

SOY CECyTEM



UNA REVISTA EN GRANDE



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

Disfr
tú juven
respetand
tú CUE
DI N
LAS

XIX Aniversario del CECyTEM
SIDA
Tradición de "Día de Muertos"
Rincón Tecnológico
Arte y Cultura

¿Sabías que?
Acción es CECyTEM
"Estrés en los jóvenes"
Personaje CECyTEM

Octubre-Diciembre 2013.
Ejemplar No. 2
CE: 205/09/36/13



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO

Mexiquenses
mejor preparados

G
GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
ENGRANDE



Concurso Musical



Si tocas cualquier
instrumento musical solista o en grupo,
forma parte de
NUESTRO EQUIPO

¡ÚNETE!





Editorial

A todos los que formamos parte de la comunidad CECyTEM nos enorgullece haber conmemorado el XIX aniversario de nuestra querida institución que actualmente cuenta con una serie de logros que corroboran que nos encontramos en el camino correcto.

A la fecha, más de 87 mil de nuestros alumnos han obtenido su certificado de bachillerato bivalente, documento que les permite continuar sus estudios en el nivel superior, por lo que, hasta el momento, casi 54 mil egresados se han titulado en las diferentes carreras, cifra que representa el 61.8% de culminación exitosa de su educación media superior.

De la misma manera, es importante destacar el primer lugar obtenido por 3 años consecutivos en la prueba ENLACE a nivel CECyTE's, resultado del esfuerzo de gobierno, maestros, alumnos y padres de familia.

A 19 años de su creación, el CECyTEM ha modificado de forma dinámica y sustancial su estructura organizacional y actualmente tiene 56 planteles, distribuidos en 48 municipios de la entidad.

A lo largo de este tiempo, la labor de los directores generales ha dejado un legado importante en la estructura de esta institución educativa de excelencia, quienes han cumplido el objetivo del CECyTEM, que es impartir educación media superior terminal y bivalente de carácter tecnológico, que permita tanto la incorporación de los egresados al sector productivo como a sus estudios superiores, según prefieran.

CONTENIDO

Editorial

En primer plano

Festeja CECyTEM 19 años
Sida, sexualidad y jóvenes
"Día de Muertos" CECyTEM

Arte y cultura

Museo Torres Bicentenario
200 años de libertad para visitar

¿Sabías que?

Para leer

Los tres mejores libros

Rostros CECyTEM

Salud y Alimentación

Claves para vencer el estrés
La importancia del desayuno

XVI Festival Nacional de Arte y Cultura de los CECyTE's

Acción es CECyTEM

Conferencias: "Bullying", "Equidad de Género",
y "Prevención social de la violencia y la delincuencia"
Donación al Banco de Alimentos "Cáritas del Estado
de México"

Tips

para despertar bien y de buenas

XI Encuentro Nacional Deportivo de los CECyTE's

Cine

Recomendaciones de estrenos de películas

Deporte

Deportips: Activación física por las mañanas

Rincón Tecnológico

Apps Educativas

Personaje CECyTEM

Conoce a Sor Juana Inés de la Cruz

Consejo Editorial

Dr. Edgar Alfonso Hernández
Muñoz.

Lic. René Ortega Bárcenas.

Arq. J. Jesús Contreras Tenorio.

M. En C.P. Abraham Martínez
Zamudio.

Lic. Nadia Paulina Alcántara
García.

Lic. Rosa María Montes de Oca
Huerta.

C.P. Crispín Martínez Mendoza.



Festeja CECyTEM

19 años

de su fundación

El Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM) conmemoró el 19 aniversario de su creación manteniendo el primer lugar nacional de las escuelas de su tipo en la Prueba ENLACE.

El secretario de Educación, encabezó la ceremonia respectiva, durante la cual entregó reconocimientos al personal que ocupa puestos directivos desde la creación de esta institución y entregó una computadora tiflotécnica al alumno: José Jair Ramírez Gutiérrez, del plantel Nicolás Romero II.

Acompañado por el director general del colegio, y por el subsecretario de Educación Media Superior y Superior, así como por el director general de Educación Media Superior, el titular de la Seduc destacó que los jóvenes mejor preparados logran alcanzar más éxitos tanto en lo económico y social que las generaciones anteriores, como la de sus propios padres.

Recordó que más del 63 por ciento de los alumnos que egresan del CECyTEM logran conseguir empleo de manera prácticamente inmediata al terminar sus estudios del nivel medio superior, con lo que pueden optar por permanecer en el mercado laboral o combinar su trabajo con una carrera profesional.



Señaló, que para el Gobernador del Estado de México, el tema de la empleabilidad es prioritario, por lo que se busca dotar a los alumnos de las habilidades necesarias para poder incorporarse de manera exitosa al mercado de trabajo. De ahí la importancia del modelo dual y de la vinculación escuela-empresa en la formación de los educandos.

Por su parte el director general del CECyTEM, indicó que para el colegio los principales retos en el futuro inmediato son los de convertirse en una escuela digna, competitiva, verificable, dinámica, solidaria con la comunidad, segura y amigable, pero sobre todo vinculada con las necesidades de la industria, para apoyar el desarrollo de la entidad.

A la ceremonia asistió la actriz Bárbara Torres, quien a nombre de la Fundación "Código Ayuda", que preside la artista Gabriela Goldsmith, hizo un reconocimiento al Gobierno del Estado de México por el apoyo que otorga, mediante becas, para que jóvenes en situación de calle puedan seguir estudiando en una institución sólida como lo es el CECyTEM.



