar en la Feria Estatal de Ciencias e Ingenierías (FENACI) 2020, que coordina el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT) a través de los consejos y organismos de ciencia, de los estados.

Esta es la única Feria de Ciencias de México que acredita proyectos para participar en la Feria Latinoamericana de Humanidades, Ciencias e Ingenierías (ATHENA) y su concurso de proyectos de carácter científico y tecnológico tiene la finalidad de premiar la creatividad, originalidad y mérito científico.

Las estudiantes Magda Ximena Carmona Rivera y Dafne Díaz Escudero, del grupo 3° "C", de la carrera de Técnico Laboratorista Químico, asesoradas por la Maestra en Biotecnología Marilú Ramírez Abrego, obtuvieron el primer lugar por su proyecto FRIJOBARRA, una galleta hecha a base de frijol, que no contiene gluten y es rica en proteína, fibra, vitaminas y minerales.

Los alumnos Edison Cedillo Medina, Emmanuel Pelcastre Rodríguez y Oliver Ramírez Hernández, del grupo 5° "C", de la carrera de Técnico en Electromecánica, junto con su asesor, el ingeniero José Austria Díaz, se hicieron acreedores al tercer lugar de esta competencia con el proyecto PELQUIPILA, un prototipo capaz de obtener energía eléctrica a partir de desechos orgánicos.

El Director General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios, Rafael Sánchez Andrade, reconoció el talento y dedicación de estas alumnas y alumnos, que con sus innovaciones pueden cambiar el mundo.

En este sentido, los exhortó a que continúen aprovechando sus clases presenciales o a distancia, pues sus materias de ciencias, tecnología, ingeniería y matemáticas, están estrechamente relacionadas con el mejoramiento del futuro.

La clausura estuvo a cargo del Secretario de Educación Pública de Hidalgo (SEPH), Atilano Rodríguez Pérez, quien aseguró que a través de la Unidad de Planeación y Prospectiva se coordinan junto con CITNOVA diversos proyectos que impulsan la ciencia y la tecnología a favor de la niñez y juventud hidalguense.



MAESTRA DEL
CBTIS NO. 138 DE CHIHUAHUA
LANZA INICIATIVA Y LOGRA QUE
ESTUDIANTES DE BAJOS RECURSOS
RECIBAN SUS CLASES POR INTERNET

! URGENTE

Están perdiendo clases. Así posteó en su cuenta de Facebook la maestra del CBTis 138, Carmen Mayela Álvarez Pereyra, quien decidió buscar donadores de celulares para que ningún estudiante se quedara sin recibir sus clases.

La iniciativa de la profesora de inglés surgió cuando se percató que estudiantes de bajos recursos de ese plantel no se habían podido conectar a Internet para recibir indicaciones de sus docentes con relación a sus clases, porque varios de ellos no contaban con un teléfono celular.

Álvarez Pereyra solicitó a través de esta red social que quienes tuvieran dispositivos sin usar y estuvieran en buen estado los donaran a estos jóvenes para que pudieran continuar sus estudios a distancia.

A la fecha, su publicación ha hecho que 14 estudiantes se beneficiaran con un teléfono y conexión a internet, pues se sumaron varias personas, entre ellos, los propios tutores escolares, quienes cooperaron para activar los dispositivos y proveerlos con saldo.

La docente pidió a los diferentes Tutores Escolares del CBTis 138 que le facilitaran los nombres de aquellos alumnos detectados que no contaran con equipo para conectarse y así poder hacerles llegar su teléfono hasta sus hogares.

Actualmente las y los estudiantes se encuentran tomando sus clases virtuales y recibiendo información correspondiente a este semestre, mientras la iniciativa continúa recibiendo donaciones para poder ayudar a más estudiantes que así lo requieran.

Finalmente, la profesora Carmen Álvarez expuso que este acto de donación permite experimentar la solidaridad con los más vulnerables y además contribuye a salvar el planeta reutilizando los teléfonos.



LAS RARAS

POR: NORMA OLIVARES

Este podcast de creadoras y creadores chilenos nos presentan narraciones sonoras de no ficción que llaman "Historias de Libertad". Sus narraciones están inspiradas en personas que con sus acciones y decisiones de vida desafían las normas, se rebelan frente al statu quo y así amplían los límites de lo que es posible. La forma sonora de narrar cada una estas historias te llevan de la mano a ser parte de la vida de cada uno de sus personajes. Claramente demuestran a través de los efectos sonoros, de las entrevistas, de la estructura narrativa que lo personal es político y con esa mirada cubren temas

como feminismo, medioambiente, arte, educación, amor, familia, maternidad, migración, derechos humanos y más. Algunos de los títulos de este podcast son: *Ecos de nuestro encierro*, *La cama del poli amor*, *Cruces en el desierto*, *Hija de puta*, etc.

link: <https://lasraraspodcast.com/>



DEMENTES

POR: NORMA OLIVARES

Creado y conducido por Diego Barraza, emprendedor mexicano que ha posicionado su podcast como uno de los más importantes de Latinoamérica. En poco tiempo ha logrado tener a más de 100 invitados de todas las

industrias: atletas olímpicos, empresarios, artistas y ex-presidentes. Fue finalista en los Spotify Awards en la categoría de Podcast Más Compartidos y han tenido apariciones en los principales medios y revistas de negocios en México. Actualmente cuenta con una blog en donde te puede orientar y capacitar para emprender una idea o un negocio.

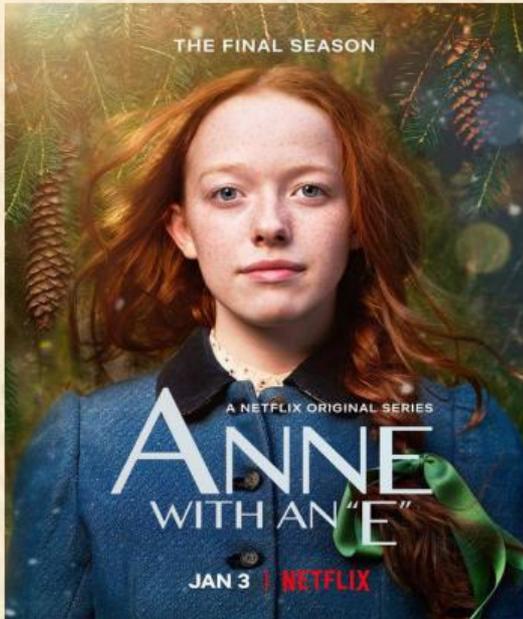
link: <https://open.spotify.com/show/7fCg639qboFJEiOqgNexIc?si=IKZHP-69QxaBuX-EuPMjLg>

<https://www.dementes.mx/category/dementes/>

DE REOJO

UN IMPERDIBLE DE NETFLIX: ANNE WITH AN "E"

POR: PAULINA AGUILERA



Anne with an "E" se ha posicionado rápidamente entre una de las series favoritas dentro de la plataforma de streaming ya que, pese a no ser historia original, y más bien una adaptación de las novelas Ana la de Tejas Verdes escritas por Lucy Maud Montgomery, logra transmitir la esencia de una niña muy peculiar y con gran imaginación.

La serie cuenta la vida de Anne Shirley, una niña de 13 años que por error es adoptada por una pareja de hermanos de avanzada edad y que poco a poco se va formando un lazo entre ellos al tiempo que descubrimos la imaginación, el amplio vocabulario y avanzada forma de ver las cosas de Anne.

La historia está situada a finales del siglo XIX en Canadá y nos muestra a una sociedad ortodoxa y con pensamientos conservadores, mismos a los que la chica peliroja (Anne) tendrá que enfrentarse.

Sin duda alguna, tienes que tomarte el tiempo para enamorarte de esta serie y del personaje que te dejarán pensando y cuestionándote muchas cosas sin dejar de entretenerte y divertirse al conocer la forma en que Anne se relaciona con el resto de los personajes. A lo largo de los 27 capítulos y tres temporadas que conforman la serie, se abordarán temas como el feminismo, la muerte, el amor perdido, la esclavitud, el odio irracional al diferente, la homosexualidad, el clasismo, las minorías y las familias no convencionales.

ISLA DE PERROS, PERFECCIÓN EN STOP MOTION

POR: FRANCO ÁLVAREZ

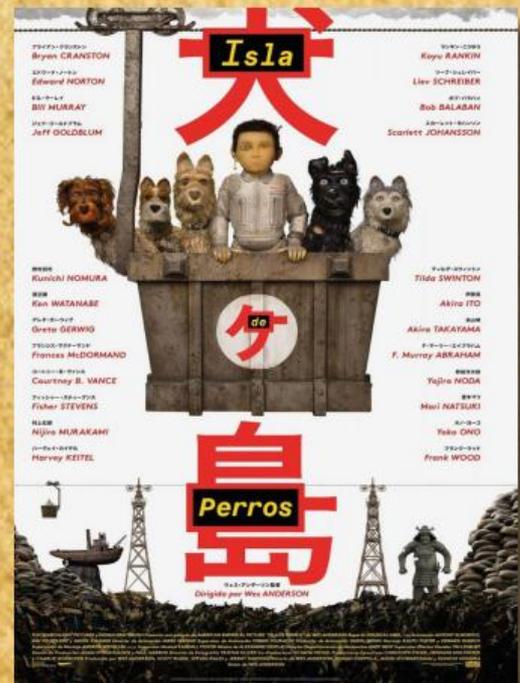
¿Te gustan las películas animadas o en stop motion? Quédate, estoy seguro que después de leerme estarás deseoso de ver esta extraordinaria cinta de la que te contaré.

Isla de Perros es el segundo largometraje en esta misma técnica del director inglés Wes Anderson, aquel que se distinguiera en cintas como: El Gran Hotel Budapest, Moonrise Kingdom y El Fantástico Sr. Zorro.

Te encontrarás con una historia que narra el hecho heroico de Atari, un niño que fue criado por su tío, el alcalde Kobayashi de la ciudad de Megasaki. Ciudad que atraviesa una situación complicada con los caninos, pues el alcalde instaura una ley antiperros que busca desterrar a todos éstos a la Isla Basura.

Atari emprenderá un viaje para rescatar a Spots, su anterior perro guardaespaldas y junto a un intrépido grupo de perros, se adentrarán en una aventura épica.

La manía del director con pulir cualquier detalle en la fotografía, actuaciones bien definidas, colores perfectamente equilibrados, son algunos de los factores que hacen de Isla de Perros, una extraordinaria cinta, para grandes y chicos.



DE REOJO

QUE SE MUERAN LOS FEOS, AUNQUE ME QUEDE SOLO

"Hoy, el gusto por el defecto es tal que sólo parecen geniales las imperfecciones y sobre todo la fealdad.

Quando una Venus se parece a un sapo, los seudoestetas contemporáneos exclaman: ¡Es fuerte, es humano!"

