



# JAGUAR YOU SARA?

# GRRRR...

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

**UNIVERSIDADES**

**RELATÓRIO DO ESPORTE**

**ARTE Y CULTURA**

**MI BAÚL DE LIBROS**

**ESPACIO INTERCULTURAL**

**COMPETENCIAS CULTURALES Y ACADÉMICAS**

## SARA TALKS 3RD EDITION!

Teresa Chavez está presentando

Cesla Damaris Ocampo... y 38 más

17:00

**SARA TALKS**  
3rd Edition  
WELCOME

Manuel servando Riv... Evelyn Mendoza Ra...  
Pamela Yunuen Chic... Juan Diego Ortega S...  
Kathya de Lourdes D... Adriana Quiroga Mat...  
Emly Jacqueline Riv... Aurea Rodriguez Lima

Adriana Quiroga Matos  
CAMILA ROJO ROMERO  
Daniel Haro  
Emiliano Isvera Bertrán  
Emly Jacqueline Rivera Armenta  
Evelyn Mendoza Ramírez  
Gergelid Paritroja Guzmán  
Juan Diego Ortega Soler  
Kathya de Lourdes De la paz y s...  
MONTSERRAT SIERRA VALDES  
PABLO RAMIREZ  
Pamela Yunuen Chichiz Espino  
Gergo Jia Wei Xuan Chen  
TANIA LIZBETH ALMAZAN IERN...  
Teresa Chavez

## VOLUMEN #2

## FEBRERO 2021

# Directorio

---

## Consejo Estudiantil de Bachillerato

Gregorio Pantoja Guzmán  
Presidente y Jefe de Diseño

Enya Nicole Esqueda Mejía  
Vicepresidente

Tania Lizbeth Almazán Hernández  
Secretaria

Paola Carolina Vargas Carrillo  
Consejera

Ana Camila Franco Carcaño  
Consejera

Rebeca Rodríguez Velázquez  
Consejera

Grace Elizabeth Castilleja Romer  
Consejera

Tamarha Nisi Carvajal Fregoso  
Consejera

## Colaboradores

Prof. José Luis Cortés Barrios  
Asesor y Profesor del área de  
Comunicación

Profa. Ma. de los Ángeles Imaz Lira  
Asesor y Coordinadora de Español

Profa. Evelyn Mendoza Ramírez  
Coordinadora de Inglés

Ing. Ruth Gómez Pastén  
Coordinadora de Matemáticas

Profa. Lilia Esther Rivera Recillas  
Directora de Proyectos  
Institucionales

Prof. José Martín López Granados  
Profesor del área de Teatro

## Articulistas

Ana Cecilia Huerta Pérez

Andrea González Sánchez

Ángel David Tinoco Hernández

Bruna Stevani

César Calderón García

Citlalli Desiré Crespo Cerón

Cynthia Hanael Castro Cano

Fernando Alcázar

José Manuel Jiménez Prado

Karime Paulette Malibrán Bibbins

María José Lomas Sánchez

Miranda Rivera Beristain

Montserrat Sierra Valdés

Nadia María de León Bermeo

Paulina Espejel

Sofía Praxedis Ramos

Suri Lizeth Núñez Pelcastre

Valentina Yelena González Vicuña

Valeria Valdez Bautista

Se agradece el apoyo brindado por la  
Ing. María Teresa Chávez Vázquez de  
Sistemas y del área de Marketing en la  
promoción y difusión de este volumen.

# CONTENIDOS

## Tabla de contenidos

---

En la opinión de...	4
Artículos de interés	5
Momento de reflexión	14
Estilo de vida saludable	22
Arte y cultura	33
Espacio intercultural	40
Artículos científicos	48

# En la opinión de ...

## Un buen inicio

El comienzo de este año 2021 lleno de esperanza es uno que nunca habíamos experimentado, solo queríamos terminar este largo trayecto y pedir para que este inicio sea el mejor para todos.

Espero que hayan pasado unas excelentes fiestas y que pasaran muchos momentos inolvidables con su familia, aprovechen cada momento y valoren a cada persona en su vida.

Sin previo aviso, nos hemos tenido que adaptar a un estilo de vida diferente al que ya teníamos. En lo personal me ayudó mucho para conocer más sobre lo que me gustaba y me apasionaba hacer. Además de descubrir pasatiempos que ahora trato de practicar, como lo es, la lectura y escritura.

Estos años son muy importantes para nuestro futuro, tenemos que saber qué nos gusta para eso estudiar en nuestra carrera universitaria. El tiempo influye mucho en nuestra vida diaria y en un cerrar de ojos pasan los meses muy rápido. Si aún no saben que les gusta, no es tarde para descubrirlo e informarse sobre las carreras que podrían estudiar.

Estamos comenzando una nueva etapa de nuestra vida, este nuevo semestre es un nuevo desafío que superaremos con empeño, esfuerzo y dedicación.



Para algunos, este semestre es el final del camino recorrido por estos casi tres años de estudio en la preparatoria, para esta recta final espero que tengan siempre en mente todo aquello que los inspire y todo el esfuerzo que han hecho.

Busquen siempre ser los mejores en todo momento, en especial en lo que más les apasiona, todo lo bueno toma su tiempo y todo esfuerzo tiene su recompensa. Espero que tengan un gran inicio de semestre y de año, que todas sus metas que se propongan las cumplan, todo depende de su esfuerzo y de su dedicación al hacerlas.

**Por: César Calderón García**

**4° Semestre  
Bachillerato**



# ARTÍCULOS DE INTERÉS

## **Notisara**

por Grace Elizabeth Castilleja Romero

## **Curiosara**

por Grace Elizabeth Castilleja Romero

## **3 Récords Guinness más extraños**

por Karime Paulette Malibrán Bibbins

## **Violencia en el noviazgo**

por Ángel David Tinoco Hernández

## **Feminismo**

por Citlalli Desiré Crespo Cerón

## **Identifícate con...**

por Ana Camila Franco Carcaño

## **Covid-19: no confíes en los mitos**

por Tamarha Nisi Carvajal Fregoso

# NOTISARA

El presidente

## AMLO

### Kamala Harris

Se convierte en la primera vicepresidenta de EE.UU

Da positivo para coronavirus



Fiscalía de México no iniciará acciones penales contra Cienfuegos.

Oxímetro, el aparato que puede ayudar a salvar vidas en la pandemia.

Dejan de construir el muro fronterizo por decisión de Biden.

Un robot con forma de serpiente puede reparar tuberías bajo el mar en aguas profundas de la industria del petróleo y el gas.

# PLAN DE VACUNACIÓN

La pandemia del covid-19 nos ha cambiado la vida a cientos de personas, pero estamos a punto de terminar con esto. Ya han llegado a nuestro país las vacunas que estarán aplicando a los ciudadanos (Pfizer/AstraZeneca) por lo cual ya inició un proceso de vacunación.

Aquí te presentamos el plan de vacunación para que estés al tanto de cuando será el momento adecuado para vacunarte.

## TENDREMOS 5 ETAPAS

PRIMERA ETAPA: DICIEMBRE 2020 – FEBRERO 2021/PERSONAL DE SALUD.

SEGUNDA ETAPA: FEBRERO – ABRIL 2021/PERSONAL DE SALUD Y PERSONAS DE 60 AÑOS Y MÁS.



TERCERA ETAPA: ABRIL – MAYO 2021/PERSONAS DE 50 A 59 AÑOS.

CUARTA ETAPA: MAYO – JUNIO 2021/ PERSONAS DE 40 A 49 AÑOS.

QUINTA ETAPA: JUNIO – MARZO 2022

ASIGNADA PARA EL RESTO DE LA POBLACIÓN MENOR DE 40 AÑOS.



PFIZER Y BIONTECH HAN ANUNCIADO QUE LOS RESULTADOS FINALES DE SU ESTUDIO EN FASE III INDICAN QUE SU VACUNA CANDIDATA TIENE UNA TASA DE EFICACIA DEL 95%.

# 3 Récords Guinness más extraños

Por: Karyme  
Paulette Malibrán

1° Secundaria

Jean-Guy Laquerre (Canadá) es el hombre con más cosas memorables de Santa Claus.

Su colección consiste en 25,104 objetos de este personaje.