Con la representación de los alumnos, Paola Itzayana Villeda Cruz, estudiante de administración del CECyTEM Ecatepec I y ganadora del Concurso Estatal de Oratoria, realizó un semblanza y recordó que el Colegio mantiene el primer lugar entre las escuelas de su tipo, a nivel nacional, en la Prueba ENLACE y actualmente cuenta con 56 planteles en toda la entidad.



19 AÑOS CECyTEM

Durante el evento, el Secretario de Educación del Estado de México convivió con los directores de los 56 planteles que conforman al CECyTEM, además de felicitar a nuestros directivos por el XIX Aniversario de la institución.



SIDA,

sexualidad y jóvenes

Existen temas que lejos de celebrar nos deberían preocupar como sociedad, uno de ellos es la educación sexual, ya que ésta no sólo implica el tener conocimientos básicos acerca de anatomía y funcionamiento en los órganos reproductores; la educación sexual debe ir más allá tratando de reducir, en la medida de lo posible, las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no deseados a una temprana edad, principalmente, además de brindar las herramientas necesarias para que los adolescentes ejerzan su sexualidad de una manera plena, responsable y con la información necesaria.

Dicho lo anterior, y con motivo del “**Día mundial de la lucha contra el SIDA**” que se celebra cada 1 de diciembre, en este número abordaremos el tema del cual se habla mucho pero en realidad no se conoce lo suficiente, el **VIH/SIDA**; este virus ha terminado con la vida de millones de personas y se estima que actualmente entre 35 y 40 millones de personas en el mundo son portadores, una tercera parte del total de infectados tienen entre 15 y 19 años de edad. El dato es preocupante ya que la comunidad **CECyTEM** está integrada principalmente por alumnos de entre 14 y 19 años de edad y de acuerdo con las tendencias actuales se desarrollan prácticas sexuales cada vez a edades más tempranas.

Tan solo en lo que va de 2013, en México, el **CENSIDA** reporta 2,114 nuevos casos de sida, de los cuales el 73.6% son de sexo masculino e indica que hasta 2011 se contaba con un número aproximado de 179,478 personas viviendo con esta enfermedad en el país, estas cifras según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** se ha reducido de acuerdo con la tendencia para Latinoamérica en un 15%.

Es importante definir qué es **VIH** y **SIDA**, el VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana y el SIDA es el Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida, como sus nombres lo indican tienen que ver directamente con el sistema inmunológico; sin embargo, no son sinónimos pueden existir personas infectadas con VIH, es decir, que el virus está presente en su organismo y aun así no manifiestan ningún síntoma y por lo tanto no desarrollan la enfermedad (SIDA), pero al ser portadores del virus tienen gran posibilidad de transmitir el virus y, con éste el padecimiento (SIDA).

Las formas identificadas de contagio del VIH son las siguientes:

Sexual:

Producida al presentarse relaciones tanto heterosexuales como homosexuales, ya sea de forma oral, vaginal o anal, sin protección.

Sanguínea:

Se da al mezclar sangre sana con sangre infectada con el virus del VIH, principalmente se presenta por el uso de drogas intravenosas, rasurar, transfusiones sanguíneas y trasplantes de órganos.

Perinatal:

Se transmite de la madre al hijo y puede presentarse desde el embarazo, en el momento del parto o en la etapa de lactancia.



Ahora que sabemos estos datos acerca del **VIH** y **SIDA** es importante que tomemos en cuenta los métodos de prevención para evitar contagios:

■ Si tienes una vida sexual activa, llévala a cabo con responsabilidad, usa siempre preservativos de barrera como el condón masculino de látex y/o el femenino de poliuretano, está comprobado que estos métodos brindan una gran protección contra las **ITS** (Infecciones de Transmisión Sexual) además de evitar el contacto de fluidos, con lo que se previene un embarazo no deseado.

■ Evita tener muchas parejas sexuales, ya que esto incrementa el riesgo de contraer alguna ITS.

■ Si te vas a someter a un procedimiento quirúrgico que requiera de transfusión sanguínea, cerciérate de que la sangre empleada es de total confianza.

■ Mantente siempre bien informado y toma en cuenta todo lo que este virus puede provocar a tu salud, es tu derecho y tu deber mantener tu salud en un estado óptimo.

■ Si alguna vez has estado expuesto a algún factor de riesgo para el contagio de infecciones de transmisión sexual y si consideras necesario hacerte una prueba de sangre o tienes alguna duda, infórmate y comunícate a **TELSIDA** en los **siguientes teléfonos**:

52 07 40 77

O del interior de la república al

01 800 71 20 889
71 20 886

Celebra CECyTEM tradiciones de “Día de Muertos”

La comunidad CECyTEM se unió al festejo de “Día de Muertos” con un concurso de ofrendas donde participaron 33 planteles que mostraron una diversidad de temáticas en cuanto a esta tradición se refiere.

Alumnos de los planteles de Acambay, Lerma, Metepec I, II, Tecámac, Valle de Bravo, Tepozotlán, Nicolás Romero III, Donato Guerra, San Felipe del Progreso, Aculco, Temascaltepec, Cuautitlán Izcalli, Cuautitlán México, Ixtapan de la Sal, Villa Victoria, Tezoyuca, Tejupilco, Sultepec, Jiquipilco, San José del Rincón, Nicolás Romero II, Zacazonapan, Vila del Carbón, Chalco, Ecatepec II, Tenancingo, Xonacatlán y Tenango, de manera entusiasta colocaron su ofrenda con un sin fin de elementos tradicionales.