Salvador Dalí

Felipe tiene una conexión estrecha con los animales, aunque luego tenga que darlos en adopción o cosas peores. Con frecuencia a sus mascotas, sobre todo perros, les atribuye características humanas y de lenguaje, disfruta de hacer reír a sus dos hijos y esposa al sostener una conversación con el Canelo, un can de raza exótica, hijo de "la Julieta", una mezcla de bóxer y bulldog.

Un sábado por la mañana la madre de Felipe lo llamó para invitarlo a comer:

- Hola Felipe, ¿cómo estás? Reina y los niños, ¿todos bien?

- Sí, todos bien mamá, pero te faltó preguntar por el Canelo, él también es tu sobrino...

- Ya no bromees.

Así eran todas sus conversaciones, siempre incluían comentarios sobre las hazañas, por supuesto ficticias, del Canelo. Lo cierto es que, el perro era muy feo. Solía hacer una expresión cuando Felipe lo regañaba, muchas veces le ordenó que no se comiera los aguacates del árbol del patio y el animal sólo lo volteaba a ver con una inmensa indiferencia y parsimonia;

Felipe le repelaba diciendo, "no me veas así Canelo y hazme caso, no porque estés guapo te dejaré ser un vándalo".

La arrolladora personalidad del Canelo estaba creada. Felipe no dejaba de hacer comentarios del perro, le tomaba fotografías y las convertía en memes que luego mandaba al grupo de chat de su familia.

-Hijo ¿están en casa?

Y él contestaba enviando una de estas imágenes que incluía la leyenda: "Ahorita no joven, ando en una boda".

Todo se relacionaba con el animal, hasta que un día mordió a una niña, luego a un niño y cuando lo hizo por tercera vez, lo llevaron a una granja acuícola, donde ahora sigue siendo feliz. Aún lo extrañan todos.

Al poco tiempo, de forma inesperada, llegó a casa de Felipe una pequeña perra que era aún más fea que el Canelo, no lograban distinguir si era una simple chihuahua o una french poodle calva con defectos de nacimiento. Su fealdad enternecía, incitaba a la protección y al mismo tiempo extrañamente repelía; finalmente decidieron adoptarla y llamarla, como un buen o mal chiste, "Barbie".

DE REOJO

El alimento, el baño, el techo, la protección no ayudaron en nada para que la Barbie exhibiera un dejo del estándar de belleza que caracteriza a la famosa muñeca que ostenta ese nombre. Pero el apego creció tanto entre la familia de Felipe y la perrita, que ésta no paraba de llorar por las noches cuando la sacaban a dormir en su casa del patio y si hay algo en la vida que altere los nervios de Felipe es no poder dormir, además de que es enemigo de que las mascotas duerman dentro de casa, así que la dieron en adopción. De ella quedó el recuerdo de su falta de simetría en el hocico, en los ojos y las orejas, de ese cuerpo con patas demasiado cortas y pelo pausado, de esa terrible fealdad que, en paralelo, la victimizaba y salvaba.

La fealdad y su antagónica belleza son experiencias exclusivas para cada ser humano, pues lo que una persona percibe como bello, no necesariamente lo es para el otro. En el arte, por ejemplo, todo objeto tiene posibilidades estéticas y existe una relación intrínseca entre ambos conceptos de belleza y su antagonista la fealdad; tan conveniente uno para el otro como necesario fue el reflejo en el mito de Narciso.

En *La Supervivencia de los Más Guapos* de Sebastià Serrano, dice que “el cuerpo de un animal se esculpe según la necesidad de la hembra” y “la belleza no es esencial para la reproducción, pero contribuye”.

Pero, ¿en qué momento esas características de adaptación de las que habla este autor, de ésta presión selectiva se fugó de la existencia de estos horribles animalitos? ¿Le faltaba la simetría que se asocia a la belleza porque actúa como indicador de salud? ¿Sería eso lo que despertaba ternura en quienes veíamos a la Barbie? ¿Era ternura o compasión?

Serrano también sostenía que la belleza no era arbitraria ni caprichosa, sino una forma de comunicar. Pero la fealdad puede causar el mismo efecto, a final de cuentas la comunicación consiste en las múltiples formas en las que los seres humanos se relacionan unos con otros mediante el intercambio de mensajes.

Cuando Benedetti nos relata en *La Noche de los Feos*: “Ambos somos feos. Ni siquiera vulgarmente feos. Ella tiene un pómulos hundido. Desde los ocho años, cuando le hicieron la operación. Mi asquerosa marca junto a la boca viene de una quemadura feroz, ocurrida a comienzos de mi adolescencia”, la fealdad en estos personajes fue su primera señal de empatía, no fue una ceja levantada, ni siquiera el esbozo de una sonrisa, de esas que no alcanzan a dibujar arrugas, sino que fueron sus horribles rostros los que despertaron en ellos el interés de conocerse y de perpetuar “la posibilidad de meterse en la noche íntegra. En lo oscuro total”.

Así, la fealdad y la belleza, no son opuestos, nadan oscilantes entre sí, esperando afectar, tocar o trastocar la sensibilidad de una persona, experimentando en él o ella una explosión de valor estético.

Relatos de sobremesa
Fátima Denis Sánchez Delgado

25 DE NOVIEMBRE
**DÍA INTERNACIONAL DE LA
ELIMINACIÓN
DE LA VIOLENCIA
CONTRA LA MUJER**

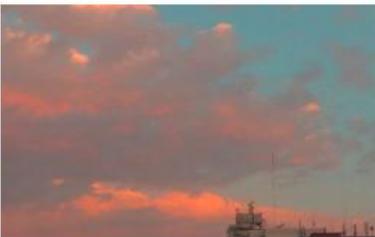
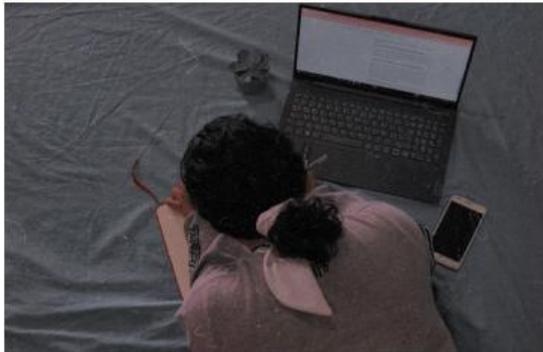
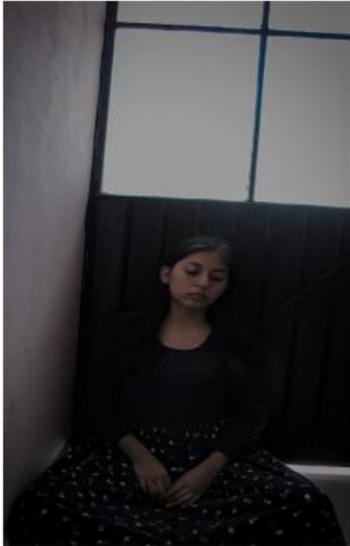
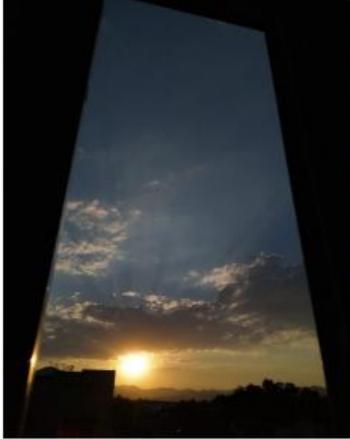




OPTICART

“AISLADOS” MI VIDA EN CASA

CORONAVIRUS

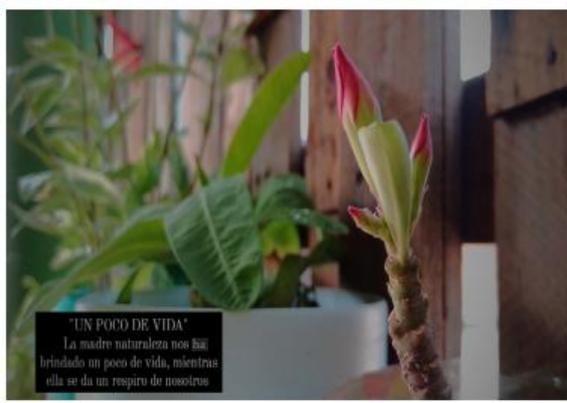
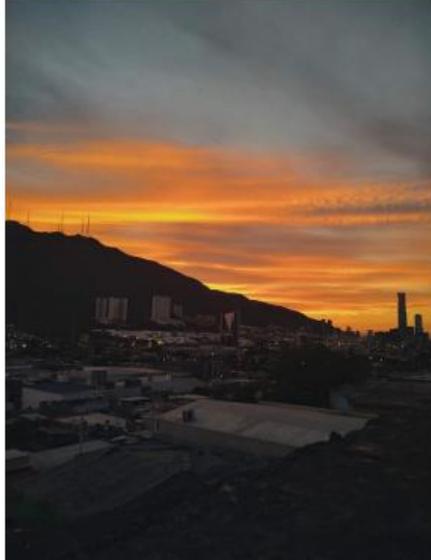




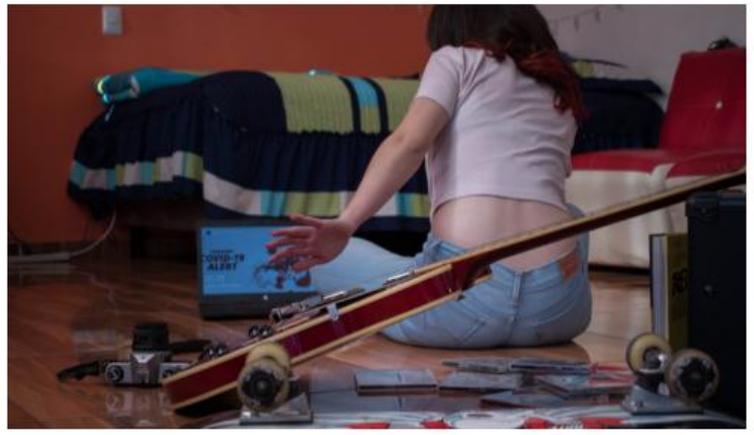
la gran cantidad de temas resumidos. Pero caerá en si la clave de una enorme cantidad de podrá almacenar en su cerebro. la usted sabrá, los exámenes no son otra cosa que gbar la capacidad de poder recordar una serie de se uno recibió durante ciertos periodos escolares o semestres en el colegio o en la universidad. na que desee y verá que los principios son siempre lo tanto, el arte de la memoria no es básicamente tar material in... de la memoria, recordarlo cu... ver con el o de ese mate... acerca de aalmente impo... de ese... que quere... Así com... posible en unos pue... puede y substitui... dependencia, er poco... se encontrad... ha emplead... que dejarlo d... las listas de... resultan bastante largas. S pués que se adquiere alguna experiencia se nota se utilizará una cantidad menor de subtítulos. Este se puede resultar muy provechoso. los secundarios: En esta sección se enumeran



"Aislados" Mi vida en casa, es una sección pensada en brindar un espacio para que la comunidad DGETI comparta visualmente su realidad a raíz de la pandemia.