Incluye 2,360 figuritas, 2,846 tarjetas y postales de 33 países, 1,312 servilletas y 241 pines y broches.



Sergio Bodini (Italia) tiene el récord Guinness de la persona con la colección de periódicos más grande (1,444).

Sergio comenzó su colección cuando tenía 10 años en 1980. Inicialmente los guardaba en su dormitorio, pero a medida que recolectaba más y más, decidió compilarlos en cajas de plástico que se guardan en un sótano.

Schunichi Kanno es la persona con más latas de bebida en su cuerpo colocadas mediante la succión de aire (20 en total).



# Violencia en el noviazgo



Por: Ángel David  
Tinoco Hernández

1° Secundaria

Desde la perspectiva de género, la forma en que mujeres y hombres concebimos el amor determina la manera en que nos relacionamos con nuestra pareja, la cual muchas veces se entiende como una combinación entre romanticismo y violencia; que incluye control, celos y en ocasiones diversos tipos de violencia enmascarados como amor. Durante el ciclo de vida, mujeres y hombres están expuestos a situaciones violentas que varían según su entorno familiar, social y en particular por su género.

Es necesario alertar a los jóvenes mujeres y hombres entre 15 y 19 años, sobre la violencia de la cual pueden ser objeto en sus relaciones, para prevenir y/o detener así la violencia en el noviazgo. Según Castro y Riquer “entre los hallazgos de sus investigaciones se encuentran que: en la mayor parte de las parejas que experimentan violencia, ésta se manifiesta desde el inicio de la relación, incluso desde el noviazgo”.

Partiendo de la premisa de que, así como son asumidas las conductas violentas, las y los jóvenes que han aprendido patrones de comportamiento positivos durante la infancia y a través de la familia, establecerán una relación respetuosa y tolerante con su pareja.

El Banco Mundial en el año 2003 señala que: “en América Latina, al igual que en el resto del mundo, el comportamiento violento es mucho más común entre los hombres (jóvenes) que las mujeres”. Las víctimas de la violencia no son exclusivamente las mujeres. De acuerdo con los datos estadísticos, que se presentan, los hombres también son violentados, pero en menor medida.

La violencia en una relación de pareja se entiende por cualquier agresión física, psicológica, mental y sexual con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Comienza con cualquier comentario incómodo, después con un jaloneo que al principio puede parecer un juego entre ambos, pero conforme pasa el tiempo la situación puede llegar a ser más grave y terminar en los golpes o situaciones más peligrosas que acabarían en tragedia.

En general, la violencia en el noviazgo tiende a pasar desapercibida, tanto por las instituciones como por los propios jóvenes; sin embargo, la ENVINOV (Encuesta Nacional sobre Violencia en el Noviazgo), detectó que en las relaciones de noviazgo que establecen las y los jóvenes entre 15 y 24 años, hay expresiones de violencia de muy distinto tipo y en diferentes grados.

Se analizaron tres tipos de violencia: física, psicológica y sexual.

### CICLO DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

El patrón de abuso que sufren mujeres jóvenes en una relación de pareja es adulta. La violencia generalmente se presenta en un ciclo en el que tanto el hombre como la mujer se encuentra atrapada.

**1. Fase de Acumulación de Tensión:** Se manifiestan insultos, reproches, escenas de celos y control, silencios prolongados, burlas, malestar constante y en aumento.

**2. Fase de Estallido o Explosión:** Se manifiestan incidentes con todo tipo de agresión física o psicológica, golpes, ruptura.

**3. Distanciamiento:** Hay un tiempo de silencio o separación.

**4. Fase de arrepentimiento o luna de miel:** Se manifiestan expresiones de perdón, promesas de cambio, interés sexual, regalos y "tranquilidad".

### ACCIONES DE VIOLENCIA

Controla todo lo que haces y te pide explicaciones detalladas. Te cela e insinúa que andas con alguien más. Revisa tus pertenencias: tu diario, celular, correo electrónico, mensajes. Te vigila y critica tu manera de vestir, te compara con tus ex, te desvaloriza, te ofende y te descalifica. No responde si le exiges una explicación. Siempre culpa a los demás de estar en contra.

### CONCLUSIONES

La violencia en el transcurso del noviazgo y en particular en la adolescencia, es un grave problema de salud pública que afecta en grado considerable la salud física y mental.

Una relación debe de ser responsable, debe existir un profundo respeto mutuo, amorosa y debe de haber comunicación entre las dos personas. Desde el principio de la relación se puede saber si ésta será una relación violenta o amorosa.

El patrón de abuso que sufren mujeres jóvenes en una relación de pareja es similar al que sufre una mujer maltratada adulta.

La violencia generalmente se presenta en un ciclo en el que tanto el hombre como la mujer se encuentran atrapados.

**SI TE PEGA, SI TE CONTROLA, SI TE HUMILLA ... ¡NO TE QUIERE!, ¡NO TE DEJES!**



# Feminismo

Por: Citlalli  
Desirée Crespo Cerón

2° Secundaria

Qué tema tan controversial es éste, ¿no? Es un tema del que no se habla si no es para decir “¿cómo se atreven?”, “eso es vandalismo” o “existen formas más pacíficas”; pero ¿quién se detiene a pensar si todo lo que muestran las noticias, radio y redes es realmente lo que pasó?

Existen hechos que todos los medios de comunicación no muestran porque no les conviene. Lo que más resuena en la mente de las personas cuando hablamos de este tema son los desmanes que ocurrieron durante una marcha feminista, ¿en realidad fueron las feministas? Hubo gran controversia por esto y se les adjudicaron a las feministas siendo que fueron las hembristas (*misandria: aversión a los hombres*). ¿Cuántos de ustedes habían oído este término?

**El feminismo** es un movimiento que busca la igualdad de género; por el contrario, las **hembristas** son un movimiento radical, con las mismas bases que el machismo, solo que el género despreciado o poco apreciado es el masculino y por otro lado está el nombramiento erróneo de **las feminazis**, las cuales son simpatizantes del feminismo que se llaman a sí mismas feministas, pero tienen un punto extremista.

Realicé un pequeño cuestionario sobre este tema y me respondieron lo siguiente:

**¿Qué es lo primero que piensas cuando escuchas marcha feminista?**

- “Polémica sinceramente”.
- “Un movimiento de la igualdad de género”.
- “En mujeres protestando por feminicidios y violaciones ante la mujer”.
- “Marchas a las que se acude para luchar contra los feminicidios”.
- “Realmente solo un gran grupo de mujeres marchando con carteles y las manos en alto (realmente con derecho)”.

**¿Conoces la diferencia entre feminista y hembrista?**

- “No sé, ¿que uno es feminista y otro hembrista?”

- “La diferencia es que la feminista busca luchar por sus derechos y la hembrista es rechazo a los hombres”.

- “Que el feminismo solo busca igualdad entre hombres y mujeres y el hembrismo busca despreciar a los hombres o discriminarlos”.

- “El hembrista, o eso, odian a todo lo masculino y las feministas, solo pelean por los derechos”.

- “Feministas, es la que pide y lucha porque la traten por igual”.

**¿Cuál es la feminista más famosa que conoces?**

- “Frida Khalo”.
- “No sé”.
- “No sé”.
- “No me sé ni una”.
- “No conozco nombres de feministas”.

**¿Cuál es el caso de machismo más grave del que tienes conocimiento?**

- “Feminicidios”.
- “No sé”.
- “Es que tengo varios y sinceramente no los quiero recordar, me ponen muy ansioso”.
- “Es que yo no he investigado nada de eso, así que no sé”.
- “Que una vez no dejaron hacer el examen a una chica solo por ser mujer, porque según, era menos inteligente por ser mujer”.

Les dejo algunos comentarios hechos por estudiantes de la comunidad Sara Alarcón:

- “Da miedo ser mujer”.
- “Unos niños de 3° me chiflaron”.
- “Yo por eso no paso por las vías de aquí cerca, ahí intentaron violar a mi hermana”.

Este es un movimiento al cual se le agregan y se le distorsiona información por los medios de comunicación, pero al final es algo necesario por innumerables razones.

**Se tiene que hablar de todo de lo que no se quiere que sea conocido y expresar lo que se piensa.**





# IDENTIFÍCATE CON..

Tipos de personas viendo una serie



El que no entiende de que trata.



