

SOY CECYTEM



CECYTEM

UNA REVISTA EN GRANDE
EDICIÓN ESPECIAL



- Promueven campaña para prevenir embarazos adolescentes
- **#DíaNaranja**
- Conoce el plantel Nicolás Romero II
- Teorías Contemporáneas de la Educación

Año 2015.
Ejemplar No. 5
CE: 205/C/126/15

- **¿Sabías que?**
- AcciónEs CECyTEM
- **Ejercicio:**
arma para combatir el estrés

- **Derroche de talento en el Concurso Estatal de Arte y Cultura**



CECYTEM

REDES- CUBRE

NUESTRAS CUENTAS EN



facebook.com/somoscecytem



twitter.com/somoscecytem
[@somoscecytem](https://twitter.com/somoscecytem)

Attezi:

¿Nombre primitivo de San José Villa de Allende?

por Carlos César Morón Becerril

Desde los años ochenta del siglo pasado, se ha propagado el nombre de Attezi como la denominación original de San José Villa de Allende, Estado de México. Tal idea es errónea y es necesario hacer algunas precisiones al respecto.

En la antigüedad, los mazahuas nombraban Attezi al poblado posteriormente llamado Malacatepec y que ahora es Villa Donato Guerra. Attezi y Malacatepec son nombres prehispánicos.

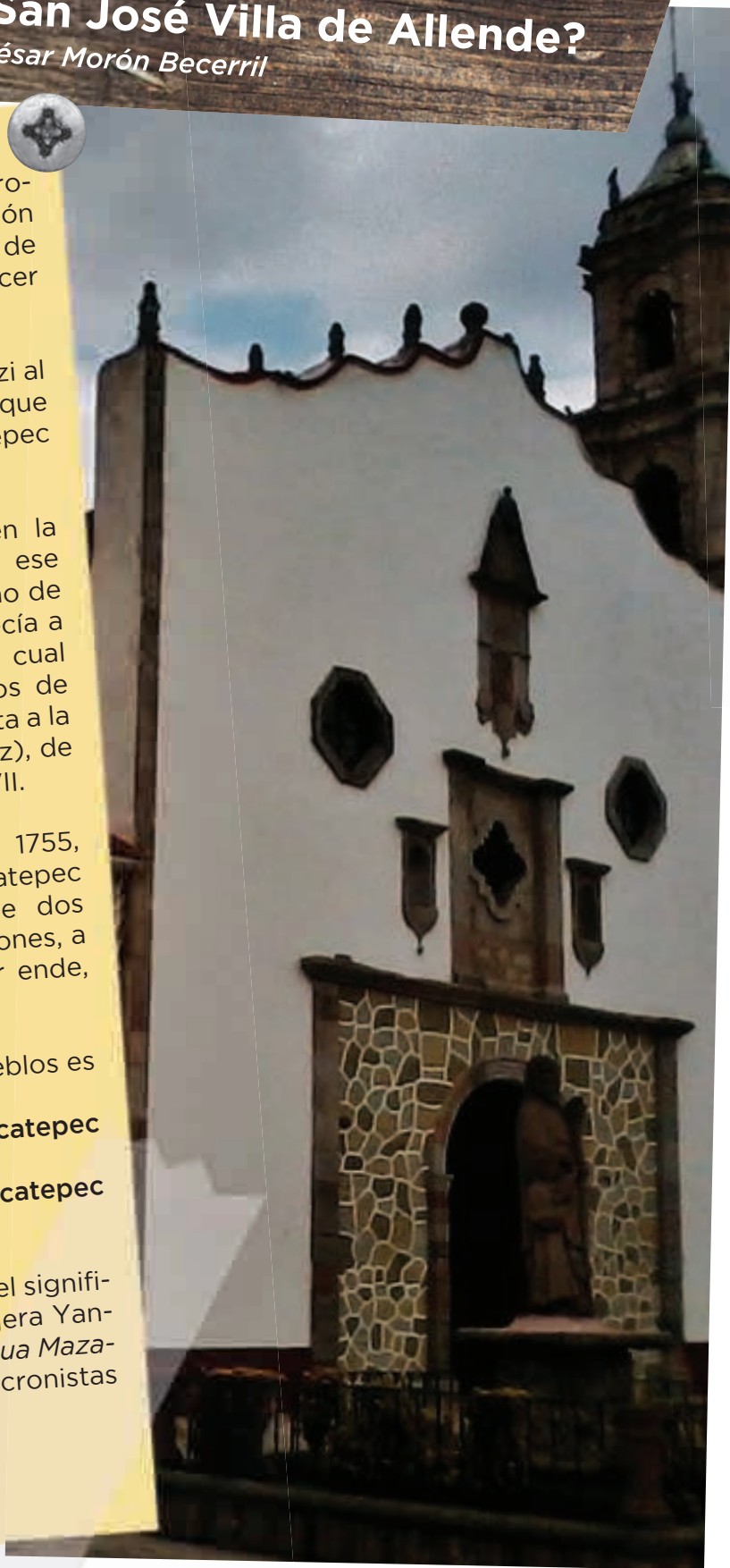
Por el contrario, San José fue establecido en la época colonial, entre 1570 y 1594, recibiendo ese nombre de los franciscanos, en honor al patrono de la evangelización de la Nueva España. Pertenecía a la cabecera de doctrina de Malacatepec, la cual abarcaba los territorios de los hoy municipios de Donato Guerra y Villa de Allende, y estaba sujeta a la doctrina de Tlalchichilpan (Almoloya de Juárez), de la que se independizó a mediados del siglo XVII.

Al dividirse la doctrina de Malacatepec, en 1755, surgieron dos parroquias: La Asunción Malacatepec y San José Malacatepec. La existencia de dos Malacatepec ha llevado a confundir, en ocasiones, a San José con el Malacatepec original y, por ende, con Atezzi.