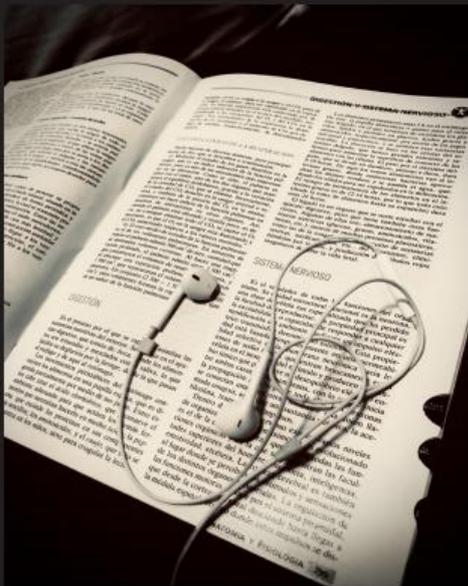




ASHLEY VALDEZ



DANIEL NAVA



IDALY RODARTE



LIZETH FLORES



SARA GARCÍA



"Solo observar"
La contingencia ha limitado el simple acto de salir de casa. Pudiendo solo observar el exterior

ÁNGELA HERNÁNDEZ



LEILANI LOBATÓN



LIZBETH ALARCÓN



PATRICIA HERNÁNDEZ



MITZY BAUTISTA

"NO SOLO LAS PERSONAS"
El virus mortal no solo las personas
lo pueden contraer; se han
registrado casos positivos en
mascotas, siendo la mayor cantidad
gatos y perros



ÁNGELA HERNÁNDEZ



YANNIK HERNÁNDEZ

CIENCIA Y TECNOLOGÍA



CAPACITACIÓN TECNOLÓGICA A DOCENTES

A raíz de la pandemia generada por el Covid-19, la forma de relacionarnos y llevar a cabo las actividades cotidianas se vio trastocada, y en todo el mundo se buscaron alternativas para tratar de adaptarnos a una nueva normalidad y evitar así, que la parálisis social se siguiera prolongando.

La educación a distancia, si bien es un reto para docentes y alumnos, figuró como respuesta ante la problemática de educar desde casa y sin duda alguna, esta nueva modalidad requirió adaptabilidad, empatía, compromiso, dedicación y curiosidad para que las clases logaran el cometido.

Desde inicios de junio, los diferentes planteles que conforman la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial y de Servicios (DGETI) se vieron en la necesidad de tomar cursos para capacitarse en habilidades tecnológicas y digitales con la finalidad de prepararlos para la enseñanza vía remota. Se buscó formar líderes en el ámbito educativo con la capacidad de incluir espacios de colaboración virtuales para la enseñanza, aprendizaje y seguimiento de proyectos elevando los estándares educativos y que así no solo se adecuarán al nuevo modelo educativo, sino que también se logrará eliminar la deserción escolar.

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

Dentro de las aplicaciones y/o sitios que se buscó dominaran los docentes, están las pertenecientes a Google como Classroom, Hangout, Meet, Site, YouTube, Drive, Documentos, Presentaciones y Hoja de Cálculo. Por otro lado, están también Canva, Filmora, Laravel, Kahoot, Educaplay, Phet, Khan Academy, Jamboard, Web Paint, Jeopardy Labs, entre otros. El espectro de temas fue amplio pues no solo eran cursos sobre plataformas, sino que también se buscó que los docentes fueran capacitados en habilidades como la organización, evaluación del trabajo y el manejo de estrés.

Todos los cursos se dieron de manera virtual, a través de plataformas como zoom, transmisiones en vivo, videos en YouTube y fueron impartidos por el equipo de Microsoft, o bien, por otros docentes con experiencia en el tema.

Se evidenció la gran comunidad que conforma a la DGETI y la disposición de los docentes para enseñar, aprender y adaptarse a las adversidades que se presentan, y que sin duda, dieron respuesta a la problemática generada, todo en pro de brindar una educación digna e integral para los estudiantes.

SEMS: Libreta digital de clase con OneNote ¿Necesitas ayuda? Abandonar

Diplomado:
Gestión de trabajo remoto y aulas virtuales para docentes en Educación Media Superior

Microsoft

Preguntas y respuestas del evento en vivo

Destacadas Mis preguntas Más recientes

Estimado personal docente les compartimos la liga en donde encontrará información relevantes sobre el diplomado <https://aka.ms/ Acceso/Recursos/DiplomadoSEMS>

Moderador 8/20/2020 4:23 PM 15
En la siguiente liga también encontrarán información sobre Office 365 y Microsoft Teams: <https://aka.ms/RecursosO365/Deck/Microsoft>

Moderador 8/20/2020 4:24 PM 15
<https://aka.ms/DudasSEMS/Diplomado>

Moderador 8/20/2020 5:40 PM 11
Liga para la asistencia: <https://aka.ms/20Agosto/AsistenciaSEMS>

Activar Windows

ESTUDIANTES CREAN ROBOT SANITIZADOR

El equipo de robótica CPBOTS, del CBTis No. 159 de Durango, diseñó un robot para sanitizar espacios comunes ante el futuro regreso de las clases presenciales. El robot fue llamado ZPS-1.0 (Zona Portátil de Sanitización) y cuenta con un nebulizador desinfectante y un dispensador de gel antibacterial, además tiene un sensor para evitar el contacto y la contaminación. Es controlado por una placa Arduino y posee la capacidad de ser manipulado de manera autónoma o tele-operado con un celular.

El equipo está conformado por los estudiantes Marcos Vargas Ríos, Víctor Salazar García, Marcos Juárez Navarro, Francisco Caldera Burciaga, Ángel Eduardo Méndez Roque y Javier Aguilera de la Cruz, y por los profesores mentores Sandra Chávez Balderas y Ashael Olea Carillo.

La directora del plantel, Julieta del Rocío Machado Fernández y el grupo de mentores han supervisado los avances del equipo de robótica, quienes procuraron seguir el ejemplo de Grupo Peñoles, empresa patrocinadora de este equipo en competencias internacionales; han representado a México, UEMSTIS y a Durango desde 2012 en lugares como Yakarta en Indonesia; Sídney, Australia; Saint Luis, Missouri; Dallas; Houston, Texas y Flagstaff, Arizona, entre otros.



La idea surgió luego de una lluvia de ideas para encontrar una solución ante la pandemia. Tras decidir qué harían, elaboraron el diseño mecánico e hicieron la elección de materiales y de cómo sería controlado para finalmente, pasar a la construcción.

Los estudiantes comentan que el robot fue pensado para no requerir mucho mantenimiento, ya que lo único que se debe hacer es recargar los dispensadores de gel antibacterial y de líquido sanitizante.

“ESTO APORTA PARA EL APRENDIZAJE DE LOS JÓVENES”

La directora Julieta del Rocío, opina que este tipo de proyectos son positivos e interesantes y hace una invitación para que los estudiantes se animen a participar en un club de robótica ya que asegura, esto aporta para el aprendizaje de los jóvenes, así como a su crecimiento personal y profesional debido al desarrollo de las habilidades para dar soluciones a las problemáticas que surgen, todo eso sin dejar de ser un espacio divertido.

Por su parte, el estudiante Javier Aguilera comenta que uno de los beneficios de pertenecer al club de robótica es la posibilidad que tienen de aplicar los conocimientos teóricos que poseen, al mismo tiempo que se vuelve un centro multidisciplinario en el que entre todos los integrantes comparten lo que saben y todo esto lo convierte en una etapa memorable de sus vidas aunado a lo que la preparatoria significa por sí misma.



Mientras que la docente Sandra Chávez enfatizó que el pertenecer a este tipo de clubes sirve para sentar bases en los jóvenes que están interesados en estudiar una ingeniería, y ampliarles el panorama de lo que eso implica

El equipo CPBOTS y el plantel No. 159 están en la disposición de elaborar más robots sanitizantes en caso de ser requerido para vender o donarlos con otros planteles u hospitales según sea el caso y las posibilidades.



ESTUDIANTES DEL CBTIS NO. 122 SE BENEFICIAN CON DONACIÓN DE MAQUINARIA PARA TRANSFORMACIÓN DE PLÁSTICO

La empresa MGS PLASTICS Technology México, una de las plantas de transformación de plásticos más importantes de México, donó a los estudiantes de la especialidad de Transformación de Plásticos del CBTis No. 122 de Chihuahua, una ENGEL ES330/100 para que pongan en práctica lo aprendido dentro de la carrera.

Como parte de las estrategias de equipamiento y capacitación para los alumnos de la especialidad de Transformación de Plásticos en este plantel, la Lic. Reyna Angeliza Martínez Guardiola, Jefa del Departamento de Vinculación, sostuvo pláticas con el Ing. Román Rivas Hong, Gerente de planta de MGS PLASTICS para que los estudiantes realizaran prácticas dentro de esta empresa.

Aunado al acuerdo de colaboración, MGS sumó la donación de una máquina de inyección de plástico junto con el equipo suficiente para que se instalará en el taller de Transformación de Plásticos del plantel; esto beneficiará a los estudiantes para que continúen desarrollando las habilidades necesarias en el manejo de la maquinaria y del plástico.

Cabe destacar que MGS Chihuahua, cuenta con tecnologías de punta para producción de piezas plásticas de alta precisión, y se ha consolidado como una casa de ingeniería de las más importantes de nuestro país. El equipo donado por esta empresa consta de una máquina de inyección de plásticos ENGEL ES 330/100, TBA3907-100-90, SON: 5850 KG, un secador de modelo G33, una Tolva Modelo y un Termorregulador.

Hay que subrayar que actualmente el plástico se ha convertido en uno de los materiales indispensables en la vida moderna de todos los países, gracias a su capacidad de ser manipulado para adoptar cualquier forma, y se ha considerado uno de los inventos más revolucionarios de la historia.

Sin embargo, este proceso de transformación que se le puede dar al plástico, requiere de personal calificado y maquinaria específica y moderna que permita modelarlo de manera precisa, en un ciclo corto y a un bajo costo de producción. Por ello en la DGETI se continúa formando personal de alto nivel científico y tecnológico capaz de liderar el proceso integrado para el desarrollo de productos plásticos, desde la conceptualización del producto hasta su liberación.