El que ve la serie en menos de un día.



El que se la pasa comiendo.



El que se duerme en el primer capítulo.



El que ve la serie sin los demás.

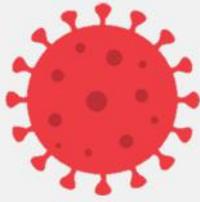


El que siempre predice el final.

Por: Ana Camila Franco Carcaño  
4° Semestre Bachillerato

# COVID-19, no confíes en los mitos

Por: Tamarha Nisi Carvajal Fregoso  
2° Semestre Bachillerato



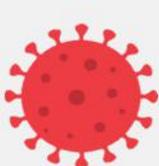
Hoy en día existen muchos mitos sobre la nueva enfermedad, COVID-19 y más que solo ser mitos, pueden llegar a ser muy perjudiciales para nuestra salud, además si estos llegan a manos de personas desinformadas pueden causar grandes problemas, así que te diré 5 mitos y su realidad.

## ***1°- La vacuna de la influenza nos protege de la COVID-19.***

Realidad: *la verdad es que no brinda protección a la nueva enfermedad y no hay evidencia científica sobre esto.*

## ***2°- Los remedios caseros como el ajo, aceite de ajonjolí en el cuerpo, entre otros ayudan a combatir la COVID-19.***

Realidad: *no hay evidencia científica sobre el ajo para combatir la enfermedad, además el aceite de ajonjolí en el cuerpo no funciona como desinfectante, mejor colocarse alcohol, gel antibacterial u otras sustancias para **Prevención**, si ya estás contagiado solo sigue cuidarse.*



## ***3°- Los mosquitos pueden transmitir la COVID-19.***

Realidad: *no está comprobado científicamente que la picadura del mosquito transmita la nueva enfermedad, además es una enfermedad respiratoria que se transmite principalmente por medio de fluidos como las gotas de saliva que salen al toser o estornudar.*



## ***4°- Los antibióticos pueden prevenir o tratar la covid-19***

Realidad: *los antibióticos solo funcionan combatiendo bacterias, es por eso por lo que no funcionan para prevenir la enfermedad.*

## ***5°- La COVID-19 solo afecta a la gente mayor.***

Realidad: *ninguna persona está exenta de poder adquirir la nueva enfermedad, sin embargo, es cierto que a las personas mayores y jóvenes son más susceptibles a contraerla con consecuencias más graves de la enfermedad.*



# MOMENTO DE REFLEXIÓN

## **Amor propio**

por Rebeca Rodríguez Velazquez

## **Los problemas no son malos**

por Nadia María de León Bermeo

## **Frases y reflexiones**

por Andrea González Sánchez

## **El tiempo en nuestras vidas**

por Ana Cecilia Huerta Pérez

## **De todo un poco**

por Tania Lizbeth Almazán Hernández

## **Medio Ambiente: Las ballenas grises**

por Sofía Praxedis Ramos

## **Frase de reflexión**

**“Un amigo es aquel que te da la libertad de ser tú mismo.” Jim Morrison**



# Amor Propio



Por: Rebeca  
Rodríguez Velazquez

4° Semestre  
Bachillerato

Hola a todos, el día de hoy les quiero hablar acerca de un tema que considero tiene mucha importancia el abordarlo: el amor propio. Te diré cómo puedes construirlo.



*¿Te has preguntado qué es y qué tan importante es el amor propio?*

El amor propio es un aspecto fundamental de la personalidad del ser humano en tanto que condiciona el funcionamiento de la persona a muchos niveles (en lo personal e incluso a nivel social). He ahí la relevancia en la construcción de personalidades seguras y confiadas con altos niveles de altruismo y empatía que motivarán interacciones sociales saludables y mucho más solidarias.

Suele definirse de dos formas el amor propio: uno positivo que hace referencia a la estima de uno mismo como algo natural e intrínseco y otro negativo, que tendría que ver con la soberbia, el egoísmo y la vanidad.

*El amor propio desde la opinión de la psicología*

El amor propio correspondería al concepto de amor por uno mismo utilizado desde planteamientos más filosóficos. Desde la psicología, el amor propio se ha conceptualizado científicamente como autoestima. Hace referencia a la valoración o estima que una persona tiene de sí mismo.

*Importancia del amor propio*

Branden, N., autora del libro "Los seis pilares de la autoestima" considera que, si bien la base principal de la autoestima se crea durante la infancia y la adolescencia, las vivencias y el trabajo personal durante los años posteriores pueden reforzar o modificar nuestra visión de nosotros mismos.

Lo negativo sería el amor propio muy bajo, lo cual, nos llevará a tener pensamientos malos; estos generarán conductas perjudiciales hacia nosotros que confirmarán las creencias iniciales de baja valoración de uno mismo.



Ahora te dejaré 7 claves, un tag y un ejercicio que puedes usar para tener amor propio.

1. Juicio personal
2. Aceptación de uno mismo
3. Aspecto físico
4. Patrimonio psicológico
5. Entorno socio-cultural
6. Desarrollo de empatía
7. Altruismo

¿Lo que más me gusta de mi físico es?

¿Por qué?

¿Lo que más me gusta de mi personalidad es? ¿Por qué?

Me considero una persona...

¿En qué soy buena?



Y uno de los ejercicios que puedes hacer día a día es: Pegar un post-it en tu espejo, computadora o un lugar donde tú lo puedas ver y escribe de 3 a 5 cosas, metas, cualidades, cómo te ves tú (ideas positivas) y verás que eso te ayudará a confiar más en ti y a ver lo valioso que eres.



si está escrito en un post-it tiene que ser importante

*Siempre recuerda que tu felicidad solo depende de ti no de los demás, así que enamórate de ti, de tu luz, así como de cada centímetro de tu ser.*

Recuerda que eres hermoso y hermosa, vales mucho.

Esto es todo espero te haya gustado y realices estos pequeños ejercicios.

Hasta la próxima jaguares.



# Los problemas no son malos

Por: Nadia  
de León Bermeo

1° Secundaria

La vida está llena de problemas, hay que aprender a vivir con ellos, pues por más que tratemos de evitarlos van a pasar en algún momento y es importante saber cómo enfrentarlos y poder salir adelante.

Algunas veces cuando tenemos un problema, llegamos a ser negativos o pesimistas y solo vemos el lado malo de las cosas, solo nos fijamos en todo lo malo que puede suceder y no nos damos cuenta de lo que en realidad es un problema.

Mucha gente piensa que un problema es algo malo, pero en realidad los problemas son nuevas oportunidades de hacer algo mejor e incluso, nos ayudan a aprender y entender que en una dificultad siempre ganamos nuevos conocimientos y experiencias únicas con las que podemos hacer un cambio muy bueno.

También nos ayudan a que en el futuro no cometamos los mismos errores y, además, nos enseña que las complicaciones son para resolverse, no para sufrirse.

Durante el proceso de solución de los problemas podemos llegar a sentir muchas emociones que pueden durar mucho o poco, dependiendo de tu elección, puedes elegir ver el lado bueno de las cosas y ser más abierto a las oportunidades que te ofrece la vida.

**“SÉ EL MAESTRO DE TU DESTINO, NO EL ESCLAVO DE TUS PROBLEMAS”**



# Frases y Reflexiones

Por: Andrea  
González Sánchez

1° Secundaria

## *La felicidad*

La felicidad es disfrutar hasta el logro más pequeño y los momentos más tristes con una sonrisa.

## *4 cosas*

Hay cuatro cosas que nunca debes perder en la vida: tu sonrisa, tu alegría, tu forma de ser y siempre ser tú mismo.



## *La vida*

Dicen que la vida es horrible, pero cuando tienes un objetivo se vuelve de colores porque haces lo que quieres para alcanzarlo. Ten firme tu objetivo, no lo olvides, para que toda tu vida sea de colores.



## *El miedo*

El miedo no es intentarlo y fallar, es no volver a intentar y por eso una parte del mundo falla en lo que hace.



# El tiempo en nuestras vidas

Por: Ana Cecilia Huerta Pérez

2° Secundaria

El tiempo es difícil de definir, si quieres la explicación científica sería que es: "Una unidad de medida dividida por segundo, minutos, horas, días, etc." pero ¿Qué es realmente el tiempo para cada uno de nosotros?