La evolución histórica nominal de ambos pueblos es la siguiente:

Attezi → Malacatepec → La Asunción Malacatepec
 Villa Donato Guerra.
 San José → San José Malacatepec → Malacatepec
 Allende → San José Villa de Allende. →

Por otro lado, hay también controversia en el significado de Attezi. El nombre lo menciona Nájera Yanguas en su *Doctrina y Enseñanza en la Lengua Mazahua*, escrita en 1632. De ahí lo retoman los cronistas de Donato Guerra y Villa de Allende.



El donatense Lázaro Marín afirma que el significado de Attezi es desconocido; el allense Serrano Carbajal declara, románticamente, que quiere decir “lugar hermoso”.

La clave para descifrar el enigma es el vocablo Malacatepec.

Axayácatl, comandando al ejército de la Triple Alianza (Tenochtitlán, Texcoco, Tacuba), conquista el señorío de Mazahuacán, al que pertenecía Attezi, a finales del siglo XV. Como parte de su política de sometimiento renombran los poblados mazahuas con denominaciones en náhuatl, aunque conservando el significado original. Así, Attezi pasa a ser Malacatepec, es decir “en el cerro del malacate”.

En tal sentido, Lázaro Marín trataba de encontrar un vínculo entre Attezi y malacate, no lo halló quizá confundido por la corrup-

ción de la palabra Attezi hecha por Nájera Yanguas.

Éste agregó el prefijo “a” en todos los nombres de lugares que menciona, que puede tomarse como un locativo pero no forma parte, propiamente, del nombre. Esto se advierte claramente en los poblados con nombre español. Por ejemplo: Guadalajara la escribe en mazahua como Aguadalaxara.

En el caso que nos ocupa, quitando el prefijo nos queda ttezi, palabra que no puede ser otra que tjec’e (malacate para hilar ixtle, en mazahua), deformada por la dificultad de los evangelizadores para pronunciar correctamente el mazahua.

Concluyendo: el nombre mazahua de Malacatepec es tjec’e, que significa malacate, y no es el nombre primigenio de San José sino de Villa Donato Guerra.



Editorial

Para el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), es satisfactorio ser una institución de educación media superior de excelencia, comprometida con la formación integral de las y los jóvenes mexiquenses.

Este año, nos enorgullecemos de la apertura de cuatro nuevos servicios educativos, ubicados en Toluca, Zinacantepec, Almoloya de Juárez y Ecatepec, que a casi un año de su apertura la demanda de ingreso de alumnos ha aumentado considerablemente.

Este año, el CECyTEM continúa cosechando éxitos, no sólo en el ámbito académico, sino también en actividades sociales, deportivas y culturales, como en el Concurso Nacional de Creatividad e Innovación Tecnológica 2015, donde Jesús Benítez Serrano y Xóchitl Alcántara González, alumnos del plantel Aculco, obtuvieron el tercer lugar con su prototipo *Termolactoplaca*, colocan así en alto el nombre del Estado de México.

Por otro lado, es muy gratificante saber que el Colegio cuenta dentro de sus 60 planteles con talentosos alumnos que destacan en las bellas artes, como lo demostraron en el Concurso Estatal de Arte y Cultura 2015, donde se observó un derroche de talento en diversas disciplinas como pintura, escultura, danza, cuento corto, declamación, oratoria, poesía, canto y ajedrez.

Los logros que día a día se generan en el Colegio son el fruto del esfuerzo continuo de directores, personal administrativo, docentes, alumnos y padres de familia, por ende, los exhortamos a seguir con la solidificación de nuevos y grandes proyectos en beneficio de nuestra comunidad CECyTEM.



SOY CECyTEM

UNA REVISTA EN GRANDE

EDICIÓN ESPECIAL 2015

● Redes Sociales

● Por tu Estado

- Attezi: ¿Nombre primitivo de San José Villa de Allende?
por Carlos César Morón Becerril

● Editorial

● En primer plano

- Promueve CECyTEM campaña para prevenir embarazos adolescentes

● CECyTEM informa

- Teorías Contemporáneas de la Educación
por Lic. en Computación: Alondra Leticia Caballero López

● Vida estudiantil

- Nicolás Romero II, plantel CECyTEM

● #DíaNaranja

● Para leer

- Libros de Julio Cortázar

● ¿Sabías que?

● Rostros CECyTEM

● Arte y cultura

- Virtuosos de la música a través de la historia

● Salud y Alimentación

- Cereales más saludables

● Acción Es CECyTEM

- Ofrecen conferencia *Embarazos Adolescentes* a orientadores
- Gana Tultepec concurso de escoltas 2015
- Obtienen alumnos CECyTEM, 3er. Lugar en Concurso Nacional de Creatividad e Innovación Tecnológica 2015
- Derroche de talento en el Concurso Estatal de Arte y Cultura CECyTEM 2015

● Tips

- Cómo prepararse para los exámenes finales

● Deportes

- Ejercicio: arma para combatir la depresión

● Rincón Tecnológico

- Apps para el cuidado de tu mascota

● Personaje CECyTEM

- Sentimientos de la Nación: José María Morelos y Pavón

● CECyTEM convoca



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.



Promueve CECyTEM campaña para prevenir embarazos adolescentes

Con la finalidad de prevenir y concientizar a los jóvenes sobre sexualidad responsable, el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), junto con el área de psicología del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (CEMyBS), impartieron el taller “Prevención del Embarazo Adolescente con el uso de bebés virtuales”, a planteles del Valle del Toluca, como parte de las actividades de la campaña “Yo sé prevenir”.



Durante el taller se habló sobre la importancia de las decisiones en esta etapa de la vida adolescente por lo que se invitó a los alumnos a compartir experiencias, al igual que opiniones con respecto a la prevención del embarazo, partiendo desde el noviazgo y el proceso del enamoramiento.

De la misma forma, se dijo que un embarazo no deseado cambia el plan de vida de los involucrados, por ende, la importancia de saber elegir, cuándo, cómo, dónde y con quién relacionarse sentimental y sexualmente, afirmando que esto sólo se da con el conocimiento de la pareja.

En la segunda fase del taller, se les proporcionó un bebé virtual a los estudiantes que se encontraban reunidos por parejas, para que lo atendieran como si fuera su hijo o hija, y así satisfacer necesidades principales, tanto fisiológicas como afectivas, de un bebé de dos meses de edad.