MI EXPERIENCIA EN LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN MI PLANTEL

Yulisa Castañeda Ramírez



¿Detenerse? ~ NUNCA ~
¿Avanzar? ~ SIEMPRE ~
¿Rendirse? ~ JAMÁS ~



Mi nombre es **Yulisa Castañeda Ramírez**. Estudio la especialidad de **Preparación de Alimentos y Bebidas** en el **CBTis No. 244 de Magdalena, Jalisco** y estoy por iniciar el quinto semestre.

Mi experiencia sobre las actividades académicas del semestre febrero- julio 2020 es la siguiente: considero que fue algo cansado y difícil porque tuvimos que entregar las actividades en tiempos cortos que definían nuestros maestros, a quienes extrañamos mucho. Además, fueron varias materias, de las cuales unas se dificultan más que otras. En algunas, debíamos prestar más atención, por ejemplo, cálculo diferencial, de la cual literalmente no sabíamos mucho al momento de cursarla de forma virtual. A pesar de esto, pude desarrollar el contenido poco a poco. No tengo internet en casa, pero si una computadora, la cual utilizo para elaborar trabajos, exposiciones o cosas sencillas.

Paso poco tiempo con mis papás, pues ellos viven en un rancho donde necesitan estar para trabajar, mientras yo me quedo en Magdalena con unos familiares.

Me estresaba fácilmente y me dio ansiedad, pero traté de sobrellevar las cosas con tranquilidad y busqué alternativas para no atrasarme en alguna actividad haciendo uso de los pocos recursos que tengo y así hacer todo lo mejor posible.

Estuve en comunicación con mis profesores a través de redes sociales, WhatsApp y correo electrónico y eso ayudó mucho ya que son medios fáciles de usar y accesibles. Fue así que pude estar en contacto y al corriente con mis actividades.

Me dedico de lleno a mis estudios. Estoy acostumbrada a hacer los trabajos académicos yo sola, pues mis papás solo estudiaron la primaria y desconocen muchas cosas. No suelo pedir ayuda de manera frecuente. Me gusta ser independiente y estoy satisfecha con los resultados que obtengo ya que puedo decir que terminé el semestre de manera excelente.

Yo les recomiendo que pongan todo su empeño y disposición en sus actividades académicas. Hacerlas de la mejor manera, adaptándose a los recursos que tengan disponibles y pedirle ayuda a los compañeros en los temas que no comprendan.

Es necesario apoyarnos unos a otros para salir adelante. Todos podemos obtener buenos resultados, siempre y cuando pongamos nuestro mejor empeño. Busquen alternativas, pero nunca digan "yo no puedo".



Perla Esmeralda Santos Bautista

Antecedentes:

La alumna **Perla Esmeralda Santos Bautista** forma parte de una familia donde sus padres y su abuelita se dedican a trabajar para mantener su hogar y solventar las necesidades básicas. En total son siete integrantes en la familia. De los hijos, Perla es la mayor, por lo cual apoya en el cuidado de sus hermanos menores y de dos primas. Uno de los hermanos tiene problemas de salud desde sus primeros años de vida y Perla necesita usar lentes debido, principalmente a una alimentación deficiente. Los adultos trabajan eventualmente en lo que se pueda, y construyeron hace poco su casa con el apoyo del Ayuntamiento de Magdalena a través del programa de Fondo de Apoyo a Infraestructura Social (FAIS) ya que no contaban con una vivienda digna. A continuación, compartimos sus impresiones de las actividades académicas en el semestre febrero-julio 2020, así como los resultados académicos que logró.

Yo soy **Perla Esmeralda Santos Bautista**, estudiante del **CBTis No. 244** de **Magdalena, Jalisco**. Estudio la especialidad de **Programación** y estoy por iniciar el tercer semestre, donde a pesar de las dificultades, he mantenido un buen promedio adaptándome a mis recursos, ya que no cuento con computadora ni internet. Tengo un celular con poca capacidad al que continuamente le tengo que liberar espacio para poder enviar mis trabajos y tareas. Tampoco cuento con impresora, por lo que, para llevar a cabo los trabajos de mi especialidad, tengo que acudir a un cyber, lo que implica un gran esfuerzo para mi familia, pues contamos con limitados recursos económicos.

El aprendizaje ha sido algo difícil debido a la educación a distancia porque algunos temas son complejos y el tiempo de las sesiones en zoom no es suficiente para poder comprenderlo de la manera en que lo haría presencialmente.

En lo familiar también resulta difícil pues debemos ajustar nuestros horarios. Además de realizar las labores del hogar que me corresponden y las de mis estudios, tengo que ayudar a dos hermanos y dos primas que cursan diferentes grados de la educación primaria. Les apoyo en la comprensión, supervisión y elaboración de sus actividades escolares para enviarlas a sus respectivos profesores.

Gracias a mi esfuerzo, dedicación, interés y sobre todo al esfuerzo de mi familia, he logrado entregar a tiempo los trabajos de todas mis materias. Creo que lo que más me ayudó para aprobar el semestre con un buen promedio, fue la organización de mis tiempos.

Sin duda alguna, el estudiar a distancia es un gran reto para nosotros como estudiantes, pero esto no tiene que ser un obstáculo, ya que son muchas las familias que, aunque tenemos limitaciones, sabemos aprovechar los recursos y la oportunidad tan grande de estudiar.

Que estas clases a distancia no nos frenen. Siempre hay forma de continuar si el estudiante quiere hacerlo: con esfuerzo, dedicación, entusiasmo y poniendo todo de nuestra parte, podemos lograrlo.



Mi boleta de calificaciones



La casa donde vivo con mi familia



El espacio para realizar mis actividades académicas

LA EXPERIENCIA DE MI ESCUELA EN CASA

América Yaneth Hernández Macías

Mi nombre es **América Yaneth Hernández Macías**. Estudio en el **CBTis No. 244 de Magdalena, Jalisco**, la especialidad de **Preparación de Alimentos y Bebidas** y estoy por iniciar el quinto semestre.

Mi experiencia durante el semestre pasado, cursado en casa debido a la pandemia por el COVID-19 tuvo emociones y dificultades diversas. En mi familia, por ejemplo, nunca habíamos tenido el servicio de internet, ya que las tareas las hacíamos investigando en el cyber o en las enciclopedias, pero tuvimos que contratar un internet temporalmente pues no contamos con muchos recursos. Por otro lado, mi celular no tiene memoria suficiente para instalar algunos programas y aplicaciones y, aunque tengo computadora, gracias a la poca estabilidad del internet del lugar donde vivo, tuve problemas con algunas cosas como las video llamadas, por ejemplo.

Debido a que mi mamá se quedó sin empleo, se nos dificulta sacar adelante los diversos gastos de la casa. Tengo además dos hermanos y mi mamá es quien se encarga de solventar los gastos escolares, pero gracias a que me otorgaron la Beca Benito Juárez puedo aportar un poco con esos gastos.



No tuve dificultades para aprender, pero sí para poder conectarme a las sesiones virtuales; afortunadamente los profesores nos dieron la oportunidad de enviar las actividades y tareas por WhatsApp y correo electrónico y, eso facilitó la comunicación y envío de los trabajos.

La relación en mi familia es buena y genial. Mis hermanos y yo siempre contamos con el apoyo de mi mamá y de mi abuela. Y si bien podemos discutir por otro tipo de temas, en general nos llevamos muy bien todos.

Extraño la escuela, las prácticas en el Laboratorio de Alimentos y Bebidas y a mis amigos, aunque debo decir que el confinamiento no me ha sido difícil pues no estaba acostumbrada a salir mucho.

Estamos en una contingencia y en una lucha donde todos debemos apoyarnos mutuamente. Tenemos que unirnos hoy más que nunca. El mundo necesita un cambio y mejoras y a pesar de que la nueva normalidad puede ser un cambio drástico para la forma de vivir de las personas, vamos a salir adelante, porque en mi escuela se van a proponer metas para que el aprendizaje a distancia sea lo mejor posible.



¿El pueblo es el culpable?

Un día el despertador dejó de sonar, en casa todos debíamos estar.
La familia se quedó lejos, el mundo se paró, las noticias se invadieron.
Los países cerraron, los abuelos se distanciaron, los negocios se vaciaron, todos en pánico entramos.
Poco a poco, las muertes eran más, y solo algunos se lograron salvar.
La formación académica no importó, hasta el más humilde era necesario para el sustento de la nación.
Cientos de doctores cumplieron su misión, unos perdieron la batalla, pero quedan en el corazón.
Fueron discriminados los trabajadores de la salud, aún cuando ellos salvaban vidas, temiendo no ver la luz.
Sólo eran unos meses, pero llevamos ya resguardados más de lo que se comentó.
Sin ver a los nuestros, sin ir al colegio, sin ver al abuelo, sin darle un beso.
Clases en línea empezaron, las redes sociales explotaron.
Primero mucha risa causó, y después los trastornos en las personas se dio.
La gente no alcanza a entender, que juntos lo tenemos que vencer.
Existen personas inconscientes, que no cumplen las normas de frente.
Mientras no pueden velar otros a su querido familiar.
Es tan triste saber, que a México le falta crecer, que México está muriendo y su pueblo es el culpable.
Hace falta educación, y no hablo de la escuela, hablo de aquel valor que en casa el pueblo aprendió.
Hablo de ayudar al prójimo, de impulsar el sueño del otro, de respetar las reglas, de respetar la nación.
Todos juntos, pero separados.
De la mano, pero en metáfora.
Metro y medio de distancia, lavando nuestras manos a cada momento.
Desinfectado todo a tiempo.
El gobierno habla, pero el pueblo no escucha.
Vamos a vencerlo, por favor, hay que vencerlo.
Tengo familia, igual que tú.
He perdido soldados, igual que tú.
Quiero abrazar a mis patriotas, igual que tú.
Cumple las normas, quédate en casa.
Unidos de corazón somos más fuertes.

Autora: Lucy Daniela Gómez García

Estigma

Autora: Joyce Estefania Meza Saucedo

Sentía unas manos rodeando mi cuello, presionando, ahorcándome. No me podía mover, el corazón latía en mis oídos, sudaba y forcejeaba. Todo era en vano, no podía respirar, las lágrimas salían sin parar. Entonces, desperté de golpe. Estaba en mi cama, aún sentía el corazón desbocado, cada día el sueño se volvía más real, me sofocaba. Llevaba meses sin salir de aquí, parecía como si todas las salidas tuvieran barrotes y cerraduras. Yo no tenía la llave. Cada día todo era más monótono, cada día se sentía más sofocante. Aquel sueño que me visitaba todas las noches era casi igual que la realidad. Allá afuera hay un virus infectando y matando gente, pero, ¿es peor que morir en vida? porque así se siente. Muerte. Llorar no tiene caso, el vacío dentro de mí consume las lágrimas, el dolor retumba en todo mi ser, la soledad posee mi cuerpo, un cuchillo rasga mi pecho cada noche, cada día, cada semana. La humanidad se siente sola, todos somos gobernados por nuestro propio dolor. La desesperación se reduce a la depresión. Palabra sencilla que me extingue, que me devora. Me ha sido arrebatada cada persona que amaba; me carcome la nostalgia y la desesperación de abrir esas puertas y ventanas, romper los barrotes, salir de este vacío, dejar de sentir melancolía y dar paso a la felicidad. Ni siquiera recuerdo cómo se siente esa dicha, es tan lejana que cada vez que mis dedos la rozan caigo abruptamente. La pesadumbre se mantiene en mis manos, en mis pies, en mi corazón. Soy esclava de mi propio sentir.