Cada quien tiene su propia perspectiva de qué es el tiempo en su vida según sus experiencias; algunos lo ven como algo malo, un ladrón que nos deja sin nada, que se lleva todo lo que creemos importante en nuestra vida; también hay quienes no suelen tomarle importancia alguna.

Pero sin importar la perspectiva o experiencia que tengamos, sabemos que tarde o temprano el tiempo se termina y no hay manera de regresarlo y solo nos quedan esos momentos, esas imágenes, olores o sabores que nos recuerdan lo que perdimos, o nos hace sentir qué está pasado.

Con frecuencia no solemos ponerle atención al tiempo hasta que está a punto de terminar y es entonces cuando nos damos cuenta de todo lo que desperdiciamos, después de todo no se puede abrazar a los recuerdos.

El tiempo ha cambiado y nuestra forma de vivir igual y si algo nos ha enseñado este cambio es a valorar más el tiempo que tenemos, ya sea algo tan sencillo como el poder ver a nuestros seres queridos por computadora.

Hay que valorar el tiempo que tenemos antes de que la manecilla deje de sonar.

Y tú, ¿crees que valoras el tiempo?



# De Todo un Poco



Por: Tania  
Lizbeth Almazán  
Hernández  
2° Semestre Bach.

## SABÍAS QUÉ...

Las criaturas que controlaban los océanos, hace más de 3 millones de años, tenían unos 2 metros de largo al nacer. Eran más grandes que la mayoría de los humanos adultos.

Los investigadores hicieron este inquietante descubrimiento cuando tomaron radiografías de la vértebra de un megalodón fosilizado y descubrieron que debía tener unos dos metros de largo cuando nació. Los restos de megalodones, que vivieron en la mayoría de los océanos del mundo desde hace 15 a 36 millones de años, han revelado que los adultos crecían hasta más de 15 metros de longitud, pero hasta ahora no estaba claro cuál habría sido su tamaño al nacer.

Respecto al fósil estudiado, una pieza de 15 cm de ancho cuyo cartílago se había mineralizado, se estimó que provenía de un megalodón de 9 metros de largo, según comparaciones con vértebras similares observadas en los grandes tiburones blancos, un descendiente lejano.



## Impresionantes crías:

Las crías del tiburón depredador más grande que jamás haya existido tampoco se quedan atrás. Pero, nutrir a crías tan enormes habría significado un gran costo de energía para la madre. ¿Cómo solucionarlo? Todo parece sugerir que las crías suplementaron nutrientes en el útero con una ayuda adicional de canibalismo de hermanos no nacidos. Es posible que, durante su crecimiento embrionario, los neonatos más grandes hubiesen devorado otros huevos mientras aún estaban en el útero de la madre, para conseguir ese impresionante tamaño.

Esto, por supuesto, da como resultado un menor número de crías vivas, pero se cree que los tiburones que sobreviven tienen una mayor ventaja de supervivencia, ya que nacen más grandes, fuertes y tienen más posibilidades de enfrentarse a los depredadores.



Y tú, ¿sabías estos datos?



# Medio ambiente:

## Las ballenas grises

Por: Sofía  
Praxediz Ramos

1° Secundaria

La ballena gris es una especie de cetáceo misticeto de la familia *eschrichiidae*; es una de las especies más grandes del mundo marino. Llega a medir de 11 a 16 metros y pesan aproximadamente 30 toneladas; se alimentan de crustáceos principalmente.

Cada año las ballenas grises realizan un recorrido de tres meses (tiempo en el que nadan 12,000 kilómetros) desde el mar de Bering, Chukchi y Beaufort en Alaska hasta el norte de México.

Después de su estadía en las lagunas de Baja California, emprenden un viaje de regreso al norte; las últimas en empezar este viaje de vuelta son las madres y las crías.

Uno de los santuarios más importantes del mundo se ubica en el “Desierto del Vizcaíno”, al norte del estado de Baja California Sur, en México. El Santuario forma parte de la “Reserva de la Biósfera del Vizcaíno” (una de las áreas protegidas más extensas de nuestro país).

Esta zona, en 1993, fue declarada *Patrimonio Mundial Natural* por la UNESCO. La Reserva incluye también en sus alrededores a la Laguna de Ojo de Liebre y la Laguna de San Ignacio. Además, cuenta con una extensa variedad de ecosistemas marinos y terrestres, asegurando la protección de la diversidad de animales y de plantas que cohabitan en ese lugar.



# ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## **Una cocina saludable**

por José Manuel Jiménez Prado

## **Universidades**

por Rebeca Rodríguez Velázquez

## **Apps**

por Rebeca Rodríguez Velázquez

## **Datos interesantes del polo**

por María José Lomas Sánchez

## **Relatório do Esporte**

por Fernando Alcazar Flores y  
Paulina Espejel Covarrubias

# Una cocina saludable

Por: José Manuel Jiménez Prado

1° Secundaria

A muchas personas le gusta demasiado la comida, pero a veces lo que uno come es poco saludable; aquí te daré unas recomendaciones de algunas comidas nutritivas.

## Sopas

- Crema de espinaca
- Crema de jitomate
- Pozole

## Batidos

- Batidos de plátano
- Batido de aguacate
- Batidos de sandía

## Ensaladas

- Ensalada de calabaza
- Ensalada de pasta
- Ensalada de germinados

## ¿Por qué son saludables?

Estos alimentos son esenciales para nuestra alimentación, estos ejemplos casi no necesitan de gran preparación, azúcar, ni sales.

Para más consultas visite el libro "Soy Sano".

Recuerda que, si tienes antojo de algo, toma agua y antes de comer, bebe dos vasos de agua para no comer con ansiedad.

## Ejercicio

Normalmente las personas hacen muy poco ejercicio al día, pero es necesario realizarlo, te sugiero las siguientes actividades:

- No es necesario ir a un gimnasio.
- Realizar 10 minutos de actividad física.
- Es importante calentar, ejercicios de estiramientos previos, para evitar dolores musculares.



# University

Hola Jaguares el día de hoy vengo a traerles un top de las mejores opciones de universidades junto con las carreras más solicitadas, los requisitos (el promedio mínimo que necesitas para entrar) y opciones de becas.



¿Ya sabes a qué universidad asistirás?

1

## Universidad Autónoma de México (UNAM)

La UNAM es una universidad pública, destaca como una de las mejores universidades de América Latina y de las más activas en materia artística, tecnológica y de investigación.

La UNAM cuenta con 129 carreras que se dividen en cuatro áreas del conocimiento:

**Ciencias Físico-Matemático**

**Ciencias Biológicas, Química y de la Salud**

**Ciencias Sociales**

**Humanidades y Artes**



### Algunos de los requisitos son:

- Haber concluido el bachillerato con promedio mínimo de 7.0.
- Obtener el número de aciertos suficientes en el examen.



### Carreras más solicitadas:

- 1.- **Licenciatura en Contaduría Pública y Finanzas.**
- 2.- **Ingeniería en Producción Musical Digital.**
- 3.- **Licenciatura en Derecho.**
- 4.- **Ingeniería Mecánica Electricista.**
- 5.- **Licenciatura en Psicología Organizacional.**

### Carreras más demandadas:

- 1.- **Medico Cirujano**
- 2.- **Derecho**
- 3.- **Psicología**
- 4.- **Administración**
- 5.- **Contaduría**
- 6.- **Arquitectura**
- 7.- **Enfermería**
- 8.- **Pedagogía**
- 9.- **Cirujano Dentista**
- 10 **Medicina Veterinaria y Zootecnia**



2

## Tecnológico de Monterrey

Se caracteriza por tener una presencia activa tanto en las áreas de negocio como de innovación tecnológica por parte de sus ingenierías.

El Tec cuenta con 60 carreras en diversas áreas.

### Requisitos:

- Tener un promedio final de prepa de 85.
- Obtener en el examen de admisión 1350 puntos o más.

### 3

#### **Instituto Politécnico Nacional (IPN)**

Es una institución pública mexicana de investigación y educación en niveles medio superior, superior y posgrado de las más antiguas de México.