Estos bebés virtuales simulaban a la perfección cómo es el tener un hijo(a) prácticamente recién nacido, que requiere en su totalidad de la atención y el cuidado de sus padres, por lo que en todo momento estuvieron atentos a las demandas del mismo que partieron de darle su biberón, cambiarlo de pañal y calmar su llanto.

Para la tercera fase, los alumnos participantes externaron que la experiencia resultó enriquecedora, opinaron que no fue fácil estar al pendiente de un bebé, se concientizaron de lo difícil que podría resultar un embarazo a su edad y por medio de un video animado pudieron ver la importancia de la planificación familiar.

Este tipo de actividades estuvieron acompañadas de charlas como Derechos sexuales y reproductivos, las cuales formaron parte de las conferencias y talleres que el CECyTEM, en conjunto con el CEMyBS, impartieron en los 60 planteles; esto, para generar consciencia de una manera dinámica que les permita a los alumnos tomar mejores decisiones en esta etapa de su vida.



Teorías contemporáneas de la Educación

por la Lic. en Computación: Alondra Leticia Caballero López
Plantel Chimalhuacán II



Hoy en día la educación de los jóvenes propone retos más difíciles, por esto, surge la necesidad de realizar una concientización acerca de los contenidos que como docentes somos responsables de llevar al salón de clases y más aun de los medios que utilizamos para dirigir nuestra clase.

El objetivo de este ensayo es mostrar cuál de las teorías contemporáneas desde mi punto de vista como docente es la ideal para aplicarse en el aula de clase; teniendo como cimiento principal el aprendizaje de los alumnos.

Una de las bases teóricas sobre las teorías de la educación fue la desarrollada por San Ignacio de Loyola, que otorga a los alumnos un papel de entes pasivos en el proceso de enseñanza, la cual se exige la memorización de la información.

La formación educativa ha pasado por un proceso largo de asimilación por parte de los docentes que desde su origen, ya que lo único que han pretendido es brindar conocimiento. Tiempo más tarde se ha centrado la atención más hacia la parte humana del joven o del niño, pero se dejaba a un lado todavía lo verdaderamente importante, que es hacer llegar conocimiento a los alumnos, es así que en la actualidad es donde realmente se pretende que la educación este centrada.

La teoría humanista que se basa más en la parte humana del alumno no tiene por qué dejarse desapercibida en el salón de clases, aunque si bien es cierto que no todos los docentes tienen el perfil en pedagogía o psicología, también debemos desarrollar la habilidad de la percepción. Es decir predecir si el alumno está pasando por alguna serie de problemas familiares y es por eso que su desempeño académico está disminuyendo.

Del mismo modo el cognoscitismo, jugó un papel de suma relevancia en la educación al ser esta teoría la que menciona que el alumno debe hacer uso de sus habilidades cognoscitivas para que el proceso de aprendizaje fluya de manera más natural, pues procesos como la memoria y la percepción de los recursos del entorno del alumno son integrados a su conocimiento como lo mencionan sus creadores Jean Piaget, David P. Ausubel y Lev Vygotski.

Piaget con su teoría psicogenética significó un gran avance para describir las etapas de la inteligencia y de cómo el alumno va adquiriendo su conocimiento. Sin embargo la teoría más relevante considero que es el constructivismo que es una corriente pedagógica creada por Ernst von Glasersfeld, que postula la necesidad de entregar al alumno herramientas (generar andamiajes) que le permitan crear sus propios procedimientos para resolver una situación problemática.



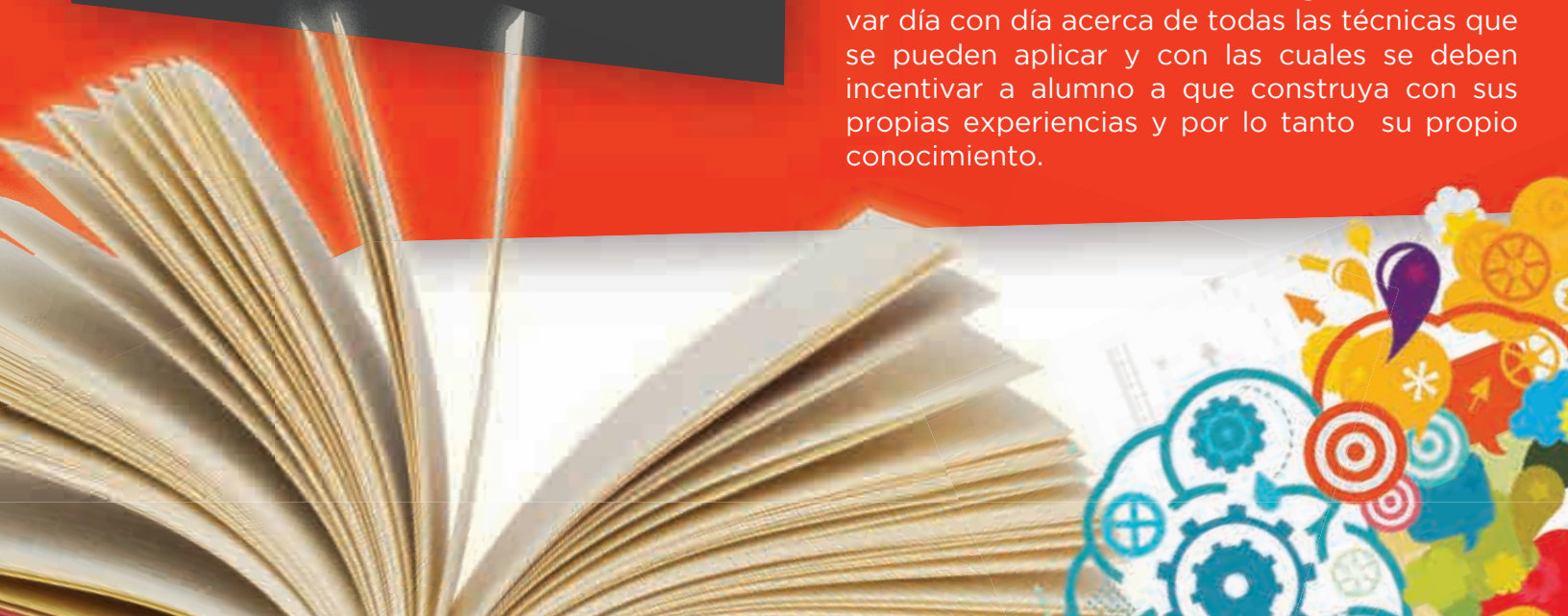
El constructivismo educativo propone un paradigma en donde el proceso de enseñanza se percibe y se lleva a cabo como un proceso dinámico y participativo.