Mi vida ya era así

Mi vida ya era así. Los días vienen y van, las personas sus rutinas cambian, pero bunny aquí está.

La tristeza y aflicción de no poder tomar clases en un salón, el sentimiento de perder un familiar y de beso no poder saludar.

Miedo de tener la enfermedad y sin compañía estar. Un partido de básquet no poder jugar y clases virtuales tener que tomar.

Autor: Emmanuel Eduardo Alor Márquez

El maestro Orbi

Es la tercera semana de cuarentena y los vecinos de la casa número 54 no han parado de festejar, están contentos día y noche; el día de ayer sacaron dos grandes bocinas al patio, empezaron con música de los ángeles azules, siguieron con reggaetón y después de más de una hora de hacer vibrar las ventanas de todas las casas, se pusieron muy finos, tocaron el gran éxito del grupo sucio. Martín no quería escuchar más, por un momento se evadió de la realidad y fantaseo en salir y decirles que apagaran la música, gritarles lo que pensaba; la música a ese volumen es una intromisión en la vida de todos, se meten a la casa de los vecinos sin pedir permiso, invaden las mentes de las personas sin el menor respeto, es una agresión vulgar y grosera que afecta al mismísimo cerebro... Martín estaba a punto de exigirles que apagaran el sonido, cuando los aullidos de los perros lo despertaron de su profunda fantasía. Volvió a la realidad y recordó la última vez que un vecino se atrevió a pedirles a los del 54 que le bajaran a la música, no solo se burlaron de él, sino que subieron el volumen de la música y le tocaron la canción de la banda Bomba, esa que empieza con la letra "p".

Martín pensó en llamar a la policía, pero recordó lo que sucedió en las ocasiones anteriores en las que lo había hecho, así que decidió no hacer nada. Se sentó en su recámara, sacó el libro de oraciones que acostumbraba a rezar, pero después de diez minutos se dio cuenta de que intentar orar era inútil, el ruido era tan fuerte que su espíritu mismo estaba agitado, no podía concentrarse ni rezar.

En medio de su profunda frustración, decepción e impotencia, se dio cuenta de que el sonido es muy poderoso, traspasa paredes sin que nada lo detenga, no hay poder, fuerza o ley que pueda impedirlo; en estos días cualquier persona que compre una bocina potente, en cualquier mueblería de esas que venden artículos a crédito con pagos pequeños, puede convertirse en un verdadero agresor, invadir la privacidad de otros, molestarlos, insultarlos con palabrotas, perturbarlos y hasta programar sus neuronas con sonidos repetitivos que lanzan mensajes negativos o incitantes.

A este tipo de perturbadores que no quebrantan la ley, nada ni nadie puede detenerlos. Sus ataques, son verdaderas agresiones, ejecutadas por la mano invisible del sonido y la vibración, pulsos que actúan como enemigos escurridizos, efectivos e inevitables.

Martín se dio cuenta de que no había nada que hacer para salvarse del ruido infernal que lo rodeaba, pero recordó que podía recurrir a quien siempre lo había ayudado, a su mejor amigo, a quien nunca lo había abandonado en ningún momento, a su mejor recurso, su más grande tesoro, él mismo. En ese momento Martín llenó con agua su contenedor favorito, calzó sus zapatos deportivos más cómodos, confirmó que su casa estaba bien cerrada y con profunda satisfacción caminó hacia el parque; si es que puede llamarse parque a ese lugar, es un terreno pedregoso, con mucha basura, pero con árboles, con maestros de vida, así los llama Martín cuando habla de ellos, pero cuando habla con ellos les llama por su nombre propio.

Orbi es el más sabio, es un eucalipto viejo, enorme, que orgulloso muestra su cara al sol todos los días, Orbi le ha enseñado a Martín que las altas temperaturas del verano no son agresiones, sino favores, porque resecan su corteza y la desprenden para que Orbi pueda lucir una nueva y fresca piel; los fuertes vientos del otoño le benefician, le han arrancado todas las ramas y hojas secas, si Orbi quisiera hacerlo por el mismo, no lo haría mejor que el viento; y qué decir del invierno, las fuertes lluvias no solo calman su sed, garantizan su sobrevivencia.

Orbi le ha enseñado a Martín, que cada época, cada día, cada tormenta y cada viento fuerte, son un regalo que le han ayudado a ser tan grande, fuerte y útil como es. Orbi también le ha dicho a Martín que la primavera es hermosa, pero que tiene que recordar siempre, que la primavera, solo llega después de haber finalizado el invierno.

A Martín le gusta mucho ir al parque a visitar a Orbi, Yuni, Kuri y a todos los demás árboles que viven allí, porque los maestros de vida le recuerdan, que la manera correcta de vivir, es con los pies en la tierra y con la cara al sol.

Después de caminar un buen rato entre piedras, basura y los maestros de vida, Martín está listo para volver a casa, ahora recuerda que después del encierro, el ruido, la pandemia y los problemas, habrá muchas primaveras nuevas para vivir, aunque para ello, deba esperar a que terminen los inviernos.

**Autor: Guillermo Eduardo Murillo
Camarena**

Misericordia

Mira a tu alrededor...

Busca la paz, encuentra la paz,
mira lejos del amor, lejos del corazón.
¿Puedes ver la nueva realidad?

¡Misericordia a nosotros los mortales!

Paz, pido paz... a cualquier cosa escuchándome allá afuera.

¡Necesitamos un descanso, no una cuarentena!

Simplemente estoy buscando algo, algo humano allá afuera.

Piensan que somos felices, especulan que no estamos tristes.

Pero nadie puede ser feliz con un infierno en la tierra y en la cabeza.

Busco una respuesta, un poco de esperanza,
no la decadencia del mundo y de la enseñanza.

¿Y los valores?...

¿Y la hermandad?

Estoy harto de ver cómo nos desintegramos,
estoy harto de conocer el lugar al que vamos.

Extraño no hacer nada, pero poder hacerlo todo,
extraño las expresiones ajenas, porque el pasado las ha secuestrado.

Extraño todo, sencillamente todo. Porque antes no tenía nada...

Pero hasta eso me han quitado.

Todos los días una nueva noticia, todos los días una esperanza que se desperdicia,
todos los días un suceso que me hace decir...

¿Es esto una evolución?, ¿es esto una nueva tradición?

Tal vez...

Todos los días, fielmente a las doce de la noche...

Pido a cualquier cosa que me escuche una racha de misericordia,
dime, ¿Qué más puedo hacer?, ¿qué es lo que debería hacer?

Absolutamente nada, aprender a vivir con el ruido susurrarme al oído.

El mundo se divide como las grietas de un campo seco,
y la química separó el agua del aceite,
los humanos piensan que son indiferentes,
¡tan inocentes, hermosos y tristemente... diferentes!

Creen que es fácil, pero no lo es.
No puedes meter a todos en la misma bolsa.
¡No todos tienen oportunidades!
¡Basta de decir que estamos bien!, ¡basta de decir que todo estará bien!

Hay cosas que cambiarán cuando obtengamos la libertad,
cosas que merecen un alto, cosas que asumirán un alto,
es por eso que me vestiré de negro hasta ese punto rebasar...
Porque estoy manifestando mi luto por las despedidas que hay y habrán.

No soy nadie en el mundo real...
Pero ofrendo por mi futuro legado que las cosas van a cambiar,
por eso exijo paz, para poder escapar,
y abandonarlo todo, para algún día regresar.

Afrontar esta situación es difícil para cualquier joven como yo.
¡Mírame! estoy asustado,
seguimos buscando nuestro destino con el aprendizaje,
o la suerte que nuestro desempeño nos dé.
Pero... ¿estamos preparados? Creo que sí, lo estamos.

Autor: Jesús Eduardo Pacheco Romero

Ya quiero que sea viernes

Un lunes por la mañana, antes del 21 de marzo durante el trayecto a la escuela, mi hijo de 13 años me dijo: Mamá, ya quiero que sea viernes, y ¿por qué quieres que sea viernes?, le pregunté, porque puedo jugar Xbox y desvelarme. Recuerdo que durante las mañanas pasaban por mi mente frases como: "otra vez el tráfico", "no quiero que sea lunes", "no me quiero levantar tan temprano", esos pensamientos que, con la llegada de la pandemia, se fueron desvaneciendo.

El tráfico se detuvo, la escuela se limitó al uso de una computadora y un espacio de la casa en donde hubiera silencio. Ese silencio que ahora se ha vuelto eterno al no escuchar más el ruido de los carros. Y qué decir de dar un abrazo, un beso de despedida, un "mañana nos vemos", todo eso quedó atrás. Y los viernes continuaron con desvelos interminables esperando el amanecer. Ya quiero que sea viernes, pero el viernes de mi antes cotidiano.

¿Qué es lo que más extrañas?, le pregunté a mi hijo. Extraño salir a la calle sin cubrir mi boca, extraño estornudar sin miedo y que un simple dolor de garganta, no me cause pánico curándolo con una simple pastilla de menta, extraño reírme a carcajadas con mis amigos, con mi familia, esperar la visita de la abuela un viernes por la tarde,

extraño tantos momentos que ahora se limitan a recuerdos. Sin embargo, he aprendido a despojarme de tantas cosas que no son y nunca han sido indispensables para vivir. Qué revés nos dio la vida, cuántas enseñanzas en estos meses de espera, con miedos e incertidumbre.

Han pasado ya muchos días de aquella mañana de marzo en donde mi hijo pedía por la llegada de un viernes, y desde mi ventana, he visto florecer los árboles, pero ahora empiezan a caer las hojas secas de aquel árbol que un día dio frutos. Han pasado tantos días, han pasado ya tantos viernes.

Hoy reflexiono en todo lo que me ha quitado este tiempo de pandemia, pero también, en todo lo que me ha enseñado. Esto, se ha vuelto una verdadera experiencia de vida, en donde lo material pasó a segundo plano y todos buscamos el equipo necesario para sentirnos seguros. Buscamos en el libro de la vida las respuestas, y pedimos por los que están luchando contra esta terrible enfermedad, por todos los que salen a buscar el sustento diario y agradecemos el aquí y el ahora. Ya quiero que sea viernes, le dije a mi hijo, ¡Pero si hoy es viernes, Mamá, hoy viernes!

