

# SOY CECyTEM

UNA REVISTA EN GRANDE



- **Trenzación 2014**
- **Embarazo adolescente, responsabilidad compartida**
- **Ventajas de estudiar una carrera técnica**
- **Vida Estudiantil**
- **Arte y Cultura**
  
- **¿Sabías que?**
- **Acción es CECyTEM**
- **Sobrepeso y Obesidad**
- **Valle de Bravo, maravilla del Estado de México**

Abril-Junio 2014.  
Ejemplar No. 4  
CE: 205/09/24/14

# Atención CECyTEM

No te quedes callado  
**Basta de bullying**  
**¡¡¡Denúncialo!!!**

Expertos te escucharán y orientarán de la mejor manera; de ser necesario te canalizarán con alguna institución de la Red Interinstitucional, para atender tus necesidades específicas para la promoción de entornos favorables para el desarrollo integral de los estudiantes.

Línea gratuita  
**01 800 01 64 667**



## Acuerdos EDOMÉX

Acuerdo aprobado por la Cámara de Diputados, en la sesión celebrada el 22 de abril de 2014:

*“ÚNICO.- La Cámara de Diputados exhorta respetuosamente al titular del Poder Ejecutivo Federal, a efecto de que instruya a las y los titulares de las dependencias y entidades competentes para que con base en sus facultades, se incrementen y fortalezcan las acciones necesarias para garantizar los derechos humanos y mejorar las condiciones de vida de los jornaleros agrícolas migratorios, particularmente de quienes se encuentran en situaciones de vulnerabilidad como lo son las personas pertenecientes a comunidades indígenas, mujeres niños, niñas y adolescentes.*

Acuerdo aprobado en el dictamen de la Comisión de Atención a Grupos Vulnerables:

*“ÚNICO.- El Senado de la República exhorta respetuosamente a los gobiernos federal, estatales y municipales, así como al Gobierno del Distrito Federal y sus demarcaciones territoriales, a que fortalezcan a sus programas y políticas públicas enfocadas a la promoción, protección, respeto y seguridad de niñas, niños y adolescentes; personas mayores y personas con discapacidad.”*

# Se une CECyTEM al TRENZATÓN 2014

El Colegio de Estudios Científicos y Superiores del Estado de México (CECyTEM), se unió a la campaña Trenzatón 2014, “Un poco de ti, hará la diferencia”, que el DIFEM realizó en conmemoración con el Día Mundial contra el Cáncer.

Este acto de generosidad y amor consistió en la recolección de trenzas para la elaboración de pelucas oncológicas que después de un proceso ayudarán a generar confianza en niñas y mujeres que han perdido

su cabello debido a tratamientos de quimioterapia y radioterapia para combatir el cáncer.

Los planteles sede de esta actividad fueron: Ecatepec I, Metepec I, Aculco, Temascaltepec y La Paz, teniendo como resultado una excelente respuesta por parte de la comunidad CECyTEM quienes desinteresadamente ayudaron a quien más lo necesita.

## Estos fueron los requisitos para donación de cabello:

1. La longitud mínima y necesaria para donar fue de 15 centímetros de punta a punta.
2. No importó si el cabello estuviera teñido, decolorado o en capas.
3. Los hombres también donaron su cabello.
4. Antes de donarlo, debía estar reluciente de limpio.



# SOY CECyTEM

UNA REVISTA EN GRANDE

## Contenido:

### Por tu Estado

Atención y acuerdos Edomex  
Trenzación 2014

### Editorial

#### En primer plano

Embarazo adolescente, responsabilidad compartida

#### CECyTEM informa

Ventajas de estudiar una carrera técnica  
Ponte al 100 en CECyTEM, plantel Jocotitlán

#### Vida estudiantil

Conoce acerca del Modelo Mexicano de Formación Dual  
Metepec II, plantel CECyTEM  
Carreras CECyTEM: Técnico en Servicios de Hotelería

#### Tour CECyTEM

Valle de Bravo, maravilla del Estado de México

#### Para leer

Los libros más leídos por jóvenes

#### Rostros CECyTEM

#### ¿Sabías que?

#### Arte y cultura

Ganadores del Concurso Se Busca... Cómic Cecyto

#### Salud y Alimentación

Sobrepeso y Obesidad  
Trucos para combatir los nervios en una presentación oral



## 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.

### Acción es CECyTEM

Reconocen a alumnos deportistas CECyTEM  
Premian a talento CECyTEM: 1er. Concurso de Cartel Contra la Violencia  
Gana Plantel Tultepec concurso de escoltas  
Llegan alumnos CECyTEM a semifinales en "Yo Soy Mexiquense"  
Celebran Día del Maestro con reconocimientos, estímulos y Presea al Mejor Docente  
Concurso Estatal de Arte y Cultura CECyTEM 2014

### Tips

Consejos para no dañar tu audición

### Cine

Las 5 películas más influyentes del siglo pasado

### Rincón Tecnológico

Mejores apps para los estudiantes

### Personaje CECyTEM

José María Morelos y Pavón

### CECyTEM convoca





# Editorial

Para el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), la realización de actividades que enaltezcan a nuestra comunidad y la llenen de entusiasmo a través de la interacción con directivos, docentes, padres de familias y alumnos, se ha convertido en parte importante para nuestra institución.

Por ello, día a día todos los que formamos parte del CECyTEM trabajamos arduamente para ofrecer a los alumnos nuevas ventajas, así como atractivos planes y programas de estudio, tal es el caso del Modelo Mexicano de Formación Dual que para nuestro próximo ciclo escolar arrancará con mayor fuerza en beneficio de nuestros estudiantes.

Al mismo tiempo, es digno de reconocer a una de las partes medulares del Colegio, nuestros docentes, que como cada año fueron reconocidos en un evento conmemorativo del Día del Maestro, ocasión donde se realizó la entrega de diversos estímulos y la Presea al Mérito Docente.