El jurado calificador conformado por: la directora del Museo de Culturas Populares, Thelma Morales García; el artista plástico, Alejandro Domínguez Domínguez; el escultor, Heberto Gómez Ramírez; el director del Museo de Ciencias Naturales, Carlos Fuentes Hernández y el licenciado Pedro Gabriel Méndez López emitieron su fallo otorgando el primer lugar a el Plantel Jiquipilco, el segundo lugar al plantel Tenancingo y el tercer lugar al Plantel Valle de Bravo, los cuales, además de su reconocimiento, recibieron el estímulo económico de 5 mil, 3 mil y 2 mil pesos, respectivamente.

Además, se entregaron cuatro menciones honoríficas a los planteles Ecatepec II, Zacazonapan, Tezoyuca y Acambay, de la misma forma las demás instituciones recibieron un reconocimiento por su destacada participación y por el gran entusiasmo que emplearon en la realización de sus ofrendas, quienes de manera conjunta dieron una explicación de la misma y el porqué de los elementos que utilizaron.



Museo Torres Bicentenario

200 años de libertad para visitar

En la entrada oriente de la ciudad de Toluca, al pie de dos majestuosas torres que se entrelazan entre el metal y el firmamento, el Museo Torres Bicentenario constituye uno de los espacios más relevantes del Instituto Mexiquense de Cultura.

Es concebido como una obra de gran aliento, destinada a conmemorar los 200 años del comienzo de la gesta independentista en nuestro país, como resultado de la conjugación entre tradición y modernidad, pues su diseño vanguardista alberga una magnífica colección de artes plásticas, documentos, objetos de la vida cotidiana, muebles e indumentaria.

Con un concepto destinado a difundir los conocimientos más relevantes de la entidad y nuestro México, desde las últimas décadas de la Colonia hasta la época contemporánea.

Sus pasillos están ordenados en una secuencia cronológica provista de una interesante línea del tiempo. Encarna la pluralidad de la historia mexicana, a partir de las primeras corrientes independentistas -influidas por las revueltas populares en España y las ambiciones conquistadoras de la Francia Napoleónica-, pasando por la consumación de la libertad nacional, el primer imperio -encabezado por Agustín de Iturbide-, la Guerra de Reforma, las intervenciones europeas y estadounidenses, el segundo imperio, a cargo de Maximiliano de Habsburgo-, el Porfiriato, la Revolución Mexicana y la configuración institucional del país.

Así, las aportaciones y los triunfos de Miguel Hidalgo, José María Morelos, Vicente Guerrero, Benito Juárez, Emiliano Zapata y Venustiano Carranza, entre otros personajes esenciales para la forja del rostro actual de México, pueden vislumbrarse entre monedas, mapas, armas, uniformes militares, banderas y escudos.

Mientras tanto, las transformaciones culturales y estéticas se despliegan en óleos de Felipe Santiago Gutiérrez, Luis Coto y Antonio Ruiz "El Corcito", artistas que traspasaron las fronteras estatales y ofrecieron una visión renovada de la belleza.

En otra vertiente, más cercana a la cotidianidad, casullas eclesiásticas, vestidos, abanicos, casacas, sombreros y enseres domésticos sitúan a los visitantes en un universo pleno de efervescencia, con anhelo de cambio y libertad, que se concentraron en la dimensión de un país que, hoy por hoy, defiende, del mismo modo, la justicia y la igualdad.

Además de esta esfera local, destaca la inclusión de gráficas y objetos relacionados con la Compañía Cervecería Toluca y México, que a principios del siglo XX, se levantó como una de las industrias más exitosas de América.

La exposición resume de manera gráfica la historia moderna del Estado de México, a través de cuatro ejes temáticos.

La lucha por la nación 1778-1821
La gestación de libertades 1821-1867
El orden de las instituciones 1867-1910
Identidad, modernidad y presente.

Esta última área se complementa con espacios didácticos interactivos y distintos servicios, como la tienda Casart Bicentenario, el espacio destinado a la Biblioteca Mexiquense del Bicentenario, una tienda de recuerdos del mismo museo y una sala de exposiciones temporales que presenta diferentes artistas contemporáneos y un auditorio para 150 personas.

Las Torres

Cada una de las torres está dividida en 100 módulos de 65 cm, lo que en conjunto representa la conmemoración de 200 años de la Independencia Mexicana.

La estructura de las Torres es a base de elementos tubulares de metal galvanizado en diferentes diámetros y está cubierta con una lámina de acero inoxidable, su construcción tardó 9 meses, de noviembre de 2009 hasta agosto de 2010.

Disfruta de este museo,
en la entrada oriente de Toluca
Abierto al público de:

- Martes a sábado de 10:00 a 18:00 horas.
- Domingos de 10:00 a 15:00 horas.



¿Sabías que?

¿Parpadeamos alrededor de 14,000 veces al día?

Dependiendo de la persona y la situación por lo general parpadeamos 14,000 - 17,000 veces al día (alrededor de 10-16 parpadeos por minuto). Sin embargo, cuando los ojos se centran en un objeto durante un período prolongado, como cuando se lee, la tasa de parpadeo se reduce a cerca de 3-4 veces por minuto. Los ojos fatigados parpadean más.

¿Hay más bacterias en un teclado que en el inodoro?

La cantidad de bacterias y hongos por centímetro cuadrado que se encuentran en un teclado de uso diario puede superar las que aparecen en el asiento de un inodoro, el teclado resultó guardar microorganismos y estar infectado con una cantidad de 33 mil bacterias por centímetro cuadrado.