**El IPN cuenta con 65 carreras.**

##### Algunos de los requisitos son:

- Haber concluido el bachillerato con promedio mínimo de 7.0.
- Obtener el número de aciertos suficientes en el examen.



##### Carreras más solicitadas:

- 1.- **Ingeniería y Ciencias Físico-Matemáticas.**
- 2.- **Ingeniería Mecatrónica.**
- 3.- **Ingeniería en Sistemas Computacionales.**
- 4.- **Médico Cirujano y Partero.**
- 5.- **Médico Cirujano y Homeópata.**
- 6.- **Químico Bacteriólogo Parasitólogo.**
- 7.- **Químico Farmacéutico Industrial.**

### 4

#### **Universidad Iberoamericana (IBERO)**

Confiada a la Compañía de Jesús, a más de 75 años de su creación, la IBERO se ha dedicado a formar a los hombres y mujeres que México necesita. Su liderazgo educativo ha ido más allá de las aulas y la ha colocado como una de las mejores universidades privadas a nivel nacional e internacional.

La IBERO ofrece un programa de 27 licenciaturas y 10 ingenierías.

##### Carreras más demandadas

- 1.- **Administración y Administración Pública.**
- 2.- **Arquitectura, Moda y Diseño.**
- 3.- **Ciencias Sociales y Humanidades.**
- 4.- **Comercio y Relaciones Internacionales.**
- 5.- **Comunicación, Periodismo, Cs de la Información.**
- 6.- **Contabilidad.**
- 7.- **Deportes y Educación Física.**
- 8.- **Derecho y Leyes.**

##### Requisitos:

- Necesitas un promedio de 8.5.
- Debes tener un máximo de 90 aciertos en el examen.

##### Carreras más solicitadas:

- 1.- **Derecho**
- 2.- **Arquitectura**
- 3.- **Administración de Negocios Internacionales**
- 4.- **Comunicación**

##### Requisitos:

- Estudios terminados de bachillerato 8.5.
- Disposición para trabajo en equipo.
- Capacidad de crítica, análisis y síntesis.
- Gusto por servir y relacionarse con los demás.



### 5

#### **La Salle**

La Salle, universidad privada y de inspiración católica en México, que imparte estudios de bachillerato, licenciatura, maestría y doctorado.

La Salle cuenta con 38 carreras.



# 6

## Universidad Anáhuac México

Es una institución educativa privada de nivel superior en México, fundada en 1964, perteneciente al proyecto educativo de la congregación religiosa de los Legionarios.

### Carreras más demandadas:

- 1.- Administración y Administración Pública.
- 2.- Arquitectura, Moda y Diseño.
- 3.- Ciencias Sociales y Humanidades.
- 4.- Comercio y Relaciones Internacionales.
- 5.- Comunicación, Periodismo, Cs de la Información.
- 6.- Derecho y Leyes.
- 7.- Educación y Pedagogía.
- 8.- Hotelería, Gastronomía y Turismo.



### Requisitos:

- Tienes que tener un promedio de 80.
- Debes de obtener 1500 puntos como mínimo.

Este fue el top de las universidades que puedes elegir para tu futuro; espero que te sirva y mucha suerte en tu siguiente etapa académica.



**Por: Rebeca Rodríguez Velázquez**  
**4° Semestre Bachillerato**



Hola a todos(a) bienvenidos otra vez a esta sección especialmente pensada en ti, donde te ayudaré y daré herramientas que podrás usar en tu vida académica.

## ¿NO TE HAS CANSADO DE USAR LAS MISMAS APLICACIONES PARA PRESENTACIONES O ALGÚN TRABAJO?

No te preocupes... el día de hoy vengo a traerte un top de 6 apps, las cuales te salvarán la vida y cambiarán un poco tu forma de trabajo.



### CANVA

Este es un *software* y sitio web de herramientas de diseño gráfico.



Aquí puedes crear: presentaciones, infografías, tarjetas, logos, carteles, invitaciones entre otros.

¡Explora Canva!



### SLIDESGO



Esta es una plataforma donde puedes elegir y descargar plantillas gratuitas y adaptarlas como tú quieras.

Puedes encontrar plantillas de:

- ☆ Educación
- ☆ Medicina
- ☆ Negocios
- ☆ Marketing

¡Explora Slidesgo!



3

### POWTOO

Es una herramienta educativa *online* para crear animaciones y todo tipo de presentaciones en video.



AQUÍ TE DEJO EL LINK

¡Explora Powtoon!



AQUÍ TE DEJO EL LINK



### FREEPIK

4

Esta *app* te ayuda a hacer gráficos, localizar fotos de alta calidad, imágenes vectoriales, ilustraciones y archivos de PSD para proyectos creativos.

¡Explora Freepik!

5

### GENIALLY

Es un *software* en línea que permite crear presentaciones animadas e interactivas.



genially

AQUÍ TE DEJO EL LINK

¡Explora Genially!



AQUÍ TE DEJO EL LINK

### PREZI

6

Es un programa de presentaciones para explorar y compartir ideas sobre un documento virtual basado en la informática en nube.

¡Explora Prezi!



Por el día de hoy es todo sobre estas 6 apps, espero te sirvan y las llegues a utilizar.



**Por: Rebeca Rodríguez Velázquez  
4° Semestre Bachillerato**

# Datos interesantes del Polo

Por: María José Lomas Sánchez  
1° Secundaria

El polo es un deporte de 2 equipos con 4 integrantes. Cada uno de los jugadores monta un caballo y el objetivo es lograr incrustar una pelota de madera dentro de la portería (formada por 2 postes) del otro equipo.



Ahora te diré 10 datos Curiosos del Polo:

- La primera vez que se jugó polo fue en 1869.
- Inglaterra fue el primer país en presenciar un juego de polo.
- El polo fue el quinto juego que se implementó en las olimpiadas.
- El polo se creó en 1605 durante el reinado del Rey Khagamba.
- El taco siempre tiene que ir en la mano derecha y las riendas en la mano izquierda.

- Un juego de polo dura aproximadamente una hora y media o dos horas.
- El polo solo se juega en 77 países (gran parte de Europa, América y Asia).



- Argentina es muy conocida como “la capital del polo”, porque los británicos siempre iban a ese país a jugar cuando tenían tiempo.
- Antes, el polo solo era para hombres y en los últimos años, las mujeres han podido unirse.
- El primer país que dejó que una mujer jugara polo fue Argentina.



# Relatório do Esporte

Por: Fernando Alcázar y Paulina Espejel  
1° Secundaria

Hola, esto es “*Relatório do Esporte*”, escrito por Fernando Alcázar y Paulina Espejel. En este noticiero, les explicaremos sobre las maravillas del deporte, lo más nuevo y lo que deben saber para estar bien informados de la actualidad deportiva.

## SOCCKER

### Mueren Diego Armando Maradona y Alejandro Sabella

En Argentina están de luto por dos de sus más grandes ídolos, Diego Armando Maradona que murió el 25 de noviembre de 2020, el más grande y más querido jugador de fútbol de Argentina, que se arriesgaba y no le tenía miedo al fracaso tras firmar con el Nápoli, que en ese momento era un equipo chico, pero él logró lo imposible, hacer que el Nápoli pudiera ganar la Serie A y que Argentina ganara dos mundiales.

En 1986 anotó los dos goles más importantes de su carrera, “la mano de Dios” y “el gol del siglo”, mientras que Alejandro Sabella que murió el 8 de diciembre de 2020, fue el técnico que llevó a Argentina a la final del mundial de Brasil 2014, en la que cayeron contra de Alemania, pero en ese momento no se creía que se pudiera, tenían grandes jugadores, pero nunca se pensó que lo pudieran hacer sin Maradona, pero lograron llegar de nuevo a una final de mundial.

### Sergio Ramos ya es llamado el mejor defensa de la historia

No es un secreto que Sergio Ramos es el mejor defensor de la historia, lo ha ganado todo, un mundial, cuatro *champions* y dos eurocopas.

Sergio Ramos fue uno de los finalistas al premio “*The Best*” de 2020, pero, aunque no es el favorito para ganarlo, es Robert Lewandowski, futbolista polaco de ascendencia alemana, quien tiene el talento para ganarlo.