De esta forma puedo concluir que:

El modelo que más se ajusta a mi visión acerca de la educación es el Constructivismo, pues es la base de teorías como la Programación neurolingüística, pues hoy en día no solo es necesario que el docente imparta su clase y la enseñanza se quede en este punto; sino hace falta un intercambio de ideas entre alumno-docente para que se pueda visualizar la necesidad o deficiencias que son importantes subsanar; el mismo modo los estudiantes necesitan construir su propio conocimiento a partir de conocimientos y práctica, por lo que es importante que la clase no se quede solo en la cátedra del profesor, sino que vaya más allá; es decir donde el alumno pueda llevar a la práctica todos aquellos conocimientos expresados por el profesor y que el alumno realmente experimente si su comprensión acerca del tema es la correcta, y más aún que partir de lo mencionado en clase ellos puedan crear sus propios conceptos e ideas al comprender la utilidad, que estos conocimientos pueden tener en su vida diaria.



Aunque también cabe mencionar que lo más enriquecedor de todas estas teorías contemporáneas es tomar lo más relevante y aplicarlo en el salón de clase, pues al final lo que importa es que el alumno aprenda proporcionándole los mejores ambientes y planteamientos de situaciones posibles, con esto no quiero decir que es bueno regresar a la escuela tradicional, sino que como docentes tenemos las obligación de innovar día con día acerca de todas las técnicas que se pueden aplicar y con las cuales se deben incentivar a alumno a que construya con sus propias experiencias y por lo tanto su propio conocimiento.



Nicolás Romero II plantel CECyTEM

En la zona norte del Valle de México se encuentra ubicado el plantel CECyTEM Nicolás Romero II, fue creado en el año 2004 con el objetivo de formar jóvenes estudiantes en bachillerato técnico, ofertando una educación de calidad con mejores herramientas educativas para su sano crecimiento.

El plantel en la actualidad tiene una matrícula de 710 alumnos, quienes son capacitados en áreas tecnológicas que les permiten continuar con su educación superior o su inmediata incorporación al sector productivo.

Ofrece las carreras en: Técnico en Ventas, Técnico en Programación y Técnico en Mecatrónica, mismas que le permiten al egresar el trabajar en alguna empresa de dicha demarcación.

Además, el plantel cuenta con talleres y salas de cómputo, tres laboratorios equipados, áreas deportivas, cómodas y funcionales aulas de clases, una biblioteca con más de 2,190 ejemplares, cafetería, sanitarios, área administrativa, todo aquello en dos edificios, además de áreas verdes donde pueden los jóvenes interactuar en un ambiente tranquilo y con respeto.



Visítanos en:

Av. Emiliano Zapata s/n
Col. El Tráfico, Nicolás Romero,
Estado de México C.P 54425
Correo: cecytem.edomexico.gob.mx
01(55) 58 21 93 79



Logros del plantel:

•A través de los 10 años que lleva en operaciones, el plantel se ha caracterizado por su constante, entusiasta y ardua participación en diversas contiendas Culturales y Deportivas, logrando posicionarse en los más altos lugares de numerosas competencias locales estatales y nacionales; dejando huella de los exitosos pasos de nuestros alumnos.

•Dentro del Encuentro Nacional Deportivo de los CECyTES ha logrado obtener varias preseas de oro y plata en las pruebas de Atletismo en sus modalidades de 800, 200, y 100 metros planos.

•Los buenos resultados, no sólo han sido obtenidos en eventos deportivos, también en la cultura, la ciencia y en el arte hemos estado presentes.

•El plantel es el fundador del Torneo Anual de Matemáticas para todas las instituciones de Nivel Medio Superior del Municipio de Nicolás Romero.

•Recientemente participaron en el Concurso Estatal de interpretación CECyTEM del tema *Yo Soy Mexiquense*, en el cual llegaron hasta la etapa final.



#DíaNaranja Únete

para poner fin
a la violencia contra
las mujeres y niñas



En CECyTEM nos sumamos a la campaña #DíaNaranja para acabar con la violencia contra las mujeres y niñas en todo el mundo, por lo que el día 25 de cada mes hacemos partícipes a nuestros alumnos, maestros, administrativos, directivos y padres de familia a que se unan con nosotros portando una prenda color naranja.

Dicha iniciativa se desarrolló en febrero del 2008, donde el Secretario General de las Naciones Unidas, Ban Ki-Moon, lanzó la campaña global: Únete para Poner Fin a la Violencia contra las Mujeres, haciendo un llamado a los gobiernos, a la sociedad civil, al sector privado, a los medios de comunicación y al propio Sistema de Naciones Unidas para trabajar de manera conjunta en la prevención y eliminación de la violencia contra las mujeres y las niñas.

El objetivo del #DíaNaranja es presentar de manera visible el problema y las soluciones, de tal manera que se incremente la responsabilidad de todos los actores, en acciones de prevención y combate.



Libros de Julio Cortázar

Rayuela

Denominada por el mismo Cortázar como contra novela, esta narración introspectiva, escrita en 1963 en París, es más bien un monólogo interior, que narra la historia de Horacio Oliveira, su protagonista, de un modo tal que juega con la subjetividad del lector y tiene múltiples finales.

Historias de cronopios y de famas

Es una obra surrealista que se caracteriza esencialmente por ser escrita con base de fragmentos, cuentos cortos y con un surrealismo que conlleva al desarrollo de la imaginación.