¿El pez globo se infla para poder sobrevivir?

Sí, y de hecho esta estrategia de defensa es un tanto compleja. Este extraño animal, al sentirse atrapado o amenazado, reacciona inmediatamente tragando agua, con lo que aumenta su volumen considerablemente hasta convertirse en una pelota. En este estado difícilmente pueda entrar en la boca de un predador. Pero, aún si éste lo tragara antes de que llegue a inflarse, pagará con su vida la osadía, ya que la carne del pez globo contiene un veneno mortal llamado tetrodotoxina.

¿Comer una manzana te ayuda a limpiar y cuidar tus dientes?

Las frutas crujientes como las manzanas son excelentes para limpiar la placa, pulir dientes y encías, y aumentan la producción de saliva, que puede proteger su salud oral, según expertos.

¿Dar propinas en Japón es signo de mala educación?

Así es, Japón es un país un tanto diferente a los demás países europeos y de América. Algo muy peculiar es lo que tiene que ver con las propinas. Dejar propinas en restaurantes, hoteles o cualquier servicio que se haya prestado es considerado mala educación, pues para ellos es como un insulto, ya que parece que quien da la propina quiere aparentar superioridad; de tal modo que en Japón ni es obligatorio ni se espera que los clientes dejen propina. Es más, si se deja algunas monedas en la bandeja del cambio, creerán que fueron olvidadas.

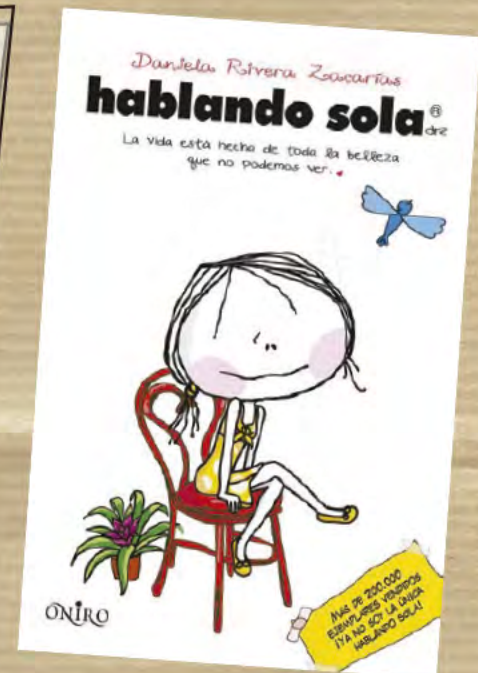


Comunidad CECyTEM les presenta 3 libros que no podrán dejar de leer:

Hablando sola

de Daniela Rivera Zacarías

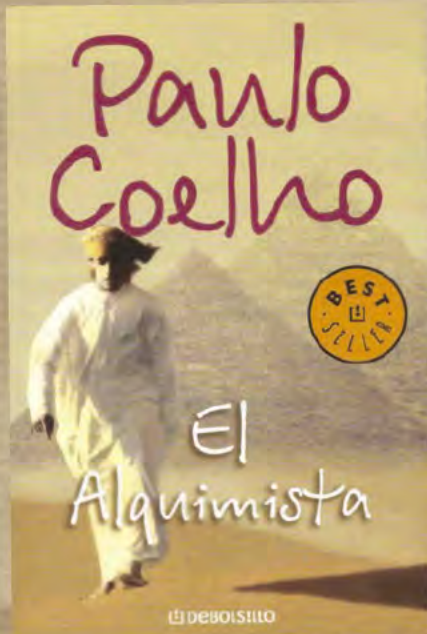
Llega un momento en la vida en que, de repente, todo lo que nos confundía empieza a tener sentido: nos damos cuenta de que lo que importa son las cosas que no se pueden ver, y que las que sí están a la vista no siempre son lo que parecen. Con el tiempo comprendemos lo mucho que valen nuestras relaciones y la importancia que merecen. El amor es absoluto y no debemos limitarnos a sentir sólo parte de una fuerza tan grande.



El alquimista

de Paulo Coelho

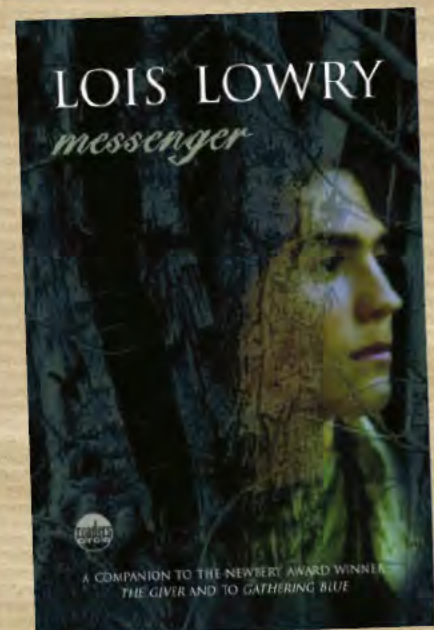
Cuando una persona desea realmente algo, el universo entero conspira para que pueda realizar su sueño. Basta con aprender a escuchar los dictados del corazón y a descifrar un lenguaje que está más allá de las palabras, el que muestra aquello que los ojos no pueden ver. El Alquimista relata las aventuras de Santiago, un joven pastor andaluz que un día abandonó su rebaño para ir en pos de una quimera.