Autora: Alicia Zoraya Rodríguez Sánchez

Desde el sofá

Por: Norma Montiel

CAPACITAN A 100 DOCENTES EN TABASCO SOBRE SEXUALIDAD

En tiempos de pandemia, es importante mantener informados y actualizados a los jóvenes en temas que tienen que ver con su salud sexual y reproductiva, por ello nuestra institución ha continuado su plan estratégico de capacitación virtual para docentes, dando así cumplimiento al programa de Fomento a la Salud (FOMALASA) en los diferentes estados de la República Mexicana.

Una de estas capacitaciones se llevó a cabo en el estado de Tabasco; el curso-taller denominado "Estrategias de Educación Integral en Sexualidad" tuvo la asistencia virtual de alrededor de 100 docentes provenientes del CETis No. 70, del CBTis No. 163, y del CBTis No. 32 de aquella entidad.

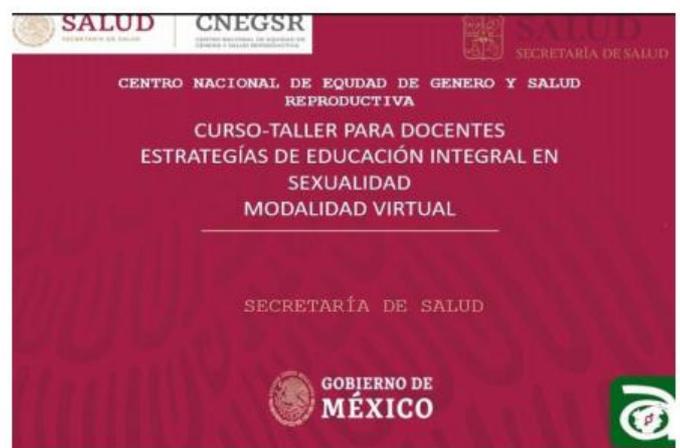
Temas como Higiene Sexual, Prácticas sexuales seguras, placenteras y protegidas; Métodos Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada (ARAP), Anticonceptivos Pos Evento Obstétrico (APEO), Anticonceptivos de Emergencia(AE); Prevención y atención de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS); Ejercicio de los Derechos Sexuales y Reproductivos; así como el tema de Violencia Sexual, fueron abordados e impartidos por las y los especialistas de la Secretaría de Salud, del Centro de Equidad de Género y Salud Reproductiva y de Los Servicios Amigables de la Jurisdicción No.3 de Durango, Tabasco.

Cabe señalar que los contenidos expuestos en este curso-taller y que tuvo una duración de 4 días, estuvieron acompañados de videos, presentaciones en PowerPoint y una carpeta en Drive con documentos que contienen los marcos legales (nacionales e

internacionales) sobre Salud Sexual, guías sobre cómo hablar con adolescentes y materiales complementarios con el fin de que los profesores puedan acceder a ellos y poder replicar la información con sus alumnos.

En la inauguración del evento estuvieron presentes el Lic. Roberto Salgado Rodríguez, Subdirector de Desarrollo Integral de la DGETI; el Lic. Mario Leeder Bautista, Responsable de la DGETI en Tabasco; la Mtra. Mayra Mahogany Torres Chaires, Subdirectora de Salud Sexual y Reproductiva en el CNEGSR; la Psic. Eileen Brigitte Bautista Rodríguez, Coordinadora Estatal del Programa Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes y la Mtra. Teresita Moreno Iriarte, Responsable del Programa de Fomento a la Salud de la DGETI.

Con estas acciones nuestra institución continúa trabajando a la distancia y fortaleciendo las habilidades de los docentes en temas de interés para los jóvenes.



Desde el sofá

Por: Norma Montiel

PONTE “CHIDAMENTE”

El estrés, el miedo y la incertidumbre que ha generado la pandemia del COVID-19 pueden desgastar a cualquiera, pero para los adolescentes puede ser aún más devastador emocionalmente. Sentirte deprimido, desesperanzado, ansioso o enfadado durante el confinamiento, pueden ser señales de que necesitas mayor apoyo durante este tiempo difícil.

Por ello, dentro de nuestra institución educativa se han realizado diversas actividades y convenios con otras instituciones que pueden apoyarte si tienes algunos de estos sentimientos.

“ChidaMente” es un programa del Instituto Chihuahuense de la Juventud que ha implementado acciones de prevención y atención a la salud mental y emocional, para la sensibilización y atención del suicidio, adicciones, ansiedad y depresión en las juventudes del Estado. Este servicio, de manera virtual, se encuentra disponible para hombres y mujeres jóvenes de 12 a 29 años.

Estudiantes de los CBTis Y CETis del Estado, han participado y se han visto beneficiados por este programa con atención psicológica que implica una terapia breve de entre ocho y diez sesiones, buscando solucionar sus problemas de una manera rápida, eficiente y menos dolorosa para ellos.

Para recibir la atención, las y los interesados deberán contar con un dispositivo electrónico con acceso a internet, así como un espacio privado y cómodo para recibir las sesiones virtuales de terapia y aquellos que cumplan con los requisitos, podrán ingresar a este programa de manera gratuita y durante el tiempo que dure la contingencia sanitaria a través del formulario que se encuentra en <https://bit.ly/3oHlcv7>.

De 322 jóvenes atendidos en el municipio de Chihuahua y Cd. Juárez, 130 fueron dados de alta, 104 continúan en terapia, 67 causaron baja voluntaria por sensación de mejoría y 21 fueron canalizados a instituciones de salud.

Como medida ante la etapa de distanciamiento social, ponemos a disposición de las juventudes el programa

CHIDAMENTE 

a través de:

SESIONES VIRTUALES

RESERVA TU CITA AQUÍ:

bit.ly/ChidaMente

HORARIO:

lunes a viernes
9:00 a 15:00 horas



#QuédateEnCasa



SECRETARÍA DE DESARROLLO SOCIAL



INSTITUTO CHIHUAHUENSE DE LA JUVENTUD



Desde el sofá

Por: Norma Montiel

OTRAS ALTERNATIVAS PARA APOYARTE CON TUS EMOCIONES

¿Piensas que nadie entiende por lo que estás pasando?

Nosotros te podemos ayudar



Envía la palabra
CONTACTO al 55 7211 2009

Haz contacto
#ConTactoJoven



BIENESTAR
SECRETARÍA DE BIENESTAR



imjuve
Instituto Mexicano de la Juventud

gob.mx/imjuve

Existen otras alternativas que te pueden brindar apoyo. Te invitamos a buscar ayuda acercándote primero a tus papás, luego a un especialista de confianza o bien, visitar esta página de UNICEF: Contacto joven, una red de apoyo psicosocial para adolescentes y jóvenes en México.

El objetivo de este proyecto es ofrecer apoyo psicosocial a adolescentes y jóvenes; una red de voluntarios psicólogos y trabajadores sociales ofrecen el servicio usando la plataforma de U-Partners vinculado a U-Report.

U-Partners es un sistema de administración de casos y mensajería que funciona a través de WhatsApp, por donde las y los jóvenes que requieran apoyo psicosocial se conectan de forma gratuita y anónima con el especialista.

Las y los jóvenes que requieran apoyo psicosocial porque sufren de estrés, ansiedad o problemas con el manejo de emociones, pueden enviar la palabra CONTACTO por WhatsApp al +52 1 55 7211 2009. Un chatbot recogerá sus datos de registro y, posteriormente, un especialista dará seguimiento a su caso.

Horario de atención:

Lunes a viernes de 10 a 14 horas y de 16 a 20 horas.

Link directo por WhatsApp: <https://wa.link/5xg94p>

Para más información: <https://youtu.be/YH37VPevmbk>

Consulta la política de privacidad: <https://mexico.ureport.in/page/contactojoven/>

NO ESTÁS SOLO, NO ESTÁS SOLA
RECONOCE TUS EMOCIONES Y NO LAS REPRIMAS.

Desde el sofá

Por: Norma Montiel

¿SEXO SEGURO PARA ADOLESCENTES DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19?

La adolescencia es un momento de transición de la infancia a la adultez, y no hay un manual de instrucciones y cada persona tiene que atravesar este proceso de diferente manera, a veces un poco más fácil y en otro un tanto más complicado.

Durante esta época, aparecen cambios físicos, hay más ganas de estar con los amigos que con los padres, se busca encontrar el lugar entre los iguales para compartir cosas y anécdotas; suelen ocurrir las primeras relaciones amorosas y la sexualidad cobra más importancia.

En marzo, cuando se dio la noticia de que debíamos estar en confinamiento debido al brote de un nuevo virus que se transmite de persona a persona y que además es mortal para la sociedad, todo nuestro mundo de planes y objetivos se nos vino abajo.

Como adolescentes, y estando dentro de una relación sexo afectiva lo primero en lo que se pensó fue: "¡ya no voy a poder verte, cómo nos vamos a seguir conociendo, no vamos a poder tener sexo!"

Durante este confinamiento, la mayoría de los adolescentes y jóvenes como tú, no están teniendo sexo con la misma frecuencia con la que solían hacerlo; la pandemia los está llevando a repensar lo que es una buena vida sexual y lo que constituye un intercambio agradable y placentero.

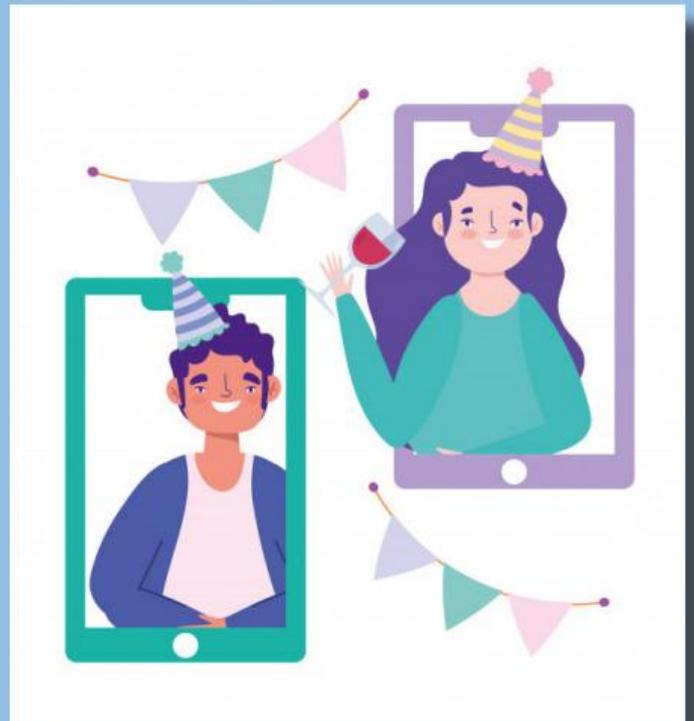
Muchos jóvenes se han vuelto más creativos y están usando su imaginación para satisfacer esa necesidad natural. Hay varias maneras de pasar un rato sexy sin estar cara a cara con alguien.