62 Modelo para armar

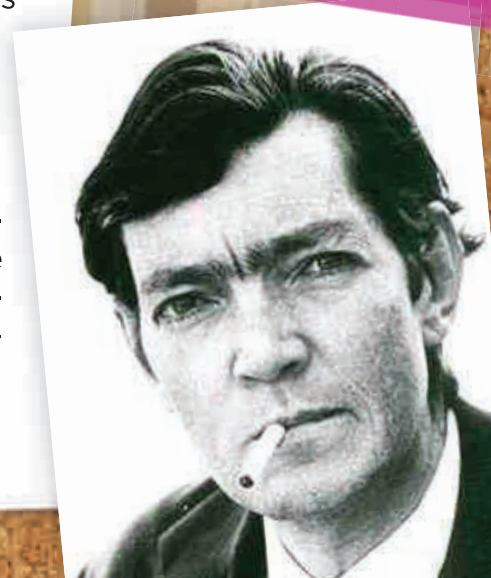
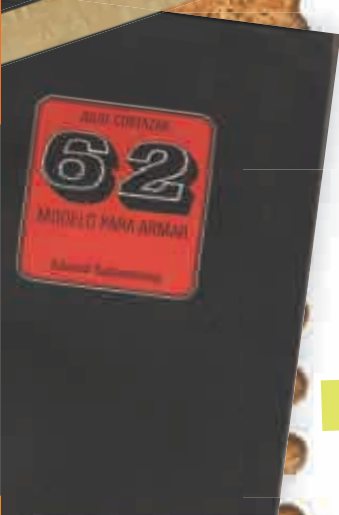
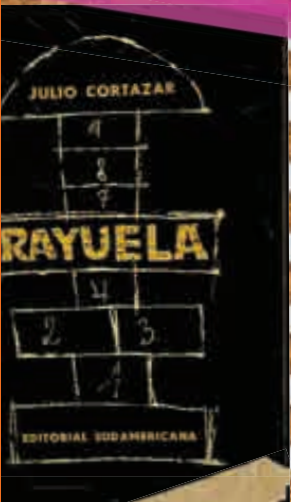
Fue escrita a partir de una idea esbozada en el capítulo 62 de su novela Rayuela (de ahí el nombre de la obra), puede considerarse la obra más experimental de su autor.

Bestiario

Esta obra es el primer título de cuentos del autor, los cuales fueron autos terapias de tipo psicoanalítico, que según las propias palabras de Cortázar esos cuentos fueron escritos sintiendo síntomas neuróticos que le molestaban.

Todos los fuegos el fuego

Este libro es considerado como uno de los mejores relatos de su autor, reúne ocho cuentos de trabajada composición; un clásico de la literatura castellana y varios de estos títulos son notables en su obra.



¿Sabías que?

Tardamos 4 años en renovar nuestra cabellera

Según expertos en dermatología, nuestra cabellera esta en constante proceso de renovación y la caída del cabello es un proceso natural que se da en todo ser vivo (hasta en los animales), por lo que es muy común que se sufra de pérdida obviamente de forma aleatoria. Cuando pierdes un cabello por caída natural, es porque murió tres meses atrás.



Smile

Reír mejora la memoria

Buscarle el lado bueno a las cosas reporta muchos beneficios y es que diversos estudios han arrojado que cuando algo nos parece gracioso es más fácil recordarlo.

No puedes estornudar sin cerrar los ojos

Es muy difícil para una persona mantener sus ojos abiertos mientras estornuda. El reflejo de cerrar los ojos se genera por los nervios que controlan tanto los ojos y a la nariz, estos se encuentran relacionados y un estímulo en uno de ellos a menudo produce una respuesta en el otro. También es casi imposible estornudar sin mover la cabeza, sólo si el estornudo es muy suave.



Los camellos aguantan hasta 10 días sin beber agua

Estos animales pueden mantenerse vivos con muy poca agua, pero cuando hay pueden beber más de 106 litros en una sola sentada, y pueden encontrar comida donde otros no lo hacen, soportan el calor y el frío extremo del desierto y han aprendido a vivir entre seres humanos.



Dos manzanas al día pueden reducir hasta un 10% el nivel de colesterol

Esto se debe a que la manzana posee una fibra soluble llamada pectina, gracias a la cual el cuerpo elimina con mayor facilidad el colesterol, nivela el azúcar en la sangre, cura la gastroenteritis y cuida los pulmones. Se le atribuyen muchas propiedades curativas, aparte de su poder diurético, ayuda contra el estreñimiento y la diarrea, así como limpia los dientes y fortalece las encías.



ROSTROS CECyTEM





Virtuosos de la música

a través de la historia

La evolución que ha tenido la música a través del tiempo ha dejado en la historia un gran legado de composiciones, así como de músicos reconocidos cuyos aportes en este rubro han traspasado fronteras culturales, sociales y económicas.

Por ende, te presentamos una selecta muestra de sólo algunos de los muchos autores de grandes obras que a lo largo de la historia son considerados como virtuosos de la música.



Ludwig van Beethoven

Es considerado como uno de los últimos representantes del clasicismo vienés. Compuso 32 sonatas para piano, 16 cuarteros de cuerda, 7 tríos, 10 sonatas, 5 conciertos y 9 sinfonías.



Wolfgang Amadeus Mozart

Desde su niñez mostró una capacidad enorme para el dominio de instrumentos como el teclado y el violín, con tan solo cinco años ya componía obras musicales y deleitaba a la aristocracia con sus prodigiosas composiciones.



Antonio Vivaldi

Compuso alrededor de 771 obras, entre las cuales se encuentran 477 conciertos y 46 óperas, es conocido por la composición de la serie de conciertos para violín y orquesta Las Cuatro Estaciones.



Jimmi Hendrix

Conocido por su talento y habilidad para navegar por las cuerdas de la guitarra; famoso por ser zurdo, por lo cual cambiaba las cuerdas de su instrumento, siempre estuvo en la búsqueda de nuevos ritmos y sonidos. Llegó a tocar con los dientes.