El Real Madrid ya le ha puesto un mejor contrato sobre la mesa para renovar hasta los 37 años y él tiene 35, lo que le da dos años de contrato y se estima que lo firmará a finales de febrero, por lo que parece que Ramos seguirá en el conjunto merengue.



## Todo sobre el mercado de fichajes de verano de 2021

Primero hablemos del Barcelona, que al tener una mala defensa necesita recuperarse, ya que sus defensas se lesionan mucho. Ante esto, el Barcelona estaría dispuesto a pagarle al Chelsea por un defensa que ha dejado mucho que desear, hablamos de Antonio Rüdiger. Eso en la defensa, y en la delantera es casi oficial que van a comprar a Memphis Depay; pues solamente les costaría 5 millones de euros.

En Madrid, también ya tienen un fichaje que es casi oficial, pues en junio, el Madrid va a comprar a Mbappé por un precio aproximado de 100 millones de euros; de hecho, por esa razón, no compraron a nadie en el mercado de fichajes de verano de 2020.

Otro jugador que podría llegar sería Paul Pogba; pero no es tan fácil, ya que lo más probable es que se vaya a la Juventus, intercambiado por Dybala, que no ha tenido un buen rendimiento y ha sido banca en los últimos partidos.

Un rumor que también es casi oficial, es el intercambio entre Madrid e Inter de Isco Alarcón por Christian Eriksen, que de hecho serviría para todos, ya que ninguno de los jugadores es de la confianza de sus técnicos; por eso sería un gran negocio para ellos.

Pero el fichaje más impactante sería el de Cristiano Ronaldo al PSG, que solamente les costaría unos 7 millones de euros, que es prácticamente un regalo, porque por los 100 millones que daría el Madrid por Mbappé, les quedarían 93 comprando a Cristiano y podrían usar lo demás para su millonario salario.

## **TENNIS**

### Roger Federer, el más veterano en el Top 100

En este 2020 Roger Federer consiguió una marca sin proponérselo. Es algo que se le había negado hasta este momento por la persistencia de otro de los "viejitos" del circuito, como Ivo Karlovic.

El croata había sido el más veterano del Top 100 del *ranking* ATP en los últimos años, pero esta temporada salió de ese selecto grupo, al terminar en el puesto 147 del mundo y dejando al español como el más veterano entre los 100 mejores. Roger, en el puesto 5, se vio cuestionado hace unos días debido a que se decidió congelar los puntos y pasar de usar el *ranking* de 52 semanas a mantener los puntos conseguidos entre marzo de 2019 y diciembre de 2020.



De este modo, los tenistas que no han disputado ningún torneo este año no han bajado posiciones en el *ranking*, como ha sido el caso del suizo, quien, pese a no jugar más allá del Abierto de Australia por una lesión de rodilla, se mantiene en la quinta posición. Si se consideraran solamente los puntos obtenidos en 2020 Federer, únicamente estaría en el puesto 29.

### **La ATP no está contenta con Australia**

Se suman las voces en contra de los manejos de los organizadores del Abierto de Australia y todas las dudas en torno al arranque del primer Grand Slam del calendario de 2021. Eso se desprende, también, de las palabras del agente de Dominic Thiem, Herwig Straka, en el diario Kronen Zeitung.

Straka afirmó que los responsables del circuito se han molestado "porque Tiley (director del torneo), hiciera pública una declaración enviada a los jugadores". "Parece que le ha entrado el apuro por tirar hacia delante y no se están preocupando de otras cosas. Tiley está bajo presión porque las cosas pueden no ir bien en la próxima edición. Tiene que haber más atención", añadió, según reproduce As.

Straka dio también su opinión acerca de las dificultades del momento actual para las grandes citas como ésta:

"Una de las cosas que crea muchas dudas es la cuarentena. Por ahora no hay nada oficial, mucho menos un programa para 2021. Yo soy uno de los que creo que comenzar la temporada con un Grand Slam no es buena idea. Creo que sería mejor si se pudiesen jugar un par de torneos antes para que los atletas puedan tomar ritmo competitivo".

La cuarentena que pretende imponer las autoridades australianas a los jugadores, han obligado a retrasar el arranque del Abierto de Australia hasta, en principio, el 8 de febrero y además imposibilitan o trastocan la celebración de los torneos previos de rodaje.

Eso fue todo de nuestra parte, esperamos que les haya gustado y que hayan disfrutado de leerlo, pero lo más importante, que hayan aprendido algo nuevo. Ya seguiremos con más información del mundo del deporte en las siguientes ediciones. ¡Nos vemos!



# ARTE Y CULTURA

**Mi baúl de libros**

por Enya Nicole Esqueda Mejía

**¿Sabías qué..?**

por Prof. José Martín López Granados

**Artistas Singulares**

por Valentina Yelena González Vicuña

**Top 10 series y películas**

por Valeria Valdez Bautista y  
Suri Lizeth Núñez Pelcastre

**Museo de la acuarela**

por Miranda Rivera Beristain

# Mi baúl de libros

Por: Enya  
Nicole Esqueda

4° Semestre Bachillerato

Jaguar you Sara?, nuevamente me encuentro muy contenta por estar con ustedes en esta segunda edición 20-21 de nuestra revista escolar. Continuamos sin poder salir debido a la contingencia, por lo que después de tanto tiempo confinados, las actividades por hacer se escasean y nuestra imaginación se puede ver coartada por el hastío. Por ello, hoy te presentaré otros dos títulos de mi biblioteca personal y te recordaré el sitio web que te recomendé para que mediante tu dispositivo te sea más cómodo al momento de comenzar a leer.

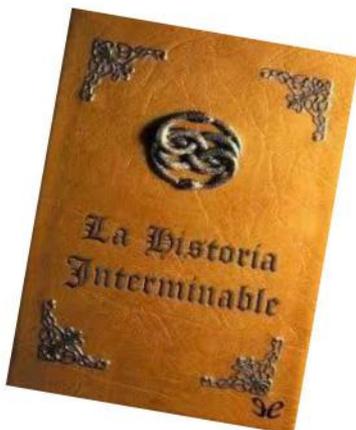
## “La historia interminable”, Michael Ende

**Género:** Novela

**Subgénero:** Literatura infantil y juvenil, literatura de metaficción y de aprendizaje

*Bastián Baltasar Bux es un chico inseguro que sufre de abusos por parte de sus compañeros, un día, roba un libro llamado “La historia interminable”, Bastián pronto descubre que el libro lo puede ayudar a convertirse en la persona que desea ser.*

- ✦ Este es uno de mis libros favoritos, la historia es tan enternecedora y emocionante que no puedes dejar de leerla.
- ✦ El mensaje de amistad y lealtad es muy poderoso, nos ayuda a entender lo mucho que podemos aprender de nuestras experiencias y de las personas de las que nos rodeamos.
- ✦ El libro parece casi interactivo ya que lo vivimos en narrador testigo, tú te sientes como el protagonista.



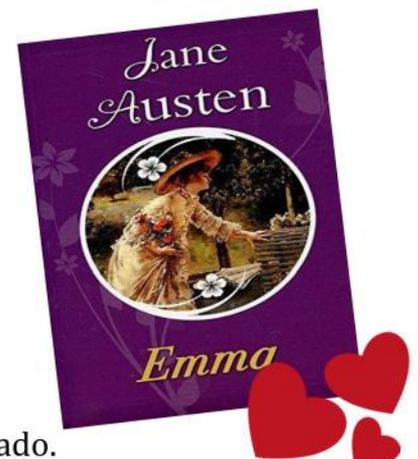
Recuerda visitar **Library Genesis**, la biblioteca digital que te permite leer *online* o descargar el libro en PDF, es gratis y fácil de usar

## “Emma”, Jane Austen

**Género:** Novela

*Emma es una joven atractiva e inteligente que vive rodeada de lujos, pero ninguna riqueza puede reemplazar la compañía de su querida amiga que se casó recientemente; debido a esto, decide tomar el papel de casamentera con el objetivo de ayudar a sus amigos a encontrar el final feliz que tanto desea ella.*

- ✦ Esta es la obra más reciente que he leído, mordaz pero ingeniosa, es una historia intrigante que te permite reflexionar acerca de las relaciones humanas.
- ✦ A medida que progresa la trama, logramos comprender a la protagonista y sus motivaciones, de modo que podemos empatizar y reflejar nuestras emociones en ella.
- ✦ Como otras novelas de Jane Austen, están muy enfocadas en transmitir un mensaje de empoderamiento hacia la mujer en una época donde solo podía aspirar a casarse para poder ser alguien.