Se acerca el fin de un año escolar y en esta recta final nos llena de orgullo ver consolidados un sinfín de proyectos de índole social, académico, cultural y deportivo. La participación activa por parte de la gran familia CECyTEM ha logrado el tener un ciclo escolar productivo, formando así Mexiquenses mejor Preparados.



# Embarazo adolescente, responsabilidad compartida

El nacimiento de un hijo o hija es un suceso afortunado; sin embargo, cuando no es planeado en la vida de los y las adolescentes, quienes todavía dependen económica, social y emocionalmente de la familia, surgen temores y complicaciones sobre cómo asumirlo.

Si bien para dos personas adultas con dependencia económica y estables emocionalmente les es difícil afrontar un embarazo, para las adolescentes es aún más complicado porque deben enfrentar, además, la respuesta de la pareja, la familia, los amigos y las instituciones.

Los cambios que genera un embarazo se suman a las transformaciones psicosociales como: rebeldía, ambivalencia, necesidad de independencia, confusión de su imagen corporal, búsqueda de identidad, aislamiento, al igual que cambios fisiológicos, hormonales y neuronales que dan origen a sentimientos confusos de temores, desequilibrio emocional, depresión, angustia, somatización, intentos de aborto y de suicidio.

En el marco del Programa de Fortalecimiento a la Transversalidad de la Perspectiva de Género para el ejercicio fiscal 2013 y apegado a la meta 18: Estrategia integral para la prevención del embarazo adolescente, con las beneficiarias del Programa de Desarrollo Social "Futuro en Grande" del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (CEMyBS), se realizó un taller vivencial para adolescentes embarazadas y ya madres, un documento escrito y un video con narraciones de las futuras madres y de las que ya lo son, con el fin de develar, sensibilizar y prevenir el embarazo adolescente en el Estado de México.

En este sentido, el proyecto estrategia de intervención que permita sumar esfuerzos institucionales a favor de la prevención del embarazo adolescente en el Estado de México se suma a los esfuerzos por reducir el índice de embarazo adolescente en la entidad, a través de este documento, el cual parte de un enfoque cualitativo y se conforma por cuatro apartados y una sección de anexos.



La **primera** parte es una aproximación a la situación demográfica de los y las adolescentes en la actualidad. El apartado se sustenta en un marco conceptual, referencial y estadístico sobre el tema, donde juega un papel importante el binomio sexualidad-adolescencia.

En la **segunda** parte, se hace un acercamiento a la situación del embarazo en voz de las adolescentes. A través de la recuperación de entrevistas profundas se perfilan las vidas de las protagonistas. Sus historias muestran las situaciones a las que se enfrentan, las presiones y los riesgos, pero también los cambios y las estrategias de reacomodo a la cotidianidad que implica un embarazo prematuro, muchas veces no planeado, e incluso forzado. Esta sección, además, es acompañada por una reflexión fenomenológica.

La **tercera**, contiene una reflexión final en la que se destacan algunos de los determinantes y consecuencias potenciales negativas del embarazo adolescente.

El cuarto apartado dibuja cuatro líneas de acción que pueden favorecer la reducción del índice de embarazo adolescente, y que se desarrollan desde una perspectiva de la educación para la paz.

**Fuente: Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social.**



# Ventajas de estudiar una carrera técnica

## Los datos:

- 1. El costo:** Es mucho menor que el de una carrera profesional.
- 2. El tiempo:** El proceso de formación es más corto, hasta un 50%.
- 3. Reconocido:** Esta modalidad de estudio ha venido ganando reconocimiento por su calidad.

**P**ara aquellos que tienen interés en formar parte del mundo laboral rápidamente, estudiar una carrera técnica puede ser una alternativa que presenta muchas ventajas, al generar un significativo progreso económico y experiencia a temprana edad, misma que te ayudará a crecer más rápido dentro de una empresa.

El estudiar una carrera técnica te permitirá formar filas, casi de manera inmediata en una empresa, permitiéndote generar ingresos para posteriormente poder continuar tus estudios conducentes a licenciatura y más tarde a maestría, si así lo deseas. Además, te ofrece la oportunidad de autoevaluarte y analizar si ese campo es en el que tienes verdadero interés, si se adecua a tus necesidades.

Un buen factor del estudiar una carrera técnica es que concluyes en un lapso mucho más corto, adaptándose rápidamente a las necesidades de tu municipio, estado o país.

Actualmente se ha visto que las personas con una formación técnica pueden estar al nivel de quienes son profesionales, en temas de garantías laborales y salarios.

El CECyTEM te ofrece 31 carreras técnicas dentro de 56 planteles, abriendo así un abanico de opciones dentro del mundo de alternativas que ofrece el campo de preparación técnica y laboral.

Para mayores informes acércate al plantel más cerca de tu localidad.





# Ponte al 100

## en CECyTEM, plantel Jocotitlán

Preocupados por la salud de su comunidad, el CECyTEM plantel Jocotitlán se une al programa **Ponte al 100**, donde participan alumnos, docentes, administrativos, así como padres de familia, personal de cafetería y papelería con el único fin de obtener mejores beneficios para una vida físicamente activa.

Diariamente de 09:40 a 10:20 horas turno matutino y de 12:20 a 13:00 horas para el turno vespertino, el plantel realiza una serie de actividades deportivas acordes a sus instalaciones y cada 2 meses se integran padres de familia donde además de ejercitarse interactúan con sus hijos, compañeros de los mismo, así como con el personal de la institución.

Para el semestre 2014-2015, el plantel Jocotitlán continuará con la labor de integración con toda su comunidad con el firme propósito de continuar con la creación de una educación integral.

La asistencia aproximada es de 150 alumnos, 12 docentes, 13 administrativos, tres directivos, 130 padres de familia, tres de cafetería y uno de papelería con los cual se logra un beneficio favorable en la salud de cada uno de ellos.