El Mensajero

de Lois Lowry

Seis años antes, Mati llegó a un pueblo siendo un niño rudo y astuto, pero desde aquellos tiempos se ha transformado en un joven honrado bajo la tutela de Veedor, un ciego que debe su nombre a su extraordinaria percepción. Ahora Mati está esperando que le den su nombre verdadero, y Mensajero es el que anhela.



ASÍ SOMOS

Rostros CECyTEM





Claves para vencer el estrés

CECyTEM se preocupa por tu salud

No sólo los adultos sufren frecuentemente estrés, sino que este trastorno también puede afectar a los niños y en mayor cantidad a los adolescentes. Precisamente, la adolescencia es una de las épocas de la vida en la que los seres humanos están sometidos a más situaciones de estrés.

El estrés es una reacción fisiológica del organismo; cuando los humanos estamos sometidos a una amenaza o a una demanda que nos parece difícil de asumir, se produce una reacción que nos ayuda a superarlo.

El cuerpo se prepara para esa exigencia especial, pero muchas veces ese mecanismo, que no es más que una forma de defensa del cuerpo, puede alargarse en el tiempo y acabar convirtiéndose en una alteración psicológica y física. Dicha alteración es a lo que con frecuencia llamamos estrés.

Superar el estrés es muy importante para que tu vida sea más sana y placentera. En este número de tu revista Soy CECyTEM te damos algunas sugerencias que te permitirán detectar si tienes estrés y qué hacer para contrarlo.

¿Qué causa estrés?

Es importante detectar lo que nos causa estrés dentro de nuestras actividades cotidianas para así ponerle remedio.

- Exigencia exagerada de un alto rendimiento en la escuela.
- Fracaso escolar.
- Bullying o acoso escolar.
- Falta de tiempo libre por tener demasiadas actividades.
- Problemas en la familia como separación de los padres o dificultades económicas.
- Muerte de un familiar o un amigo.

Síntomas de estrés en los adolescentes

La mayoría de los adolescentes que sufren estrés no son conscientes de ello, por eso es bueno que los padres estén atentos a la aparición de uno o varios de estos síntomas cuando no tienen otra explicación médica:

- Disminución del apetito u otros cambios alimenticios.
- Dolor de cabeza.
- Dolor de estómago y otras molestias estomacales.
- Incapacidad de relajarse.
- Ansiedad.
- Comportamiento agresivo.
- Ira, irritabilidad.
- Cansancio permanente.
- Insomnio.

¿Cuándo buscar ayuda?

En el caso de que los padres se vean incapaces de ayudar a su hijo adolescente con estrés y este no disminuya o desaparezca, pueden buscar la ayuda de un médico o un terapeuta. Es importante evitar las situaciones prolongadas de estrés porque pueden acabar en depresión o en otros problemas físicos o psicológicos.



La Importancia del Desayuno

Cuántas veces hemos escuchado la frase:

“El desayuno es el alimento **más** importante del día”

Sin embargo no la comprendemos. Es por ello que el CECyTEM siempre preocupado por la salud y bienestar de sus alumnos te dice el porqué debes cuidar tu alimentación, así como las repercusiones si no lo haces.

La mayoría de las personas consideran que han desayunado tras haber tomado únicamente café, zumo o galletas, lo que dista de las recomendaciones, y de los estándares de una dieta equilibrada.

Hay que recordar que a primera hora de la mañana, el organismo lleva ya entre **8 y 10 horas sin recibir ningún alimento**. La falta de glucosa empuja a nuestro cuerpo a quemar otras reservas energéticas, lo que causa múltiples alteraciones en el funcionamiento normal orgánico.

En edades escolares, esto condiciona el aprendizaje y acarrea un descenso del rendimiento, ya que la capacidad de locución o expresión, de memoria, de creatividad y de resolución de problemas quedan particularmente afectadas.

Además de que el almuerzo brilla por su ausencia para muchos debido a los rígidos horarios, el desayuno, ese gran olvidado, se convierte en aliado para afrontar el día con el depósito lleno de glucosa, nuestro combustible energético.

Algunas de las consecuencias de saltarse el desayuno son: decaimiento, falta de concentración y mal humor, debido al déficit de glucosa, nuestro principal combustible energético, que produce el ayuno.

Tomar un buen desayuno ayuda a realizar ingestas más altas de los nutrientes que el organismo precisa. Las personas que no desayunan suelen seguir una dieta de peor calidad, mientras que quienes lo hacen, suelen hacer una dieta menos grasa y más rica en fibra, vitaminas y minerales.

Las personas que desayunan mantienen el peso dentro de límites saludables en mayor medida que las que omiten esta ración. El hecho de distribuir las calorías durante el día en 4 o 5 comidas, ayuda a que no se sobrecargue ninguna de ellas.

CECyTEM presente en el
XVI Festival Nacional de Arte y Cultura de los CECyTE's



DECLAMACIÓN



DELEGACIÓN



CANTO



La comunidad CECyTEM felicita a la alumna Mariana López Román del Plantel Tultepec, quien ganó el 3er. lugar en el concurso de Canto.

AJEDREZ



CUENTO CORTO



PINTURA



ORATORIA

ORATORIA

POESÍA



ESCOLTAS



Conferencias CECyTEM

“Bullying”, “Equidad de Género” y “Prevención social de la violencia y la delincuencia”

Prevenir actitudes y comportamientos que lleven a cualquier tipo de violencia es un compromiso que CECyTEM tiene con sus alumnos, maestros, directivos y padres de familia; por ende, puso en marcha un programa integral para la igualdad de trato entre hombres y mujeres que busca prevenir, atender, así como erradicar la violencia escolar a través de las conferencias: “Bullying”, “Equidad de Género” y “Prevención social de la violencia y la delincuencia”.