El autoconocimiento es la clave para una buena vida sexual con el otro y si bien el contacto está imposibilitado por la situación pandémica que estamos viviendo ahora, la sexualidad no debe verse frenada, sino que puede resultar un buen momento de exploración y conocimiento de tu propio cuerpo.

Recuerda que la persona más segura con quien tener sexo en estos momentos eres tú mismo/a. Masturbarse no propaga el COVID-19 ni ninguna otra infección. Si lo practicas, asegúrate de lavar tus manos y juguetes sexuales con jabón y agua durante por lo menos 20 segundos antes y después de masturbarte.

Aunque hasta el momento no hay ninguna evidencia de que el virus que causa el COVID-19 se transmita a través del semen o de los fluidos vaginales, se necesitan hacer más investigaciones para determinar si éste puede transmitirse por vía sexual.

Sin embargo, el intercambiar la saliva y el estar muy cerca de quien pueda tener el virus pone en riesgo tu vida y la de los que viven a tu alrededor.



¡Las relaciones de pareja y los ligues han tenido que ser exclusivamente online!

Las relaciones de pareja y los ligues, han tenido que ser en estos momentos de pandemia con menos contacto físico, incluso han tenido que ser exclusivamente online. Muchos jóvenes se han visto forzados a tener una relación a distancia de la noche a la mañana.

Sin embargo existen alternativas para seguir haciendo cosas en común que los pueden ayudar a conocerse más y vincular sus emociones, algunas de ellas son por ejemplo: crear una playlist con sus canciones sensuales favoritas, leyendo la misma historia romántica o sensual o por qué no, escribir una historia juntos y compartirla en nuestra revista, también pueden enviarse cartas virtuales o postales por WhatsApp, etc.

Quizás también puedan considerar la actividad sexual en pareja usando textos, fotos o videos, recuerden que el sexting debe ser consensuado y de la forma más segura digitalmente posible. Lo ideal sería usar una plataforma cifrada o que encripte mensajes para que brinde protección a la privacidad (Telegram, Signa pueden ser algunas app que te servirán para ello).

En esta liga encontrarás el decálogo para el Sexting Seguro <https://www.sextingseguro.com/consejos-sextear-nudes-con-menos-riesgos> y en esta otra se comparten algunos tips tecnológicos y afectivos para poder gestionarlo. ¡Aprende a hacerlo de manera segura, toma en cuenta que nadie puede obligarte a realizarla! Y que debes estar muy consciente de los riesgos que ello implica.

Recuerda que en estos momentos es muy importante continuar evitando el sexo y otra clase de contactos físicos, ya que si tú y tu pareja sexual viven separados y además tienen una condición médica, como una enfermedad pulmonar crónica, incluyendo asma severa o moderada, una enfermedad cardíaca grave o diabetes que no está bajo control, puede traer graves consecuencias para su salud si llegan a contagiarse de COVID.



¡Actividades más allá del sexo con la nueva normalidad!

Gracias a la tecnología, concretamente a las video llamadas, las y los jóvenes como tú han podido mantenerse en contacto con sus amigos@s. Si te quedaste en una relación en donde apenas estaban comenzando a conocerse y salir, pueden seguir haciéndolo de forma virtual. Te compartimos algunas ideas: vean una película al mismo tiempo, jueguen un juego de mesa digital, tomen un café o coman algo mientras hacen video llamada o escuchen un disco o playlist al mismo tiempo.

Otro consejo es poner la energía sobrante y acumulada en algo productivo que involucre el cuerpo ya que químicamente esto tendrá efectos y consecuencias positivas en el organismo. Como, por ejemplo, bicicleta fija, rutinas de ejercicios, desafíos físicos como subir y bajar escaleras, clases de gimnasia, de zumba o aeróbicas desde YouTube, entre otras cosas.

El autoaislamiento o distanciamiento social son formas en las que puedes ayudar a mantenerte a ti, tu pareja sexual y tu comunidad a salvo durante esta pandemia. Puede que sea un tanto difícil, sólo trata de recordar que no durará para siempre. Entre más personas pongan en práctica el distanciamiento social ahora, más vidas se salvarán y más rápido podremos regresar a la normalidad.

El estudiante Hiram Esparza Venegas, destacó por recibir el premio al Deportista del Año 2019 en la categoría de Fútbol Americano por parte del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Cuauhtémoc.



Estudiante del CBTis No. 117 recibe premio al deportista del año en la categoría de fútbol americano

El estudiante Hiram Esparza Venegas, recibió el premio al Deportista del Año 2019 en la categoría de Fútbol Americano por parte del Instituto Municipal de Cultura Física y Deporte de Cuauhtémoc, mismo que le fue otorgado en este año.

Hiram se mostró muy emocionado: "Me sentí muy bien. Fue un gran reconocimiento para el esfuerzo que ha hecho el equipo, que he hecho y agradezco las lecciones de los entrenadores y del equipo".

El estudiante también ha sido vencedor en la categoría de Mejor Defensivo del Año, como líder en tacleadas en la Liga Estatal y fue nominado al Juego de las Estrellas de la Liga Estudiantil en la posición de Linebacker Central.

Se integró al Equipo de Estrellas de Chihuahua, actuales campeones a nivel nacional de la Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas (CONADEIP); y representó a México en el International Bowl (Arlinton, Texas)

“Fue una experiencia inolvidable, jugar en uno de los mejores estadios de la Unión Americana”, agregó.

Gracias a la constancia en su desarrollo como deportista, el joven ha destacado como el séptimo mejor receptor de la liga y aparece en la lista de los mejores Quaterbacks de entre los 20 equipos que integran la Liga Estatal de la temporada 2019.

Hiram llevó a cabo el proceso para solicitar una beca de estudios en la Universidad de UTEP del Paso, Texas. “Mi sueño siempre ha sido entrar a una gran institución, así que me pareció una oportunidad increíble para continuar con mis estudios y aspirar a pertenecer al equipo de americano de una gran universidad”. Mientras tanto se ha desempeñado como coach asistente de los equipos infantiles del Club Tigres Fútbol Americano. “Representa mucho para mi poder enseñarles un poco de lo que sé a los niños, no tanto en el deporte, sino también con lecciones de vida”.

Entre otras cosas, también fue parte del club de oratoria del plantel y participó en certámenes como el Concurso Estatal de Arte y Cultura. “Me ayudaron muchos los profes y el club de oratoria, tanto en el concurso como en mis demás materias, me ayudaron a desenvolverme mejor”.

Aprovechó para animar a las nuevas generaciones “Muchos no se atreven a estar en clubes por vergüenza, como era mi caso, pero creo que es algo que deben de aprovechar. Los clubes que se ofrecen en las instituciones, ya sean deportivos, académicos o culturales son una oportunidad increíble. Entrar a los clubes, es algo de lo que siempre estarán orgullosos”.

El titular de la Dirección General Tecnológica Industrial y de Servicios (DGETI), Rafael Sánchez Andrade, externó que jóvenes deportistas como Hiram, son un ejemplo de fortaleza, disciplina y perseverancia; características que seguramente lo proyectarán a jugar en donde él se lo proponga.



DEPORTES

Mejores estudiantes deportistas



Brenda Lucero Muñiz
Estrada

- Triple Campeona Estatal en los InterCBTis en 100 y 200 metros planos.
- Representante Estatal en la Olimpiada Juvenil y CONADEMS.
- Campeona Estatal en 100 y 200 metros.



Andrea Montserrat Ferrel
Yépez

- Campeona Estatal “Olimpiada 2017”
- Campeona Nacional “Puños Rosas 2016”
- Campeona Estatal “Olimpiada 2018”
- Campeona Regional Torneo “Puños de Libertad 2018”
- Campeona Continental Torneo “X Copa Cinturón de Oro 2019”
- Campeona Cuadrangular “Colombia, Ecuador, México y Perú”

EN -RETROSPECTIVA-

“MUJERES QUE HAN INFLUIDO EN LA HISTORIA DE LA INFORMÁTICA”

Por: Norma Montiel

Muchas mujeres a lo largo de la historia han dedicado su vida a la investigación científica: mentes brillantes que lograron hacer importantes avances sin los que nuestras vidas serían distintas hoy en día. Pero desafortunadamente no han sido visibilizadas del todo, es por ello que en esta ocasión te compartimos algunas historias de mujeres que han aportado grandes inventos para revolucionar la era tecnológica y el uso de la computación.

¡Primera mujer ganadora del Premio Turing!



Frances Allen (1932- 2020), es sin lugar a dudas una de estas mujeres. Fue una científica de la computación y pionera en varios campos cuyo trabajo ayudó a que, décadas después, sea tan fácil desarrollar programas y aplicaciones informáticas rápidas y eficientes que prácticamente cualquiera pueda crear una app que funcione en computadoras, smartphones, tablets e Internet.

Allen se convirtió en la primera socia de IBM y, en 2006, se convirtió en la primera mujer en recibir el premio Turing, otorgado por la Asociación para la Maquinaria Computacional y que rinde homenaje a Alan Turing.

Fue divulgadora de la ciencia y siempre alentó a las mujeres a estudiar carreras científicas. “Creo que la industria ofrece a las mujeres en el campo de la ciencia, la tecnología, la informática y la ingeniería muchas oportunidades profesionales exitosas y que estas oportunidades aumentarán rápidamente”, declaró en una entrevista tras haber recibido el premio.

¡De la programación informática al pirateo científico!

Alexandra Elbakyan nacida en Kazajstán en 1988, es una programadora de computadoras y sobre todo una pirata informática que lucha por el libre acceso universal a los estudios científicos. Ha creado el sitio web Sci-Hub, que brinda acceso gratuito a millones de artículos de investigación y libros, sin tener en cuenta los derechos de autor y evitando las barreras de pago de los editores de varias formas.

Sci-Hub fue fundado en 2011 y se utiliza ampliamente en todo el mundo. En septiembre de 2019, los propietarios del sitio dijeron que atendía aproximadamente 400.000 solicitudes por día. La cantidad de artículos reclamados se actualiza con frecuencia en la página de inicio del sitio, siendo más de 81 millones en abril de 2020.

Ahora la revista Nature, a pesar de que en teoría es su enemiga, la ha incluido en la lista de las 10 personas más importantes para la ciencia en 2016. Te dejamos este link de ConCiencia de Mujer, en donde le realizan una entrevista <https://bit.ly/39f3ryj>



Escanea y accede a la entrevista

¡La madre china de la computación!