# Conoce acerca del **Modelo Mexicano de Formación Dual**

## ¿Qué es el Modelo Mexicano de Formación Dual?

Es aquel que combina la formación académica con el aprendizaje dentro de una empresa; siendo en ésta última donde se generan los procesos de enseñanza la mayor parte del tiempo, por lo tanto el alumno obtiene experiencia en la práctica y la empresa a jóvenes que se capacitan en ella.

## ¿Cuándo puedo participar en el Modelo?

A partir del segundo semestre, un mínimo de 2 años de Formación Dual y también puedes hacerlo a partir del cuarto semestre, un mínimo de un año de Formación Dual. Ambas modalidades comparten los mismos elementos y características.

## ¿Cuál es el perfil de la empresa donde me desempeñaré?

La actividad deberá ser afín al área de estudio del alumno dual, además de contar con la organización y personal disponible, recursos materiales, cultura empresarial y laboral necesaria para impulsar la formación dual.

El elemento imprescindible en la empresa es el asesor, quien deberá ser capacitado y estar en posibilidades de dar seguimiento al avance del estudiante dual, para así articular el plan de rotación de aprendizaje.





### ¿Qué me ofrece la empresa en cuanto a aprendizaje?

Un plan de rotación que contendrá una metodología que permita vincular las competencias definidas en el plan curricular con actividades o funciones productivas de la empresa. El plan se desarrollará a partir de un trabajo conjunto entre la empresa y el plantel educativo.

### ¿Qué debo hacer para estar dentro del Modelo Dual?

En primera instancia, cumplir con el perfil que la empresa requiere para estar dentro de ella, a su vez se deberá firmar el convenio de aprendizaje entre el plantel, la empresa y el estudiante (en caso de ser menor, el documento deberá ser firmado por el padre de familia o tutor).

### ¿Qué beneficios tendré al estar en el programa?

Además de la experiencia que genera el estar en una reconocida empresa donde día a día podrás conjugar la teoría con la práctica, la Secretaria de Educación Publica a través de Gobierno del Estado de México otorgará al estudiante dual una beca equivalente a 2



# Meteppec II plantel CECyTEM

A tan sólo 5 años de su creación, el plantel CECyTEM Meteppec II se está consolidando como una institución de calidad que oferta una de las mejores opciones educativas a nivel medio superior en el Estado de México.

Inició su operación el 17 de agosto de 2009 en instalaciones provisionales con una sola carrera, informática, y con una matrícula de 152 alumnos. En la actualidad cuenta con un espacio propio, mismo que lo ha convertido en uno de los planteles CECyTEM más equipados dentro de los 56 que se encuentran en la región.

El plantel tiene una matrícula de 298 alumnos y ofrece las carreras en: Informática (última generación que egresa), Programación y Animación Digital que se empezará a impartir a partir del ciclo escolar 2014-2015.

Además, cuenta con 8 aulas didácticas, un laboratorio polifuncional, talleres y una sala de cómputo, áreas deportivas, biblioteca, área administrativa, caseta de vigilancia, así como turno matutino y vespertino en un ambiente tranquilo donde los jóvenes interactúan con respeto.





Para mayor información  
**visítanos en:**

Calle Nicolás Bravo s/n  
San Miguel Totocuitlapilco.  
Metepec, Estado de México C.P. 52143

**01(722) 327 01 47**

[cecytem.edomexico.gob.mx](http://cecytem.edomexico.gob.mx)

# Técnico en Servicios de Hotelería:

## carrera CECyTEM

Dentro las 31 especialidades con las que cuenta CECyTEM, el plantel Malinalco imparte la carrera Técnico en Servicios de Hotelería, anteriormente llamada Turismo, la cual permite al alumno la articulación de saberes en diversos campos que le permitirán realizar actividades dirigidas a satisfacer la demanda en la prestación de servicios de hotelería correspondiente.

Durante el proceso de formación, el alumno CECyTEM cursará cinco módulos donde desarrollará y reforzará las competencias profesionales dirigidas a:

- Orientar al cliente con la información de los servicios turísticos.
- Atender al huésped en el área de división cuartos.
- Preparar alimentos y bebidas aplicando técnicas básicas.
- Brindar el servicio de alimentos y bebidas en centros de hospedaje.
- Asistir en la organización y realización de eventos de negocios, sociales y culturales.

Así como en las competencias de empleabilidad y productividad como:

- Planeación y organización.
- Orientación a la mejora continua.
- Atención al cliente.
- Relaciones interpersonales.
- Ética profesional.

Los egresados de la carrera de Técnico en Servicios de Hotelería, de acuerdo a la normatividad del Bachillerato Tecnológico, pueden insertarse en el ámbito laboral y/o continuar en su formación superior según lo deseen.

Respecto al plan de estudios, sus asignaturas se abordan principalmente en los cuatro primeros semestres y se distribuyen en cuatro campos de conocimiento: Matemáticas, Ciencias Naturales, Comunicación e Historia, Sociedad y Tecnología.

El profesional, egresado de la carrera de Técnico en Servicios de Hotelería según sus aptitudes, puede desempeñarse en el contexto laboral en el área de hotelería, gastronomía, información turística y organización de eventos, las cuales se complementan con su formación básica adquirida en CECyTEM.

Actualmente, el plantel cuenta con una matrícula de 129 alumnos cursando dicha carrera, de los cuales 72 se encuentran en segundo semestre y 57 en cuarto.



**Visítanos en nuestra dirección:**

Carretera Malinalco-Chalma Km 6  
Colonia el Puente Malinalco  
Estado de México.

**(01 714) 14 723 30**

<http://cecytem.edomexico.gob.mx>



# Entregan premios a ganadores del Concurso Se Busca...

## Se Busca...

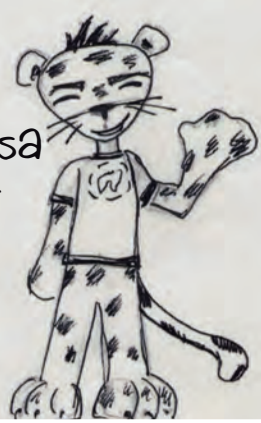
# CÓMIC CECYTO



Ten en mente que...