Alumnos de los 56 planteles CECyTEM han participado con gran éxito en cada una de las conferencias que promueven en la población estudiantil una cultura democrática y participativa con el fin de que las diferencias entre hombre y mujeres sean una cualidad y no una barrera que obstaculice una buena como adecuada relación entre iguales.

A través de estas charlas donde los jóvenes de nivel medio superior conocen, aprenden e interactúan sobre las acciones y comportamientos, además de útiles tips que les permiten prevenir el bullying, la violencia y la delincuencia.

Dichas conferencias es una actividad permanente que ofrece CECyTEM a través del programa de continuidad, las cuales son impartidas por expertos conferencista en la materia como: C. Eduardo Daniel Delgado Hernández y C. Mauro Felipe Arroyo Arteaga en “Bullying” y “Equidad de Género”, así como por el Lic. Elías Alberto Albarrán López, la Lic. María del Carmen Rodríguez Durán y la Lic. Ramona Salmón Castro, del Centro de Prevención del Delito, de la Secretaría de Desarrollo Metropolitano, quienes imparten la conferencia “Prevención social de la violencia y la delincuencia”.



CECyTEM se une al Banco de Alimentos “Cáritas del Estado de México”



Uno de los ejes centrales del CECyTEM es contribuir y promover la participación de los jóvenes a favor de la sociedad, por tal motivo y en el marco del “Día Mundial de la Alimentación”, que se celebra el 19 de octubre desde 1979, se realizó una donación al Banco de Alimentos “Cáritas del Estado de México” de más de 15 mil latas de atún.

Alumnos de los 56 planteles participaron entusiastamente en esta cooperativa, fortaleciendo así su desarrollo psicológico, social y emocional en favor de los menos tienen y más lo necesitan, en este caso para familias e Instituciones de Asistencia Social del Estado de México.

De forma voluntaria y con muchas ganas de ayudar la comunidad CECyTEM conformada por alumnos, directivos y padres de familia se unieron a la gratificante tarea de ayudar por lo que para la adquisición de este alimento (latas de atún) realizaron diversas actividades de sano esparcimiento dentro de sus planteles como lo fue: rifas, rally's y demás eventos a favor de esta noble causa.

La respuesta por parte de la comunidad CECyTEM rebasó las expectativas que se tenía y se cumplió con el firme propósito de realizar programas que permitan a los jóvenes fortalecer sus valores cívicos y morales.

TIPS para despertar BIEN Y DE BUENAS



1.

Mantener tu recámara limpia y ordenada hará de tu espacio de descanso un lugar más agradable, además de que te será más fácil encontrar las cosas que ocuparás a lo largo de tu día y/o semana.

2.

El sonido de los despertadores normalmente es algo irritante y por lo general, al escucharlos abrimos los ojos de mal humor. Si tienes la posibilidad de programar, tu teléfono con tu canción favorita hazlo, te ayudará a empezar mejor el día.

3.

Procura no cenar pesado; comer de más antes de dormir puede provocarte malestar estomacal, pesadez e insomnio, evita ingerir gran cantidad de líquidos para que no te estés levantando constantemente al baño.

4.

Si te sientes estresado o simplemente con mucha energía, procura hacer ejercicio, te relajara y podrás dormir de una mejor manera.

5.

Hay mucha gente que tiene el hábito de ver televisión justo antes de dormir; de preferencia no lo hagas, los rayos que emite la televisión en ocasiones suelen causar insomnio.

6.

Si te da sueño un poco antes de tu hora habitual de dormir, hazte caso y duerme, tu cuerpo tiene necesidades y debes escucharlo para mantenerlo en buen estado, dormir un poco más te ayudará a estar más activo al despertar.



Ganó CECyTEM 10 medallas

en el XI Encuentro Nacional Deportivo de los CECyTE's 2013



La selección de basquetbol femenil obtuvo el 1er lugar nacional

Una delegación integrada por 102 alumnos del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), participó en el XI Encuentro Nacional Deportivo de los CECyTE's realizado del 4 al 8 de noviembre en León, Guanajuato, logrando 10 medallas, una de ellas de oro en la disciplina de basquetbol femenil.

El CECyTEM compitió con las disciplinas de futbol basquetbol, voleibol, así como atletismo en las categorías de varonil y femenil, formando parte de los más de dos mil estudiantes provenientes de 26 estados de la República Mexicana como:

Veracruz, Oaxaca, Durango, Chiapas, Guanajuato, Yucatán, Tabasco, Aguascalientes, Hidalgo, Tamaulipas, Tlaxcala, Baja California, Baja California Sur, Chihuahua, Jalisco, Michoacán, Puebla, Querétaro, Zacatecas, Morelos, Sonora, Campeche, Coahuila, Guerrero, Nuevo León, San Luis Potosí y Nayarit.

Los jóvenes demostraron en el Encuentro Deportivo actitud y destreza, además asumieron y respetaron el código de ética de todo deportista, asumieron que en la vida para alcanzar un sueño se necesita confianza y perseverancia.

El colegio año con año participa en los encuentros nacionales, como parte de la educación integral que reciben los alumnos de los 56 planteles del CECyTEM, por lo que para todos los que conformamos parte de esta comunidad es un honor contar con alumnos destacados que sobresalen con un buen nivel deportivo.