La especialista en Ciencias de la Computación y educadora **Xia Peisu (1923-2014)** nació un 28 de julio. Realizó numerosas contribuciones a la investigación y diseño de ordenadores de alta velocidad en China.

Conocida como la “madre china de la computación” fue la desarrolladora principal del modelo 107, primer ordenador electrónico multipropósito elaborado en China (1958) con este modelo el país se convertiría en el primer paso de China hacia su independencia informática. Además esta mujer ayudó a dar forma a algunas de las primeras instituciones relacionadas con la informática y las ciencias de la computación y desarrolló los materiales de capacitación. Peisu enseñó en la primera clase teórica de computadoras en el país y durante su carrera conduciría a cientos de estudiantes en el país al floreciente campo de la informática.

Hoy, el gigante asiático es líder mundial en producción de computadoras. En 2011, China superó a Estados Unidos convirtiéndose en el mayor mercado de computadoras personales en el mundo.

EN -RETROSPECTIVA-

**“QUIEN DEDICA SU VIDA
A LA DANZA MANTIENE
UNA ACTITUD ANTE LA
VIDA”**

Por: Norma Montiel



Es un honor para esta institución poder dedicar esta plana a nuestro querido y entrañable maestro Rodolfo Múzquiz, quien lamentablemente se nos adelantó a cruzar ese plano astral donde van todos los hombres dedicados a la cultura.

En este primer número de la revista “Visión”, lo recordamos con mucho cariño y sabemos que los alumnos y docentes que trabajaron con él en los montajes de los cuadros de Danza Folklórica estarán orgullosos de haber sido sus discípulos.

Nacido el 12 de diciembre de 1928 en Monclova, Coahuila, estudió contabilidad en la Academia Comercial del Colegio que lleva el nombre de su Ciudad natal. Sin embargo, al trasladarse a la capital del país en su etapa de juventud, decidió estudiar teatro con SeKi Sano, quien buscaba en sus discípulos una enseñanza completa, por ello recomendó a Múzquiz complementar sus estudios de actuación con los de danza. Al llegar con el maestro Marcelo Torreblanca, comenzó a conocer el folklore de México del cual se enamoró y decidió no separarse jamás.

“Mi afición al folklore llegó de una manera repentina y muy especial llegue a la ciudad de México con la intención de estudiar arte dramático con Seki Sano, destacado maestro formador de actores y actrices como María Douglas y Wolf Rubinsky, entre muchos que hicieron un papel extraordinario en el teatro, pero en la década de los 50s, todavía no surgía como bailarina Amalia Hernández, tomé clases en el Instituto Nacional de Bellas Artes y ahí laboré dando clases treinta y cinco años y treinta y cinco como maestro de la Escuela Normal de Profesores del Estado de México”, con entusiasmo y un brillo en los ojos siempre comentaba esas anécdotas cada vez que se le entrevistaba.

El profesor Rodolfo Múzquiz Fuentes participó por 20 años, en todas y cada una de las muestras del certamen de Danza folklórica que organiza la Dirección General de Educación Tecnológica Industrial desde 1994, el cual dio paso a la creación del Encuentro Nacional de Arte y Cultura (ENAC).

Múzquiz era quien se encargaba de preparar cada año, la presentación inaugural de este magno evento, la cual era esperada con gran entusiasmo por toda la comunidad DGETI, ya que los cuadros de los bailables que montaba en conjunto con los alumnos de los planteles de esta institución, enriquecía y resaltaba de una manera espectacular las características de cada estado en donde se llevaba a cabo este evento, logrando conmovir hasta las lágrimas a cada espectador.

EN -RETROSPECTIVA-

“El folklore es la sabiduría del pueblo, lo que los pueblos saben no es lo que nosotros sabemos de ellos, bailar es un acto eminentemente social, las danzas siempre tienen un motivo religioso y zapatear es fecundar la tierra, entre más insisten en el zapateado, más seguros estarán de que sus oraciones serán escuchadas”, eran las palabras del gran artista.

¡Quien **NO** baila **DESCONOCE** el camino de la vida!

RODOLFO MÚZQUIZ

Como docente, estuvo en la Escuela de Iniciación Artística No. 3 del Instituto Nacional de Bellas artes de 1954 a 1988 ; fue Maestro del Seguro Social 1956-1985; participó en la Escuela Normal para Profesores, Toluca, Estado de México 1957-1989; a fundador de la escuela normal para profesores de educación preescolar, Toluca, Estado de México 1959-1979; también fue coordinador nacional de danza, coros y música en el Instituto Mexicano del Seguro Social 1964-1979; Promotor docente, en el Centro de Seguridad Social y Adiestramiento Técnico “Tepeyac” del IMSS de 1979 a 1985. Maestro de danza, en los cursos de verano de la Universidad Autónoma de Edo. De México; director Fundador del Grupo Municipal de Danza Folklórico de Toluca, Estado de México 1988-1992; maestro de danza en los cursos de verano a los Maestros de los Servicios Educativos para Chiapas 1993 a la fecha; maestro de danza, durante 7 años en el Centro de Rehabilitación Femenil (Cárcel de Mujeres); maestro de danza, en cursos actualización a maestros de CETis y CEBTis en los estados de Baja California Norte y Sur, Chihuahua, Nuevo León, Tamaulipas, San Luis Potosí, Aguascalientes, Colima, Jalisco, Nayarit, Sinaloa, Zacatecas, Guanajuato, Querétaro,

Distrito Federal, Veracruz, Yucatán, Quintana Roo, Coahuila, Puebla, Guerrero, Chiapas, Tabasco, Campeche, Hidalgo y Morelos; fue conferencista sobre Folklore Mexicano en la hora Nacional de México.

Sin duda alguna, Múzquiz nos dejó un legado cultural y que también lo podemos consultar en su libro titulado “Bailes y danzas tradicionales” editado por el Instituto Mexicano del Seguro Social, en donde dedicó su vida a la danza.

“Quien dedica su vida a la danza mantiene una actitud ante la vida, llena de vitalidad y alegría por compartir sus conocimientos”. “Quien no baila desconoce el sendero de la Vida”, y les digo que después de muerto “Con una inquietud como la que tengo, creo que mi espíritu será tan vago que andará recorriendo todos los pasos que anduve, si después de muerto algo sucede, se los dejo a los vivos para que lo digan”.

**Rodolfo Múzquiz Fuentes.
(1928-2020)**

“EFEMÉRIDES”

EN
-RETROSPECTIVA-



25 DE NOVIEMBRE DE 1960

Las hermanas Mirabal fueron brutalmente asesinadas por ser mujeres y activistas. Su único crimen fue haber luchado por sus derechos contra el dictador dominicano Rafael Leónidas Trujillo (1930-1961). En 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 48/104 para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, que define este tipo de violencia como "todo acto de violencia basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico para la mujer, así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la vida privada". En consecuencia, para respaldar esta decisión, en 1999 la Asamblea General proclamó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

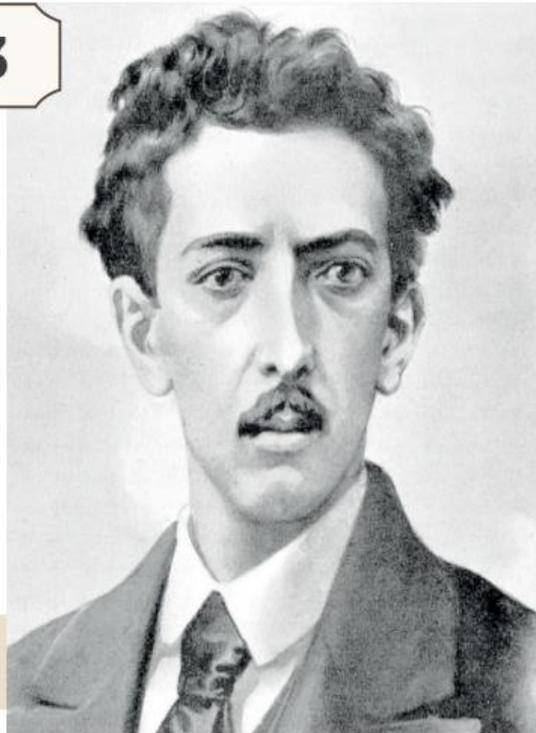
30 DE NOVIEMBRE DE 1924



Nace Radio Educación por iniciativa del entonces secretario de Educación Pública, José Vasconcelos, con el propósito de aprovechar el potencial de la radio en beneficio de las tareas educativas y culturales del país. La novel estación de radio inició transmisiones con la toma de posesión del presidente Plutarco Elías Calles, bajo las siglas CYE Cultura y Educación. La estación, ahora adscrita a la Dirección General de Educación Audiovisual de la SEP, retomó sus transmisiones con un precario equipo técnico a través de los 1060 kilohertz de amplitud modulada bajo las siglas XEEP. Actualmente, Radio Educación es un órgano desconcentrado de la Secretaría de Cultura, cuyo trabajo sustantivo consiste en fomentar y difundir las expresiones educativas, culturales y artísticas de México a través de la radio.

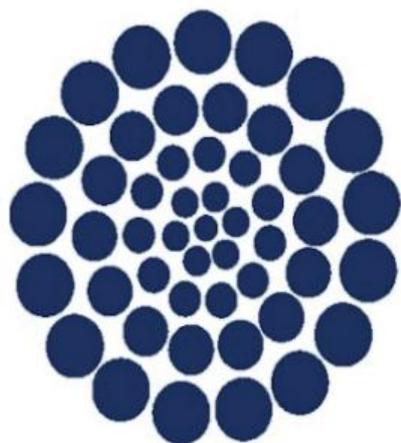
6 DE DICIEMBRE DE 1873

Muere el poeta coahuilense Manuel Acuña, autor, entre otros, del poema “Nocturno a Rosario”. Poeta y dramaturgo considerado uno de los más destacados y característicos representantes del romanticismo mexicano. Su inflamado carácter romántico, el lirismo que fue apoderándose, poco a poco, de sus anhelos literarios y su naturaleza enfermiza conformaron paulatinamente unos poemas en los que se advierten los destellos de su pasión y su genio poético, características que la turbulencia de sus amores y desamores irían acentuando, para conducirlo, en medio de la locura de amor rechazado, al suicidio.



23 DE DICIEMBRE DE 1970-1973

Se establece el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT). Es una institución dedicada a promover el avance de la investigación científica, así como la innovación, el desarrollo y la modernización tecnológica del país. Tiene a su cargo diseñar, planear, ejecutar y coordinar las políticas públicas en materia de ciencia y tecnología. Para tales efectos, sus responsabilidades incluyen, operar en coordinación con la Secretaría de Educación Pública, los planes, programas y proyectos educativos que fomenten la formación científica, innovación e inventiva tecnológica en todos los niveles académicos.



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Órgano Informativo de la
Dirección General de Educación Media Superior
Tecnológica Industrial y de Servicios