“La educación es el arma más poderosa que puedes usar para cambiar el mundo”

Nelson Mandela



# CECYTEM



Alumnos de los 56 planteles del CECyTEM atendieron con entusiasmo la convocatoria Se Busca... Cómico Cecyto, donde pudieron plasmar en papel mediante técnica abierta y bajo un tema libre a esta representativa mascota que se ha ganado el cariño de la comunidad del colegio.

El plantel Valle de Chalco Solidaridad II, fue el encargo de premiar a Mayra Alejandra Aguilar López, ganadora del primer lugar del concurso; a Lisandra Limón Hernández, segundo lugar y en tercer lugar a Alexis Reyes Eugenio, todos ellos estudiantes del CECyTEM de la carrera de Diseño Gráfico.

El caricaturista José Luis Durán, quien realizó el primer cómic del Hombre Araña en México, fue el jurado calificador quien además distinguió a los alumnos Esmeralda Castillo Alfaro, Diana Teresa Aguilera López, Lorena Ubario Pérez, Brandon Eduardo Séptimo Carreón y Lauriesgi Miralrío Granados con mención honorífica por la calidad de cada uno de sus trabajos.

Con temas como: bullying, amistad, positivismo, lectura, drogas, superación personal, entre otros, los alumnos CECyTEM lograron crear toda una historia en torno a este divertido personaje e hicieron gala de diversos recursos empleados en el género del cómic.



# Mi historia

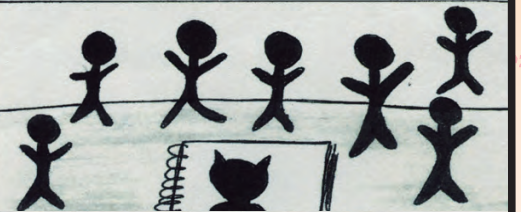
Un día en la escuela sin nada que hacer...



Fue creado...



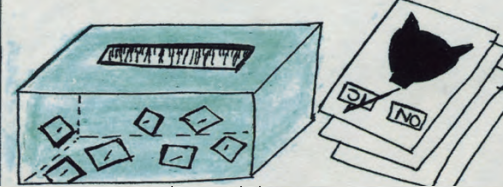
Lo vieron todos...



Muchos lo propusieron como la mascota del CECyTEM



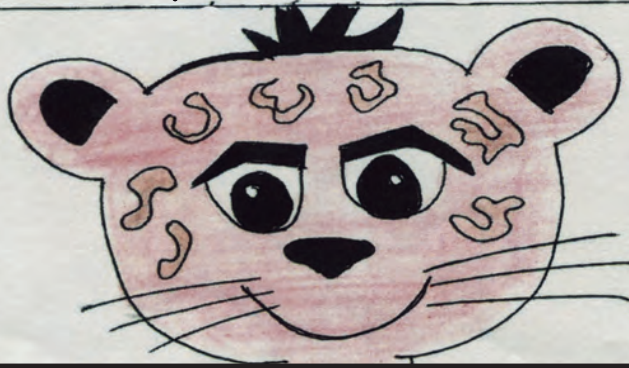
realizaron una votación



ganó para ser la mascota



Le dieron vida y lo llamaron CECyTO

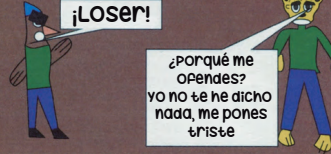


# cecycyto y el Bullying

Érase una vez un estudiante, llamado cecycyto que llegó a estudiar al CECyTEM.



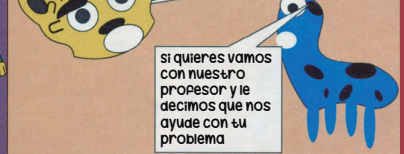
Pero había un problema, los estudiantes de su grupo, abusaban de él, lo cual ponía triste a cecycyto.



un día alguien se acercó a cecycyto y le habló



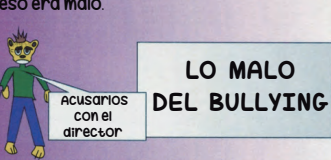
No, déjalo así, yo me dependeré por mi cuenta.



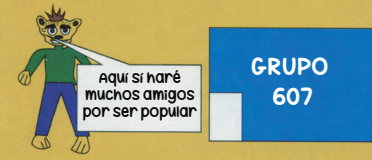
Al día siguiente cecycyto decidió opender a sus compañeros de grupo que abusaban de él



De repente llega el director y el profesor del grupo. El director le habló al grupo sobre el BULLYING y que eso era malo.



Después de eso el director decidió cambiar de grupo a cecycyto para que no fuera abusado otra vez.



cecycyto luego de unos minutos de entrar a su nuevo grupo hizo varios amigos y eso lo puso muy contento.



# ¿Sabías que?



## El letrero de Las Vegas usa energía solar.

Las Vegas es uno de los lugares más soleados del planeta, por ello las autoridades de esa ciudad utilizan energía solar para iluminar el letrero ecológico más representativo de los Estados Unidos a nivel mundial: Welcome to Las Vegas, creado en 1959 por Betty Willis y Ted Rogich.

## Cantar es bueno para la salud

Invertir tan sólo 10 minutos al día cantando tus canciones favoritas ayuda a mantener tu mente en forma, ya que reduce el envejecimiento del cerebro y promueve la buena memoria. Por si fuera poco, cantar ayuda a calmar tu sistema nervioso y también relaja tus arterias, a su vez que mejora la circulación de la sangre al cerebro.

## Las jirafas no tienen cuerdas vocales, son mudas

Son los únicos animales en el mundo que son mudos y para comunicarse entre ellas utilizan sonidos inaudibles para el oído humano. Además emiten un acto parecido a la tos para cortejar a su pareja.