Jimmy Page

Fue apodado como "El dios de la guitarra", después de debutar con un peinado de nerd a los 13 años en la televisión, unas décadas más tarde se convirtió en uno de los músicos más destacados cuando estuvo en las filas de Led Zepellin.

Cereales que no puedes dejar de comer

- Nutriólogos recomiendan ingerir cereales durante el desayuno, el alimento más importante en el día.

Incluir en tu dieta diaria una porción de cereales puede ser un gran aliado para tu salud física y mental. Sin embargo cuando te digo esto no se trata de que vayas al súper por la caja más grande de cereal de esas marcas famosas, las cuales gozan de mucha azúcar o sal.

Me refiero a los cereales naturales, llamados por los nutriólogos y demás especialistas como alimentos inteligentes, que además de no contener conservadores, grasas o algún tipo de agente dañino, pueden ayudarte a perder peso, mejorar la digestión e incluso a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o algunos tipos de cáncer.

Por lo anterior, te presentamos una lista de los muchos cereales naturales más saludables que sin duda puedes consumir para mejor tu salud.

1. Quinoa: este cereal será tu mejor aliado para perder peso por su gran cantidad de fibra, funciona como un buen regulador de la digestión.

2. Maíz: despreocúpate, no es el enemigo que te han hecho creer. Cuenta con vitamina B y fósforo, por lo que beneficia el funcionamiento de la flora intestinal.

3. Centeno: tan sólo una taza aporta gran cantidad de fibra, lo cual favorecerá tu sistema digestivo.

4. Arroz: ya sea integral o blanco, este cereal aporta nutrientes que tu cuerpo requiere y que ha perdido.

5. Avena: considerada como el mejor limpiador de grasas. Está te ayudará a combatir el colesterol, favorece los niveles de antioxidantes, además que optimiza el estado del corazón y arterias.

6. Trigo: es uno de los alimentos de mayor beneficio en la salud, aporta gran calidad nutrimental, sobre todo para aquellos que sufren de diabetes.



Ofrecen conferencia Embarazos Adolescentes a orientadores

En el marco del Día Internacional de la Mujer, el Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), ofreció a Orientadores de sus 60 planteles la conferencia Embarazos Adolescentes, impartida por el Dr. Víctor Manuel Torres Meza, como parte de la campaña Yo sé prevenir, con la que se pretende concientizar a los jóvenes sobre sexualidad responsable.

El especialista señaló que las condiciones actuales de vida favorecen las tempranas relaciones sexuales de los jóvenes, por lo tanto buscan información en otras fuentes, sobre todo entre los amigos o en lecturas poco serias y nada orientadoras.

Precisó que los adolescentes, tanto mujeres como varones, ejercen su sexualidad a edades cada vez más tempranas y cuanto más precozmente lo hagan, mayor será el riesgo del embarazo.

“El embarazo no deseado en la adolescencia suele generar angustia, inquietudes, temores y estrés por la forma como éste afectará el proyec-

to de vida; además de las repercusiones económicas y de que se pone en peligro la salud y la vida de la joven”, indicó el ponente.

Asimismo, explicó los tres riesgos a los que se enfrentan las adolescentes embarazadas: el social, que implica un matrimonio forzado o anticipado, el abandono de los estudios, el rechazo de la familia y amistades; el biológico, que desemboca en el aborto, al igual que el peligro de muerte en el parto, desnutrición del bebé y malformación congénita; el psicológico, que viene acompañado con la aceptación de un hijo no deseado, deben tomar decisiones solas, así como tensiones e incertidumbre por la presión del compañero para que hagan cosas que ellas no desean y hasta la posibilidad de un suicidio.

Con acciones como estas, CECyTEM pretende acercarse a los estudiantes y profesores con expertos en el tema, los cuales puedan proporcionarles mayor información, resolver dudas y lograr un acercamiento creando lazos de confianza entre ambos vínculos educativos.



Gana

CECyTEM Tultepec concurso de escoltas 2015

El plantel Tultepec del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), obtuvo el primer lugar dentro del Concurso Estatal de Escoltas de Bandera 2015, el cual se realizó en las instalaciones del plantel Tenango del Valle.

La ceremonia fue encabezada por autoridades del Colegio, así como por el jurado conformado por integrantes del Batallón de Infantería de la 22ª Zona Militar de Toluca, quien designó como ganadoras del primer lugar al plantel Tultepec, quedando en segundo sitio, el plantel Coatepec Harinas y como tercer lugar, el plantel Valle de Chalco Solidaridad II.

Para llegar hasta la final estatal, las 60 escoltas participantes realizaron un Concurso Regional de Escoltas, que abarcó las zonas Toluca Sur, Toluca Norte, Norte y Oriente del estado, cuyas sedes fueron las instalaciones de los planteles CECyTEM de Ecatepec, La Paz, Coatepec Harinas y San Felipe del Progreso.

Las ganadoras de dicho concurso estatal son: Jessica Paola Ordoñez Aquiles, Mayte Sarahi Hernández Reyes, Nora Zamudio Gómez, Jessica Pérez Meraz, Eva Nohemi Aguirre Moreno, Daniela Lizbeth Moya Pérez y Dafne Yuridia Solano Romero, alumnas de segundo semestre del plantel Tultepec.

De esta forma, el CECyTEM reafirma su compromiso educativo, fomentando valores y actividades cívicas de valor recreativo en beneficio de nuestra comunidad estudiantil.



Obtienen alumnos CECyTEM, **3er. Lugar** en Concurso Nacional de Creatividad e Innovación Tecnológica 2015

Alumnos del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de México (CECyTEM), plantel Aculco, obtuvieron el 3er. Lugar en la categoría prototipo de Cultura Ecológica y Conservación del Medio Ambiente, en el XIV Concurso Nacional de Creatividad e Innovación Tecnológica CECYTE 2015, efectuado en Durango del 8 al 12 de junio, en los jardines del Centro Cultural y de Convenciones Bicentenario.