MEDALLERO

LUGAR OBTENIDO

DISCIPLINA

TOTAL

1º

Básquetbol Femenil

1

2º

Atletismo relevos 4x400 Femenil
Básquetbol Varonil
Voleibol Femenil

3

3º

Atletismo relevos 4x100 Femenil
Atletismo 10 000 m. Femenil
Atletismo 5 000 m. Femenil
Atletismo 1500 m. Femenil
Fútbol Varonil

6

TOTAL: 10



CINE

Recomendaciones



PELÍCULA: **Thor: un mundo oscuro**
GÉNERO: Aventura
ESTRENO: 1 de noviembre
DIRECTOR: Alan Taylor
RESEÑA:

En esta nueva aventura, Thor lucha por restablecer el orden en todo el cosmos... pero una antigua raza liderada por el vengativo Malekith regresa para volver a sumir al universo en la oscuridad. Thor se enfrenta a un enemigo que ni siquiera Odín y Asgard pueden hacer frente y deberá embarcarse en su viaje más peligroso y personal.



PELÍCULA: **Los juegos del hambre: En llamas**
GÉNERO: Aventura
ESTRENO: 18 de noviembre
DIRECTOR: Francis Lawrence
RESEÑA:

En llamas nos muestra como Katnis Everdeen (Jennifer Lawrence) de vuelta a casa y a salvo después de ganar los juegos del hambre con su compañero Peeta Mellark (Josh Hutcherson). A lo largo del camino Katnis presiente que una rebelión está emergiendo; el capitolio sigue teniendo el control, mientras que el presidente Snow prepara los 75 juegos del hambre, una competencia que podría cambiar para siempre a Panem.



PELÍCULA: **Cuestión de tiempo**
GÉNERO: Comedia
ESTRENO: 6 de diciembre
DIRECTOR: Richard Curtis
RESEÑA:

Al cumplir 21 años, Tim Lake (Domhnall Gleeson) recibe una peculiar noticia por parte de su padre. Él, al igual que el resto de los hombres de su familia, poseen el don de viajar en el tiempo. Tim no puede alterar la historia, pero sí cambiar lo que pasa con su propia vida, por lo que decide hacer de éste un mundo mejor y aprovecha este magnífico don para conseguir una novia. Lamentablemente este proceso no resulta tan sencillo como él pensaba.



PELÍCULA: **El hobbit: el regreso de Smuag**
GÉNERO: Aventura
ESTRENO: 13 de diciembre
DIRECTOR: Peter Jackson
RESEÑA:

La desolación de Smuag continua con la aventura de Bilbo Baggins (Martin Freeman) es un viaje con el mago Gandalf (Ian McKellen) y 13 enanitos liderados por Thorin Escudo de Roble (Richard Armitage) en un aventura épica para reclamar el reino perdido de los hermanos Erebor.

DEPORTIPS

La práctica de un deporte por la mañana antes de iniciar nuestra jornada diaria de actividades favorece tanto nuestro cuerpo como la mente, nos mantiene despiertos con una actitud de calma, bienestar, con mayor circulación y energía sin la necesidad de ingerir café, cigarro, sodas o energéticos.

No necesitas dedicarle horas y horas ni mucho menos madrugar para poder hacer una rutina, **con tan sólo 10 minutos** podrás tener mejores resultados en tu día. A continuación te presentamos una lista de ejercicios y disciplinas que puedes realizar desde tu casa sin necesidad de gastar o trasladarte a otro lugar.

YOGA

Tiene múltiples beneficios, ya que actúa no sólo en nuestro cuerpo, sino también en nuestra mente y espíritu. Es importante que antes de empezar a practicar yoga comiences la rutina con un poco de meditación y ejercicios de respiración que te permitan calmar tu mente, así como centrar tus pensamientos, algo de calentamiento si piensas hacer posturas de yoga intenso, para evitar dolores musculares.



ZUMBA

En ocasiones no necesitas hacer una rutina de 60 minutos para sentirte bien, empieza con dos canciones al día donde emplees todo tu cuerpo con movimientos que te sientas cómodo(a) y que tal vez no te animarías a hacerlos en público. Puedes estar frente a tu espejo mientras entrenas tus mejores pasos de baile. Recuerda que bailar tiene un efecto positivo sobre los sistemas nervioso y cardiovascular; también, actúa como un poderoso antidepresivo.

SALTAR LA CUERDA

Con tan sólo 10 minutos que le dediques por la mañana tendrás un ejercicio completo que mejorará tu funcionamiento cardiovascular, fortalece pantorrillas, piernas, brazos y hombros, acelera tu metabolismo y te da condición.



PILATES

Lo principal que necesitas es una pelota, ya que con esta podrás realizar una infinidad de ejercicios que ejercitaran tus brazos, piernas, muslos y glúteos para fortalecer y mejorar tu flexibilidad, puedes ayudarte al principio viendo un vídeo para realizar diversas rutinas que favor tu actividad física.



PESAS

Si no cuentas con unas pesas o mancuernas puedes utilizar dos objetos pesados como botellas de agua, recipientes vacíos como de detergente que puedes rellenar de piedras, de arena o hacer una combinación de arena con agua, además de conservas como latas de frijoles, leche, lentejas o frijol, para así realizar tu rutina.



Apps y educación:

una forma divertida de jugar y aprender con la tecnología.

Actualmente la tecnología está inmersa en todos los aspectos de nuestra vida y obviamente el hogar y la escuela no son la excepción, es por ello que en este número traemos para ti las 10 mejores aplicaciones enfocadas a estos rubros.