## Comer demasiada carne roja puede desarrollar Alzheimer

La ingesta no moderada de carne roja podría aumentar el riesgo de padecer Alzheimer, esto es causado por proteínas llamadas tau y beta-amiloide. Estas placas amiloides destruyen la mielina, lo que altera la señal del cerebro y conduce a la muerte celular y aparición de los signos clínicos clásicos del Alzheimer.



## Existe el Ken humano

Justin Jedlica se ha realizado más de 100 intervenciones estéticas para lucir como el muñeco novio de Barbie, Ken. A sus 33 años, Justin ha gastado 160 mil dólares en cirugías estéticas para parecerse a este personaje.

# ROSTROS CECyTEM





# Reconocen a alumnos

## DEPORTISTAS CECyTEM

El Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM) reconoció a sus alumnos deportistas que participaron en el pasado XI Encuentro Nacional Deportivo de los CECyTEs 2013, haciendo entrega de tenis acorde a la disciplina que practican y en la cual obtuvieron los primeros lugares en basquetbol varonil, voleibol femenino, futbol varonil y atletismo femenino.

Después de que el director general del CECyTEM los felicitara por colocar al Estado de México en el pódium tras obtener el oro, plata y bronce, 51 jóvenes de planteles como Coacalco, Jiquipilco, Metepec, Nezahualcóyotl, Nicolás Romero, Tejupilco, Tenancingo, Toluca, Villa Victoria, Tultitlán, Ecatepec y Temascaltepec junto a sus entrenadores recibieron el estímulo como reconocimiento a su esfuerzo.

Nuestros deportistas formaron 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, quienes demostraron actitud y destreza en cada una de las competencias.



# Premian a talento

## CECyTEM

### 1er. Concurso de Cartel contra la Violencia

Los alumnos Ivón Pérez Miguel y José Alberto Cruz Escobedo obtuvieron el segundo y tercer lugar, respectivamente, dentro del 1er. Concurso de Cartel contra la Violencia organizado por el Consejo Estatal para la Protección y Vigilancia de los derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes del Estado de México, en el que se recibieron 756 trabajos de gran calidad.

La premiación de dicho concurso se realizó el pasado mes de abril, en las instalaciones del Museo Torres Bicentenario, donde participaron jóvenes y niños que utilizando técnicas de acuarela y crayón, plasmaron en forma de cartel un dibujo que logrará hacer conciencia sobre las consecuencias de la violencia y acoso escolar.

Ivón Pérez, alumna del CECyTEM, plantel Tequixquiac participó dentro de la categoría preparatoria, con el cartel "La violencia es el último recurso del incompetente", al abordar las tres modalidades del concurso: Violencia Escolar, Familiar y en el Noviazgo.

Por su parte, José Alberto Cruz, del plantel Chalco, se abocó hacia la Violencia Familiar, orientado a la Prevención y Atención de la Violencia Infantil, donde expresó el lado negativo de la violencia en las personas, pero también la esperanza de prevenirla.

Ambos carteles se apegaron a las bases establecidas en la convocatoria, al ser un tema inédito y cedieron los derechos al Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del Estado de México desde su inscripción.

Dentro de los aspectos a calificar, el respetable jurado conformado por los Consejos Municipales y por el mismo personal del Consejo Estatal para la Protección y Vigilancia de los derechos de las Niñas, Niños y Adolescentes en la entidad, evaluaron uso de la técnica, composición, texto sin faltas de ortografía, congruencia y limpieza.

Los alumnos CECyTEM recibieron de manos de las autoridades pertinentes, un regalo sorpresa, un paquete de libros y un diploma como reconocimiento latente a su esfuerzo y talento.



# Sobrepeso y obesidad

## 30% de los niños y 70 % de los adultos mexicanos padecen sobrepeso y obesidad

La inactividad física es considerada como uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes en México, está asociada con la aparición y falta de control de diversas enfermedades crónicas como el sobrepeso y la obesidad.

Según datos emitidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la falta de ejercicio ha ido en aumento un 14% en los últimos 3 años en el ámbito mundial, lo anterior derivado de los cambios tecnológicos que han propiciado que las personas tengan un estilo de vida sedentario.

Las actividades laborales, el transporte y el tiempo libre se han convertido en tareas de muy baja demanda energética. Actualmente, diversos estudios han reportado que el sedentarismo tiene una influencia directa en el metabolismo, la salud ósea y cardiovascular; señalando que mientras más prolongado sea el tiempo destinado a ésta, mayor será el riesgo de alteraciones metabólicas.

A partir de los resultados de actividad física y sedentarismo de la ENSANUT 2012, se estima que 58.6% de los niños y adolescentes de 10 a

14 años no refieren haber realizado alguna actividad física organizada, si a esto le sumamos el no tener un adecuado manejo de las calorías que se consumen y que necesitamos diariamente la posibilidad de contraer sobrepeso y obesidad aumentan en más de un 70 por ciento.

Factores para evitar esta enfermedad:

Alimentación equilibrada con raciones moderadas y con poco grasa.

Realiza al menos 30 minutos de actividad física moderada al día.

Bebe 6-8 vasos diarios de agua, limita bebidas azucaradas como los refrescos y el consumo de alcohol.

No te saltes el desayuno, es muy importante.

Vive una vida activa, sube y baja las escaleras, camina para llegar a tu escuela o trabajo.

Organiza tu alimentación, reparte la comida en 4 o 5 veces a lo largo del día y en horas regulares. Come despacio.

Limita o retira de tu dieta alimentos que contengan grasas y azúcares como el pan, galletas, dulces, snacks y frituras.

Practica actividades que te gusten: bailar, jugar, correr o patinar.

Come frutas y verduras en abundancia, así como alimentos con fibra.

Duerme lo suficiente. La falta de sueño favorece a la obesidad, al igual que el estrés.

Vigila siempre tu peso, los problemas de sobrepeso son crónicos, por lo que los cambios de hábitos no pueden ser pasajeros, sino graduales.