Y colorín colorado, Nicole Esqueda te ha hablado.

# ¿Sabías qué? “El teatro”



Por: Prof. José  
Martín López Granados  
Prof. Teatro Secundaria

El teatro es un universo lleno de leyendas, mitos y creencias, lleno de costumbres y enigmas, por eso en esta ocasión, vamos a platicar acerca de algunas curiosidades del teatro que tal vez no sabías y que hoy te voy a compartir.

1. Todos hemos visto alguna ocasión aquellas afamadas máscaras teatrales a las que todos nombran “El drama y la comedia” ¿pero sabías que su nombre es **Talía y Melpomene**? Pues así es, estas musas son, Talia que representa a la comedia y Melpomene a la tragedia, y esas grandes máscaras eran características por la enorme boca que tenían, pero esa forma era excelente para una buena acústica.



2. ¿Sabías que entre la comunidad teatral no está bien visto asistir vestido de color amarillo? Pues el origen de esta superstición cuenta que el célebre dramaturgo Moliere vestía un traje de color amarillo cuando estrenó la obra “El enfermo imaginario”, poco tiempo después Moliere se sintió enfermo y finalmente falleció.

Desde entonces se considera que asistir al teatro vestido del brillante color es de mal gusto, a mí me parece un color apto para cualquier ocasión ¿tú qué piensas?



3. Si alguna vez lees la obra *Cyrano de Bergerac*, de Edmond Rostand, notarás que el protagonista cita a **Tespis**, pero ¿Sabes quién fue Tespis? Pues él fue nada más y nada menos que un dramaturgo griego del siglo VI a.C. y considerado como el padre del teatro y no solo eso, sino el primer actor de la historia. Se dice que él fue el ganador del primer concurso de tragedias en las Dionisiacas de Atenas entre el 536 a.C. y el 533 a.C. ... ¿interesante no?



Espero que estas curiosidades del teatro, te hayan gustado, siempre es interesante saber algo más.



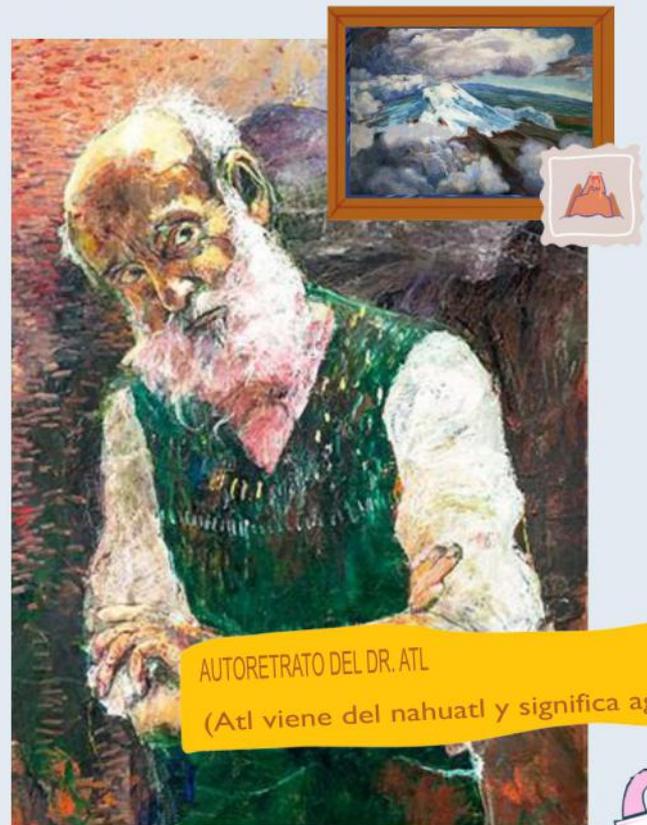
ARTISTAS

# SINGULARES

...e interesantes 🎨

## EL DR. ATL

Gerardo Murillo, más conocido como el Dr. Atl, fue un pintor, escritor y vulcanólogo mexicano. Nació en Guadalajara en 1875, y en su ciudad natal realizó estudios básicos de pintura para luego ser becado por Porfirio Díaz y viajar a la Ciudad de México, París y Roma. Dio clases en la escuela de pintura de San Carlos, donde tuvo como alumnos a Diego Rivera, David Alfaro Siqueiros y José Clemente Orozco. Se convirtió en un gran paisajista y desarrolló su pasión por los volcanes en sus pinturas. También escribió una colección de cuentos titulada "Cuentos de todos colores". Finalmente murió en la Ciudad de México en 1964 a sus 88 años, donando gran parte de sus obras al Instituto Nacional de Bellas Artes.



AUTORETRATO DEL DR. ATL  
(Atl viene del nahuatl y significa agua).



## HONG 🐘

Hong es una elefanta de 12 años que vive en Tailandia. Con la ayuda de su trompa y un pincel, pinta hermosos cuadros. Las obras de Hong se venden y el dinero recolectado se utiliza para salvar y proteger a los elefantes asiáticos, para mantener sus ambientes naturales, así como comprarles comida y pagar gastos veterinarios. Es recompensada con plátanos y cañas de azúcar cuando pinta, también ha sido visitada por otros artistas que llevan sus pinturas a galerías famosas. Esta artista animal como muchos otros, sigue viviendo en un refugio de animales feliz y lejos de su antiguo dueño abusivo.

# 10 Películas y Series que puedes ver en familia

Por: Suri Lizeth  
Núñez y Valeria  
Valdez Bautista  
1° Secundaria

## 1- The Umbrella Academy

De chicos eran superhéroes y ahora aspiran para ser supervivientes. el fin del mundo es muy bueno para ordenar prioridades.



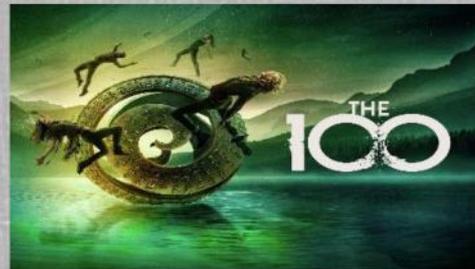
## 2-On my Block

No son solo amigos, son familia para sobrevivir la adolescencia, necesitarán apoyarse los unos a los otros.



## 3- The 100

Un grupo de jóvenes es asignado para repoblar el planeta, pero antes de lograrlo deberán sobrevivir ellos mismos.



## 4-The Rain

La lluvia es mortal y los extraños también, para sobrevivir en este mundo deberán permanecer juntos.



## 5- La quinta ola

Terremotos, sangre y plagas han dejado a la tierra de rodillas. pero una joven se niega a darse por vencida.



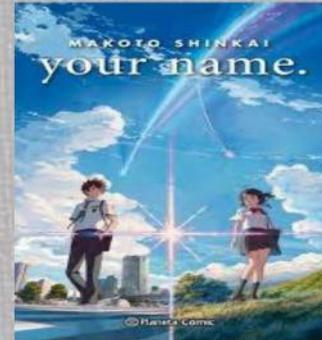
## 6- Stranger Things

La historia está situada en la década de los 80, en el pueblo de Hawkins, Indiana, cuando un niño llamado Will Byers desaparece misteriosamente. Los amigos de Will y una niña con poderes tratan de buscarlo, sin imaginar lo que tendrán que enfrentar para encontrarlo.



## 7- Your Name

Un joven llamado Taki vive en Tokio y una joven llamada Mitsuha, viven en un pequeño pueblo en las montañas llamado Itomori. Durante la noche, los cuerpos de ambos se intercambian. Estando en un cuerpo que les resulta extraño, comienzan a comunicarse por notas que dejan en su celular.



## 8- Attack on Titan

Esta serie trata sobre Eren Jaeger un joven que vivía feliz con su familia dentro de las murallas Sina, Rose y María. Un día, un Titán logra romper la Muralla María; a partir de ese momento, Eren se une al ejército junto con sus amigos Mikasa y Armin, para poder vengar a su madre y ser libres de los Titanes.