La delegación del Estado de México estuvo representada por los alumnos Jesús Benítez Serrano y Xóchitl Alcántara González, quienes participaron con el proyecto titulado "Termolactoplaca", mismo que fue asesorado por el profesor Gregorio Plata Hernández, del plantel CECyTEM Aculco.

Dicho prototipo, tiene la función de reutilizar el lacto suero que tiene un alto poder contaminante para así obtener una proteína, que al mezclarla con algunos productos tenso-activos da como resultado una placa que resiste a la fractura, la ignición y la calcinación con una buena apariencia física, que sirve para evitar descargas eléctricas ante un corto circuito.



proteínas caseicas contenidas en el lactosuero resaca una pasta
 produciendo una pasta plástica manipulable con propiedades
 antiinflamatorias, resistentes al corte y fractura; permitiendo evitar la
 propagación de incendios generados por descargas eléctricas
 reducir el impacto ambiental del lactosuero sobre los cuerpos de agua.

Materiales y Métodos *Resistencia a la tracción*



Con este proyecto el CECyTEM se unió a los estados de Aguascalientes, Baja California, Baja California Sur, Campeche, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Durango, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Quintana Roo, San Luis Potosí, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Tlaxcala, Yucatán y Zacatecas, quienes al igual participaron con sus prototipos.

De la misma forma, en el XIV Concurso Nacional de Creatividad e Innovación Tecnológica CECYTE 2015, participaron alumnos del plantel Nicolás Romero II, con el prototipo Sistema de Riego Zona Norte de México, así como el profesor Víctor Eduardo Ríos, en la categoría docente, del plantel Nezahualcóyotl II, con el proyecto Microvisor Didáctico.



Cómo prepararse para los **EXÁMENES FINALES**

Estamos a tan sólo unos meses de presentar los tan ansiados exámenes finales y por ende una adecuada preparación previa es esencial para culminar este semestre con buenas calificaciones.

1. Repasa periódicamente los apuntes después de cada clase

Esto te ayudará a integrar y entender la materia, al igual te permitirá descubrir a tiempo si tienes dudas sobre algún tema para que con ayuda de tu profesor las aclares desde un inicio.

2. Organiza tu tiempo

Es bastante común tener varios exámenes en una semana, por lo debes de dividir tu tiempo de manera que puedas estudiar no un día antes, sino de manera previa, además dichos periodos de estudio no deben ser mayores a 45 minutos por cada asignatura.

3. Escribe en papel o tarjetas tus resúmenes

Lo anterior no quiere decir que los sacarás durante el examen. La finalidad de estos resúmenes es que puedas manejar varios conceptos al mismo tiempo y sobretodo retenerlos más fácilmente.

Conoce una serie de estrategias que sin duda harán más fácil y llevadera la temporada de estudio, que ya está por iniciar en tu plantel. Recuerda que una buena actitud es fundamental en esta etapa.

4. Ajusta tus estrategias de estudio al tipo de prueba que vas a tomar

Si el examen es de opción múltiple, debes prepararte utilizando la repetición y la memorización. Por otra parte, Si tu examen es de preguntas abiertas debes de comparar, describir, analizar y evaluar.

5. Estudiar en grupo

Para realizar esta estrategia debes de elegir a los compañeros adecuados, un máximo de 3 o 4 miembros activos, con los cuales podrás comprobar que tus apuntes son correctos y es una excelente forma de aclarar tus dudas.

6. Lee bien las preguntas

Leer dos veces las instrucciones del examen y subrayar cualquier palabra clave te ayudará a no cometer muchos de los errores más comunes dentro de una prueba.

No te precipites a responder algo que no has entendido y como en todo piensa bien antes de contestar.



Ejercicio:

arma para combatir la depresión adolescente

El manejo inadecuado de las emociones se ha convertido en uno de las enfermedades más de moda en la actualidad, por lo que los adolescentes no están excluidos.

Esa transición entre la niñez (0-12 años) y la adolescencia (13-18 años), conlleva una serie de cambios que además de físicos repercuten en su estado de ánimo, por lo que si no están bien encaminados pueden caer en depresión.

Cundo un adolescente se encuentra deprimido además de requerir cariño, comprensión y, de ser necesaria, la terapia psicológica o psiquiátrica que debe ser diagnosticada por un especialista en la materia, el realizar una rutina de ejercicio físico durante media hora puede ser un arma extra para la lucha de este padecimiento.

Los ejercicios cardiovasculares resultan de gran beneficio en el trastorno de la depresión, de acuerdo a especialistas, la razón principal es que durante la actividad física se liberan endorfinas, mejor conocida como la sustancia de la felicidad, que motiva el bienestar, el ánimo en las personas y reducen sus niveles de estrés.

Cuando se tiene ya una rutina de ejercicio establecida, las emociones se estabilizan y los episodios depresivos disminuyen, además que representa un círculo redondo en cuestión de salud física y emocional.

Puedes iniciar con rutinas sencillas, ya que es muy importante consultar a tú medico antes de realizar cualquier tipo de actividad física. Dentro de las recomendaciones más comunes son: las caminatas de 20 a 30 minutos diarios (caminadora), andar en bicicleta o bien estacionaria, tomar clases de clases de ejercicio aeróbico, saltar la cuerda, bailar (zumba) y hasta inscribirte en algún equipo de futbol, básquetbol, voleibol o atletismo.

Otros factores determinantes para tratar episodios de depresión o tristeza extrema en estas personas, como lo son el apoyo de familiares y amigos, la realización de actividades extracurriculares y el que el joven tenga su propio espacio para desarrollar sus talentos y personalidad.



APPS

para el cuidado de tu mascota

El uso de las nuevas herramientas tecnológicas han hecho más fácil la realización de un sin número de cosas, entre ellas el cuidado de las mascotas. Una mascota implica responsabilidades y cuidados, por ende, es importante estar siempre pendiente de cómo se desenvuelve, de su alimentación, su salud y su dosis diaria de juego.

Conoce estas nuevas apps que te ayudarán a convivir de una forma más adecuada con tu mascota, además de permitir organizar tus actividades con ella.