# TRUCOS PARA COMBATIR LOS NERVIOS EN UNA PRESENTACIÓN ORAL

Se acerca el fin de curso y muchos profesores optan por las presentaciones orales como modo de evaluación.

Hay a quienes el sólo hecho de escuchar, presentación oral, les provoca indeseadas mariposas en el estómago, así como inesperadas ansias de recurrir con frecuencia al baño y la inmediata negación a dicho acto.

El hecho de imaginarse frente a una concurrencia, puede ocasionar que la dicción se vea seriamente afectada, aunque sean tus mismos compañeros, haciendo que se convierta en un suplicio lleno de nervios, dolores de estómago, manos temblorosas, movimientos involuntarios, morderse los labios o las uñas hasta caer en la negación de no puedo hacerlo.

La realidad es que sí puedes hacerlo y para ayudarte que tenemos para ti algunos consejos otorgados por especialistas en la subespecialidad de neurogastroenterología, la cual se concentra en la relación entre el cerebro, el sistema nervioso y el digestivo.

**1**

## **Prepárate con anticipación:**

Si ya tienes planificado lo que deseas comunicar, ensayas y conoces del tema, la presentación no será un problema.

**2**

## **Descansa:**

Si duermes bien, te sentirás más relajado y fresco. De este modo, podrás tener la mente despejada y te será más sencillo concentrarte el día de la presentación.

**3**

## **Ten confianza en ti mismo:**

Si eres positivo, la presentación resultará tal cual la deseabas, recuerda que todo está en la mente.

**4**

## **Respira profundo:**

Si mantienes un estado de relajación, así como experimentar sensaciones de calma a base de la respiración podrás controlar los nervios.

**5**

## **Concéntrate en el tema que hablarás:**

Si permaneces enfocado en la presentación, verás que las palabras vendrán a tu mente y no habrá espacio para la duda o la desconfianza.



# Llegan alumnos CECyTEM a semifinales “Yo Soy Mexiquense”

Alumnos del plantel CECyTEM Chimalhuacán representaron al Colegio en el Concurso de interpretación del tema “Yo Soy Mexiquense”, donde su talento y sus voces les permitieron llegar a la etapa semifinal en la categoría de Educación Media Superior.

Conformada por 15 integrantes esta rondalla participó en diversas etapas que dio inicio desde por escuela, zona escolar, región, subdirección y, o departamento, por valle y una semifinal, donde participaron con otras instituciones del sector público estatal.

La convocatoria estableció como requisito de interpretaciones para esta ópera pop, de dos minutos como máximo bajo tres modalidades: con pista, con instrumentos musicales o a capela.

El jurado conformado por un mínimo de tres especialistas en música y designado por las autoridades educativas responsables de cada etapa calificó la entonación, el ritmo, la dicción, el texto, el acoplamiento y el matiz.

La etapa semifinal tuvo como sede el auditorio de la Escuela Judicial del Estado de México y el evento estuvo dirigido a cargo del conductor Omar Chaparro.



Rumbo al XVII Festival Nacional de Arte y Cultura de los CECyTEs 2014, en Aguascalientes

# Concurso ESTATAL de ARTE y CULTURA CECyTEM 2014

El CECyTEM plantel Malinalco fue la sede del Concurso Estatal de Arte y Cultura CECyTEM 2014, donde se reconoció a los mejores talentos del Colegio en disciplinas como declamación, oratoria, pintura, escultura, danza, cuento corto, poesía, canto y ajedrez.

Los ahora ganadores participaron en diversas fases eliminatorias, por disciplina, que iniciaron internamente en su plantel, así como la fase regional hasta llegar a la final estatal.

Después de conocer las habilidades y destrezas de cada de los participantes de forma grupal e individual, se obtuvo a los ganadores de CECyTEM que representarán al Estado de México en el XVII Festival Nacional de Arte y Cultura de los CECyTEs 2014, que se llevará a cabo en Aguascalientes en septiembre.

Los participantes que conformarán a la delegación mexiquense son: en declamación, Emanuel García Aparicio de Nicolás Romero II; poesía, Mariel Cortez Jerónimo de Valle de Chalco II; oratoria, Manuel Roberto Chávez Cruz de San José del Rincón; cuento corto, M. Victoria Pérez Velázquez de Villa del Carbón;

danza, plantel Tultitlán; canto, Mariana Andrea López Román de Tultepec; pintura, Arely Solís Sánchez de Ecatepec II; escultura, Carlos Daniel Barrera Fernández de Tultitlán y en ajedrez Samuel Eduardo Ventura Vega de Nezahualcóyotl y Aldo Edelmiro de la O Vera de Donato Guerra.





# Celebran DÍA del MAESTRO

## con reconocimientos, estímulos y PRESEA al MÉRITO DOCENTE

Como cada año, el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM) reconoce y motiva a sus docentes que han logrado altos resultados a nivel estatal, por ello y dando continuidad a los procesos que han permitido colocar a nuestro organismo en un alto liderazgo educativo, se llevó a cabo la ceremonia conmemorativa al Día del Maestro, donde se entregaron reconocimientos, estímulos y la Presea al Mejor Docente.

Durante la ceremonia que reconoce y exalta a los docentes que mejor difunden los valores institucionales, los directivos del Colegio, al interior auditorio del Museo Torres Bicentenario, motivaron a la plantilla docente a continuar redoblando esfuerzos a fin de mantener el liderazgo en la Educación Media Superior.

Acto seguido se realizó la entrega de reconocimientos a los mejores 56 docentes (uno por cada

plantel que conforma el organismo), nombramientos de basificación, estímulos al personal docente y además se otorgó la máxima de las distinciones a este nivel, la Presea al Mérito Docente 2014 al maestro Miguel Alejandro Centeno Fuentes, del plantel CECyTEM Jocotitlán.