1. FOODRACE:

Esta aplicación es muy adecuada para hacer de la comida algo divertido, además de seleccionar los alimentos y los contrincantes que tus hijos enfrentaran, tienes la opción de regular el tiempo y de esta manera ir dándoles mayor confianza. Con food race dile adiós a los conflictos que se presentan a la hora de comer.



2. LEARN & PLAY:

Aprende mientras te diviertes con este maravilloso juego que te permite adquirir conocimientos de vocabulario y fonética del idioma inglés.

Es muy útil debido a que emplea palabras acerca de diferentes temas que se usan en la vida cotidiana, y permite aprender una correcta pronunciación dada la plataforma audiovisual en la que se desarrolla.



LEARN & PLAY



3. DUOLINGO:

Esta aplicación te permite aprender idiomas de una manera divertida y dinámica, es una aplicación gratuita y lo mejor de todo es que no incluye publicidad, los métodos de enseñanza son muy atractivos y eficientes, en general es una aplicación muy completa y eficiente para acercarte a diferentes lenguas extranjeras

4. HUESOS HUMANOS LITE:

Con esta aplicación podrás conocer a fondo los huesos que integran el esqueleto humano ya que incluye información acerca de cada uno de ellos, es interesante el hecho de que los huesos se puedan girar para obtener diferentes puntos de vista en 3D y así conocer más acerca de anatomía humana, que ciertamente es una materia que se maneja desde la educación a nivel básico.



5. BANDERAS CONCURSO:

Juego de banderas diseñado para aprender y conocer las banderas del mundo, así como datos geográficos y culturales de los diferentes países que forman nuestro planeta tierra, existen dos modalidades de juego, una que es la modalidad educativa donde uno compite contra sí mismo y la segunda donde el jugador entra en competencia con jugadores en línea intentando posicionarse así como el jugador a vencer.



Conoce de la vida de: Sor Juana Inés de la Cruz

(1651-1695)

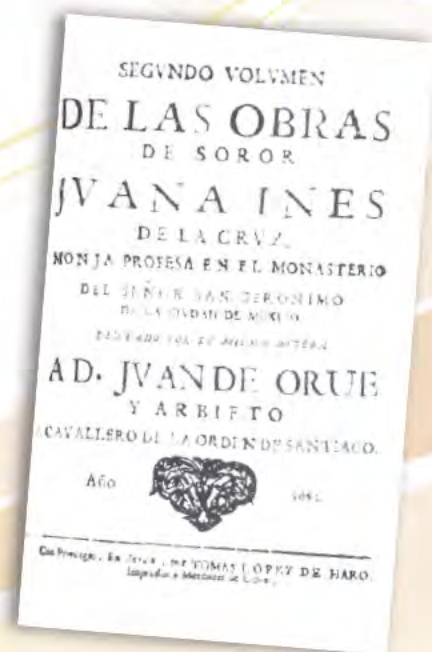


¿Quién era?

Juana Inés de Asbaje y Ramírez de Santillana nació el 12 de noviembre de 1651 en San Miguel de Nepantla, Tepetlaxpa. Fue una religiosa y escritora novohispana, exponente del Siglo de Oro de la literatura en español que cultivó la lírica, el auto sacramental, el teatro y la prosa, a través de su obra dramática.

¿Qué hizo?

A muy temprana edad aprendió a leer y a escribir, para después pertenecer a la corte de Antonio de Toledo y Salazar, marqués de Mancera y 25° virrey novohispano. Años más tarde surgió su vocación religiosa y anhelo de conocimiento, motivos por lo que ingresó a la vida monástica lo que le permitió acercarse al mundo de las letras y la literatura.



¿Qué logró?

A través de su obra dramática, Sor Juana va de lo religioso a lo profano. Se convirtió en una de las primeras mujeres en ser respetada por su alto nivel intelectual, destacando en un género donde sólo figuraban los hombres.

Sus obras literarias más destacables son **“Amor es más laberinto”** y **“Los empeños de una casa”**, además de una serie de autos sacramentales concebidos para representarse en la corte.

¿Cómo se le conoce?

Su trabajo dentro de las letras la llevó a ser conocida como:

“La Décima Musa”
“Fénix de México”
“La Monja Mexicana”



¿Sabías que?

El Estado de México cuenta con el Centro Cultural Sor Juana Inés de la Cruz, el cual se encuentra ubicado en Nepantla, municipio de Tepetlixpa, sitio donde nació en 1651, en una casa de labranza rentada por su abuelo. El acervo del centro se compone de 177 piezas alrededor del tema sorjuaniano, cuenta con cuatro salas permanentes y tres temporales, auditorio, biblioteca, hemeroteca, videoteca, ludoteca, juegos infantiles, sala de danza y librería.

Detente sombra

Detente, sombra de mi bien esquivo,
 imagen del hechizo que más quiero,
 bella ilusión por quien alegre muero,
 dulce ficción por quien penosa vivo.

Si al imán de tus gracias, atractivo,
 sirve mi pecho de obediente acero,
 ¿para qué me enamoras lisonjero
 si has de burlarme luego, fugitivo?

Más blasonar no puedes, satisfecho,
 de que triunfa de mí tu tiranía:
 que aunque dejas burlado el lazo estrecho
 que tu forma fantástica ceñía,
 poco importa burlar brazos y pecho
 si te labra prisión mi fantasía.

*Juana Inés de
 La Cruz*



GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE



Mexiquenses
mejor preparados

www.edomex.gob.mx/educacion
www.edomexico.gob.mx/cecyltem