Pet First Aid

Esta aplicación móvil funciona como una enciclopedia y una guía interactiva, contiene datos sobre gatos y perros, y las enfermedades que suelen afectarlos. Incluye videos que indican paso a paso cómo atenderlas.

Pet Master Pro

Organiza la información necesaria para que tu mascota se mantenga en

su mejor estado. En ella los dueños colocan los datos básicos de su mascota y las cosas a las cuales les deben dar seguimiento. Además, permite gestionar las citas con el veterinario de manera sencilla, guardar información importante, como el número de los veterinarios y el registro de las vacunas.



Pro Plan

Herramienta digital facilita una guía nutricional para perros o gatos. Su función está destinada a calcular las raciones diarias de comida que se les debe proporcionar.



uPet

Funciona como un sitio Web para publicar información de animales encontrados o perdidos y un dispositivo GPS, es decir que funciona como una red social, mezcla ambas estrategias para hacer que la localización sea infalible. El usuario debe colocar la foto y la información de su mascota, incluidos medicamentos y cualquier cuidado especial que requiera.





Sentimientos de la Nación

1º

Que la América es libre independiente de España y de toda otra Nación, Gobierno o Monarquía, y que así se sancione, dando al Mundo las razones.

2º

Que la Religión Católica sea la única, sin tolerancia de otra.

3º

Que todos sus Ministros se sustenten de todos y solos los Diezmos y Primicias, y el Pueblo no tenga que pagar más obvenciones que las de su devoción y ofrenda.

4º

Que el Dogma sea sostenido por la Jerarquía de la Iglesia, que son el Papa, los Obispos y los Curas, porque se debe arrancar toda planta que Dios no plantó: *omnis plantatis quam non plantabit Pater meus Celestis cradicabitur. Mat. Cap. XV.*

5º

Que la Soberanía dimana inmediatamente del Pueblo, el que sólo quiere depositarla en el Supremo Congreso Nacional Americano, compuesto de representantes de las Provincias en igualdad de números.

6º

Que los Poderes Legislativo, Ejecutivo y Judicial estén divididos en los cuerpos compatibles para ejercerlos.

7º

Que funcionarán cuatro años los Vocales turnándose, saliendo los más antiguos, para que ocupen el lugar los nuevos electos.

8º

La dotación de los Vocales será una congrua suficiente y no superflua, y no pasará por ahora de 8.000 pesos.

9º

Que los empleos sólo los Americanos los obtengan.

10º

Que no se admitan extranjeros, si no son Artesanos capaces de instruir, y libres de toda sospecha.

11º

Que los Estados mudan costumbres, y por consiguiente la Patria no será del todo libre y nuestra, mientras no se reforme el Gobierno, abatiendo el tiránico, substituyendo el liberal, e igualmente echando fuera de nuestro suelo al enemigo español, que tanto se ha declarado contra (nuestra Patria / esta nación).

12º

Que como la buena Ley es superior a todo hombre, las que dicte nuestro Congreso deben ser tales, que obliguen a constancia y patriotismo, moderen la opulencia y la indigencia; y de tal suerte se aumente el jornal del pobre, que mejore sus costumbres, alejando la ignorancia, la rapiña y el hurto.

13º

Que las leyes generales comprendan a todos, sin excepción de cuerpos privilegiados; y que éstos sólo lo sean en cuanto al uso de su ministerio.

14º

Que para dictar una Ley se haga Junta de Sabios, en el número posible, para que proceda con más acierto y exonere de algunos cargos que pudieran resultarles.

15º

Que la Esclavitud se proscriba para siempre, y lo mismo la distinción de Castas, quedando todos iguales, y sólo distinguirá a un Americano de otro el vicio y la virtud.

**16º**

Que nuestros Puertos se franqueen a las Naciones extranjeras amigas, pero que éstas no se internen al Reino, por más amigas que sean, y sólo habrá Puertos señalados para el efecto, prohibiendo el desembarque en todos los demás, señalando el diez por ciento.

17º

Que a cada uno se le guarden sus propiedades, y respete en su Casa como en un asilo sagrado, señalando penas a los infractores.

18º

Que en la nueva legislación no se admita la tortura.

19º

Que en la misma se establezca por Ley Constitucional la celebración del día doce de Diciembre en todos los Pueblos, dedicado a la Patrona de nuestra Libertad, María Santísima de Guadalupe, encargando a todos los Pueblos la devoción mensual.

20º

Que las tropas extranjeras, o de otro Reino, no pisen nuestro suelo, y si fuere en ayuda, no estarán donde la Suprema Junta.

21º

Que no se hagan expediciones fuera de los límites del Reino, especialmente ultramarinas, pero que no son de esta clase propagar la fe a nuestros hermanos de tierra dentro.

22º

Que se quite la infinidad de tributos, pechos e imposiciones que nos agobian, y se señale a cada individuo un cinco por ciento de semillas y demás efectos u otra carga igual de ligera, que no oprima tanto, como la alcabala, el Estanco, el Tributo y otros; pues con esta ligera contribución, y la buena administración de los bienes confiscados al enemigo, podrá llevarse el peso de la Guerra, y honorarios de empleados.

Chilpancingo, 14 septiembre 1813.
José M^a Morelos.

23º

Que igualmente se solemnice el día 16 de septiembre, todos los años, como el día Aniversario en que se levantó la Voz de la Independencia, y nuestra Santa Libertad comenzó, pues en ese día fue en el que se desplegaron los labios de la Nación para reclamar sus derechos con Espada en mano para ser oída: recordando siempre el mérito del grande Héroe el señor Don Miguel Hidalgo y su compañero Don Ignacio Allende.

Repuestas en 21 de noviembre de 1813. Y por tanto, quedan abolidas éstas, quedando siempre sujetos al parecer de Su Alteza Serenísima

*14 de septiembre de 1813
José María Morelos*

Tú 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

***Los artículos podrán ser mdificados por criterios editoriales.**





GOBIERNO DEL
ESTADO DE MÉXICO



GENTE QUE TRABAJA Y LOGRA
enGRANDE



Mexiquenses
mejor preparados

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