Con acciones como ésta, el CECyTEM incentiva la seguridad de los docentes en la tarea de formar Mexiquenses Mejor Preparados con un compromiso diario y arduo.



# Valle de Bravo, maravilla del Estado de México

Considerado como un destino de altura por la calidad de su infraestructura turística, este pueblo mágico del Estado de México conjuga en sus calles y paisajes, diversión, adrenalina e historia. Por ello te damos un tour por algunos de los sitios más representativos de los muchos que podrás encontrar en este lugar.

## El lago

El lago de Valle de Bravo es sin duda el atractivo más importante de este municipio. Originalmente fue diseñado como presa por la Comisión Federal de Electricidad, terminándose hacia 1947 y siendo bautizado como sistema hidroeléctrico Miguel Alemán. El lago tiene una superficie de 21.1 km. con una profundidad aproximada de 40 mts.; es un sitio ideal para practicar deportes acuáticos y disfrutar de paseos en lanchas y pequeños yates.



## Templo de Santa María Ahuacatlán

Este templo que alberga en su interior al Cristo Negro, considerado como una de las imágenes más veneradas por los vallesanos y devotos de las comunidades vecinas por ser considerado muy milagroso, comenzó siendo la Capilla del Calvario, para transformarse más adelante en iglesia. Su reconstrucción comenzó en 1864 y aún sigue en obra.

## Centro Cultural Joaquín Arcadio Pagaza

Ubicado a unas cuadras del corazón vallesano, se encuentra el Centro Cultural Joaquín Arcadio Pagaza, en la calle Alameda. Este sitio, que fuera casa de uno de los poetas más importantes de México, muestra obras de arte realizadas por artistas locales y de renombre internacional.



## Cascada Velo de Novia

En los alrededores de Valle de Bravo se encuentran los escenarios naturales que le han dado fama a este sitio, comenzando con la Cascada Velo de Novia, que se encuentra en Avándaro, y que es una caída de 35 metros y rodeada de un bello paisaje natural. Es un lugar ideal para la práctica de ciclismo de montaña, cabalgata o simplemente para caminar.

## Parque Monte Alto

Un poco más hacia el norte de Avándaro se encuentra el Parque Monte Alto, compuesto por 20 kilómetros de senderos recreativos para ciclistas, caminantes y cabalgatas, y en el que también se realizan las famosas prácticas de ala delta y parapente que han dado fama a este santuario natural.

## Santuario de la Mariposa Monarca

Un lugar especial que sin duda no se puede dejar de visitar es el Santuario de la Mariposa Monarca, que se ubica en Piedra Herrada, a 25 kilómetros de Valle de Bravo por carretera Los Saucos-Toluca, en el que además de observar a este espécimen, se puede recorrer los alrededores a borde de caballos.



Este pueblo mágico cuenta con un plantel CECyTEM donde se imparten la carrera de:

- Técnico en Programación.

Visítanos en nuestra dirección:  
Cuadrilla De Dolores s/n  
Valle de Bravo, Estado de México. C.P. 5200  
Tel.:(01 726) 251 42 61  
<http://cecytem.edomexico.gob.mx>

# Libros más leídos por jóvenes

A pesar de la diversidad de los géneros literarios, la novela se ha colocado nuevamente en el gusto del público juvenil con historias que conjugan suspenso, drama, amor y la reflexión.

Por ello te presentamos los libros más leídos por los jóvenes de acuerdo con reportes de las librerías más importantes en

## ● *La ladrona de libros* de Markus Zusak

Relata la historia de una niña que vivía en un pueblo donde las noches eran largas y la muerte contaba su propia leyenda. Esa niña quería leer y al cabo de un tiempo se convirtió en una ladrona que robaba libros y regalaba palabras. Con estas palabras se escribió una historia hermosa y cruel que ahora ya es una novela inolvidable.



## ● *La restauradora* de Amanda Stevens

Narra la vida de Amelia Gray que desde los 15 años puede ver fantasmas. Don o maldición heredada de su padre, que además le inculcó las reglas que todo médium debe respetar para poder serlo y llevar una vida tranquila.

Amelia se dedica a restaurar cementerios de valor histórico artístico hasta que un asesinato en uno de los cementerios en los que trabaja la pone en contacto con un detective que la acecha, al igual que los fantasmas, acto que empezarán a amenazarla y ella deberá elegir entre sus sentimientos y su propia seguridad.



## ● *Cien años de soledad* de Gabriel García Márquez

Tras su fallecimiento García Márquez se ha convertido en uno de los autores más leídos. Con Cien años de Soledad narra con un lenguaje preciso la saga de los Buendía, desde que fundaron la villa de Macondo en una ubicación inaccesible y rodeada de regiones encantadas.

La historia está llena de personajes excéntricos pero creíbles, como el coronel Aureliano Buendía, impulsor de 32 guerras civiles y que tuvo 17 hijos con 17 mujeres y llegó a sus últimos años "apenas sin comprender que el secreto de una buena vejez no es otro cosa que un pacto honrado con la soledad".





## Consejos para **no** dañar la audición

Es cierto que los headphones están muy de moda, pero te has puesto a pensar que no darles buen uso podría afectar tu audición.

No escuches la música con un volumen tan alto: Muchos investigadores coinciden que es seguro escuchar la música con audífonos hasta un 70 por ciento del volumen máximo. Escuchar la música más alto que esto por un periodo largo tiene mucho riesgo.

**Usa el control del volumen:** Distintos aparatos, como el iPod, ofrecen la opción de imponer un límite al máximo que puede subir el volumen del mismo.

**Limita el tiempo:** El tiempo que pasas escuchando la música con audífonos, no solamente el volumen, contribuyen a la pérdida de audición. Mientras más alta la música, menor el tiempo que debes escucharla. Darle descanso a tus oídos entre las sesiones que escuchas música, ayudará a que puedas sanar tus oídos.

**Usa la regla del 60/60:** Escucha música a un 60 por ciento por 60 minutos solamente. Luego dale descanso a tus oídos.

**No uses los earbuds:** Estos audífonos que vienen con los equipos MP3 regularmente pueden generar niveles de decibelios más altos que los que emiten los audífonos tradicionales.

**Usa audífonos con canceladores de ruido:** El ruido del ambiente exterior es uno de los culpables de que subamos el volumen de la música. Mientras más ruido, más alto. Por eso, es mejor tener audífonos con canceladores de ruido, de manera que no tengas que subir tanto el volumen.



# Las 5 películas más influyentes del siglo XX

Miles y miles de películas han sido producidas a lo largo de la historia del séptimo arte. Las cuales han sido llevadas a la pantalla grande en diversos formatos y características que van desde el blanco y negro, el mudo, tecnicolor hasta las súper producciones con animaciones y efectos especiales que vemos hoy en día. Después de realizar un recuento te presentamos algunas de las cintas del siglo pasado más aclamadas.



## 1. Ciudadano Kane:

Estrenada en 1941, esta es una cinta influyente conocida como una de las obras maestras en la historia del cine aclamada por su fotografía, música y estructura narrativa.

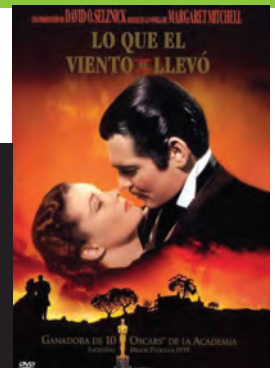


## 2. El Mago de Oz:

Conocida a nivel mundial, mezcla el musical y la fantasía. Está basada en la novela de Frank Baum, la novela se estrenó en 1939 y se considera que es influyente en un 96.6%.

## 3. Lo que el viento se llevó:

Ganadora de un Oscar a mejor película en 1939, esta cinta basada en la novela romántica de Margaret Mitchell, es considerada como una de las más famosas en la historia del cine, razón que hace que sea influyente en un 84.3 por ciento.



## 4. Titanic:

Con un 77.5 % de influencia, es una cinta que nadie se puede perder ya que cuenta la historia de la catástrofe ocurrida al transatlántico RMS Titanic en 1912, de una manera romántica al relatar la relación de Jack Dawson y Rose DeWitt.

## 5. Star Wars Episodio IV:

Esta película fue la primera en ser estrenada de la serie, en 1977 y a partir de esa fecha, es considerada un hit en la historia del cine. Con un porcentaje de 76.9 % en influencia.







# Vida y obra de José María Morelos y Pavón (1765-1815)

## ¿Quién era?

José María Tecló Morelos Pérez y Pavón originario de Valladolid (hoy Morelia), Michoacán, fue sacerdote, militar insurgente y patriota mexicano, que organizó y ejecutó la segunda etapa de la guerra de Independencia de México (1811-1815), tras la muerte del cura Hidalgo.

## ¿Qué hizo?

Logró importantes victorias en el sur, después de ser comisionado por Miguel Hidalgo como jefe insurgente de México. Fue el encargado de tomar ciudades importantes y cortar la comunicación con los países de Asia Oriental. Su principal encomienda fue tomar el puerto de Acapulco, considerado estratégico para la comunicación de la Nueva España.

Trató además de dar forma política a sus ideales de justicia e igualdad a través del Congreso de Chilpancingo (1813), que formuló la declaración de independencia, donde se le otorgó un amplio poder ejecutivo y puso las bases para una Constitución liberal y democrática que sería aprobada en 1814.

## ¿Qué logró?

Organizar el Congreso de Anáhuac, el primer cuerpo legislativo de la historia mexicana, cuyas sesiones tuvieron lugar en Chilpancingo durante septiembre y noviembre de 1813. Allí Morelos presentó los *Sentimientos de la Nación*, texto político mexicano considerado como uno de los más importantes por el conjunto de ideas expresadas, que se fundamentan en la Guerra de Independencia de los Estados Unidos, así como en la Revolución Francesa.

## ¿Cómo se le conoce?

Rechazó ser tratado como "alteza", y prefirió tomar el epíteto de "Siervo de la Nación".

## Frases célebres:

- "Soy siervo de la nación porque ésta asume la más grande, legítima e inviolable de las soberanías".
- "Morir es nada cuando por la patria se muere", entre otras.

## ¿Sabías que?

Morelos fue capturado el 5 de noviembre de 1815 en Temalaca, Puebla, donde fue juzgado por la Inquisición y fusilado el 22 de diciembre del mismo año en Ecatepec, Estado de México.



Tu ya eres parte de  
nuestra historia....

## **REVISTA DIGITAL SOY CECyTEM**

¡¡¡Ahora queremos leerte!!!

Invitamos a toda la comunidad CECyTEM a participar con nosotros con un artículo interesante que puedan compartir.

### **Bases:**

- Extensión mínima una cuartilla y máxima cuartilla y media.
  - Debe ser un tema interesante nunca antes publicado en cualquier medio interno o externo al CECyTEM.
  - Podrán participar con un sólo artículo: alumnos, egresados, maestros, personal administrativo y directivos.
  - El artículo deberá ir firmado con nombre completo, plantel, carrera y semestre a cursar en caso de alumnos; para egresados, nombre completo, carrera y plantel al que pertenecían; nombre completo, profesión y plantel, en caso de maestros, personal administrativos y directivos.
- El artículo será sometido a consejo para su aprobación y publicación dentro de la
- Revista Soy CECyTEM.

**Envía tu propuesta de artículo con todas las especificaciones al correo: [pdcecytem@gmail.com](mailto:pdcecytem@gmail.com)**

\*Los artículos podrán ser modificados en cuestión editorial.



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA  
**enGRANDE**



*Mexiquenses*  
**mejor preparados**

[www.edomex.gob.mx/educacion](http://www.edomex.gob.mx/educacion)  
[www.edomexico.gob.mx/cecytem](http://www.edomexico.gob.mx/cecytem)