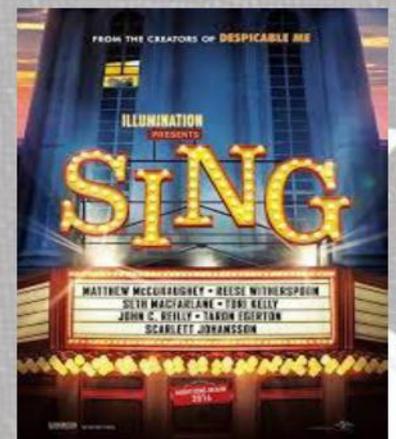
## 9- Danganronpa: the animation

La historia trata de 15 estudiantes que se encuentran atrapados en la escuela Academia Hope's Peak bajo el control de un oso sádico llamado Monokuma. Para escapar, los estudiantes deben "graduarse" de la escuela. Para poder graduarse, tienen que descalificar a un compañero de clase sin ser descubiertos.



## 10-Sing ¡Ven y Canta!

Búster Moon ama su teatro y es capaz de cualquier cosa para salvarlo. Sabe que su sueño está a punto de desaparecer y solo tiene una oportunidad: organizar el concurso de canto más grande del mundo. Tras varias etapas, quedan 5 finalistas: que tendrán que competir por el premio de 100,000 dólares.



# Un colorido paseo por el Museo de la Acuarela

Por: Miranda  
Rivera Beristaín  
1° Secundaria

Si sientes deseos de salir de la rutina y dar un paseo diferente y relajante, este artículo es para ti. Sigue leyendo y te contaremos qué es lo que puedes encontrar en este museo ubicado en el corazón de Coyoacán.

El Museo Nacional de la Acuarela Alfredo Guati Rojo fue fundado en 1967 por el maestro del mismo nombre. Actualmente el museo se encuentra en una casa privada en el barrio de Santa Catarina, Coyoacán en la Cd. de México, donde radica desde el año 1987. Es el primer museo en el mundo que se especializó únicamente en pintura en acuarela, por ello su dedicación gira en torno a dicha técnica.

Desde su fundación el museo ha mantenido como objetivo principal el rescatar y promover la pintura en acuarela, pues al contrario de otras técnicas, no ha tenido el impulso, difusión y desarrollo que se merece.

Dentro del museo se exhiben piezas de la colección permanente que cuenta con más de 1500 obras, de las cuales se encuentran expuestas al público 266 pinturas. El museo cuenta con seis salas que se ordenan cronológicamente: Sala Prehispánica, Sala Siglo XIX, Sala Internacional, Sala Nacional, Sala Contemporánea y Sala Alfredo Guati Rojo.



En ellas se muestran obras de reconocidos artistas de México y el mundo, en las que se pueden apreciar distintas temáticas y formas de representación. Desde pintura figurativa, retratos, paisajes, hasta pintura abstracta que juega con el arte tradicional y académico.

Con el motivo de dar a conocer y fomentar la pintura en acuarela contemporánea, el museo cuenta con la Galería Berta Pietrasanta, que tiene como función albergar exposiciones temporales de acuarelistas contemporáneos nacionales e internacionales.

¡Finalmente te decimos la mejor parte, la entrada al museo es gratuita!!! Únicamente tienes que agendar una cita en cuanto el semáforo vuelva a color naranja al teléfono 55555401801 de lunes a sábado con horario de 10:00 a 18:00 horas. ¡Qué te diviertas!

**\* Cerrado hasta nuevo aviso \***



# ESPACIO INTERCULTURAL

## **Amplía tu vocabulario**

por Bruna Stevani y  
Montserrat Sierra Valdés

## **Magazine Topics**

por Profa. Evelyn Mondoza Ramírez

## **Las competencias, ¿son positivas o no?**

por Mtra. Lilia Esther Rivera Arcillas

## **Diviértete y compite resolviendo “problemas matemáticos”**

por Ing. Ruth Gómez Pastén

## **Sara Talks 3rd Edition**

por Profa. Evelyn Mendoza Ramírez



# Amplía tu vocabulario: Frances

Por: Bruna Stevani

2° Semestre  
Bachillerato

¿Sabes los colores en francés? Resuelve esta sopa de letras y los aprenderás.

## LES COULEURS

	R	O	G	U	E	R	R	A	R	N	O	H	V	
	O	R	U	E	I	L	L	A	U	O	D	A	E	
	G	R	S	J	A	R	I	U	Q	R	W	G	S	
	U	B	T	R	A	S	M	A	R	R	N	O	T	
	E	B	U	L	A	C	A	G	R	A	M	A	Y	
	F	I	A	N	O	I	R	K	R	F	B	R	F	
	R	A	J	K	I	V	R	O	F	G	O	T	A	
	O	R	O	P	A	N	O	W	U	S	I	R	T	
	F	R	E	B	L	A	N	C	K	G	R	I	S	
	R	O	S	L	O	S	S	T	T	U	E	W	I	
	A	N	T	E	V	E	T	E	E	I	O	D	U	
	I	J	A	U	N	E	T	W	L	S	A	L	Z	
	S	E	A	B	L	J	U	S	O	V	O	A	T	
	F	V	C	U	A	Y	A	S	I	I	B	L	U	
	Q	U	I	D	J	O	R	U	V	I	L	L	O	
	U	R	G	R	I	R	O	S	E	R	S	E	P	
	O	H	R	O	P	O	I	T	R	O	S	S	R	
	R	O	I	W	I	T	H	R	T	O	R	J	F	

- |               |   |   |   |   |   |
|---------------|---|---|---|---|---|
|               | <b>bleu</b>   |  | <b>vert</b>   |  |   |
| <b>noir</b>   |  | <b>rose</b>   |  | <b>rouge</b>  |  |
| <b>gris</b>   |  | <b>violet</b>   |  | <b>orange</b>   |  |
| <b>marron</b> |  | <b>blanc</b>  |  | <b>jaune</b>  |  |



# Amplía tu vocabulario: Inglés

Por: Montserrat Sierra Valdés

2º Semestre  
Bachillerato

Las abreviaturas se usan sobre todo en las conversaciones por el móvil y en las redes sociales; aunque muchas de ellas forman parte de expresiones habladas.

Pero muchas veces no tenemos ni idea de su significado, por eso te voy a dejar 10 de las más usadas para que no te quedes en “ceros” cuando las veas.

## ESTADOS UNIDOS



YÁ LAS PUEDES USAR !!!

-Abreviatura-	-Sign./Inglés-	-Sign./Español-
1.- omg	oh my god	oh dios mío
2.- lol	laugh out loud	reírse en voz alta
3.- ily	i love you	te quiero
4.- idk	i don't know	no lo sé
5.- thx	thanks	gracias
6.- fyi	for your information	para tu información
7.- hbd	happy birthday	feliz cumpleaños
8.- idc	i don't care	no me importa
9.- btw	by the way	por cierto / a propósito
10.- bff	best friends forever	mejores amig@s para siempre

↳ - b f f - . puede llegar a confundirse con “bf” pero esta es: boyfriend = novio



# Magazine Topics

By: Evelyn  
Mendoza Ramírez

English Teacher  
Junior High School

How can you spend your time at home when home office is done?

*I am going to give an amazing tip. Reading is my recommendation.*

Among thousands of books only few hundreds are worth reading. And among those hundreds you will find only a few from which you can learn something.

Now, that we spend more time at home is the ideal time to start exploring literature and expanding the type of books that you enjoy. With that in mind, here is a list of top 5 books that every college student should read.

## 1. THIS SIDE OF PARADISE – F. SCOTT FITZGERALD.

One of the books that every single college student should make a point of reading before they graduate is This Side of Paradise. The classic novel is witty and romantic as it tells the story of a Princeton student who becomes disillusioned with life after graduation.

## 2. ONE HUNDRED YEARS OF SOLITUDE – GABRIEL GARCIA MARQUEZ.

One of the most famous novels in the world today is Gabriel Garcia Marquez' One Hundred Years of Solitude. It is an important book for every student to make time to read as it contains a valuable lesson about the importance and the value of friends and family.

## 3. A FAREWELL TO ARMS – ERNEST HEMINGWAY.

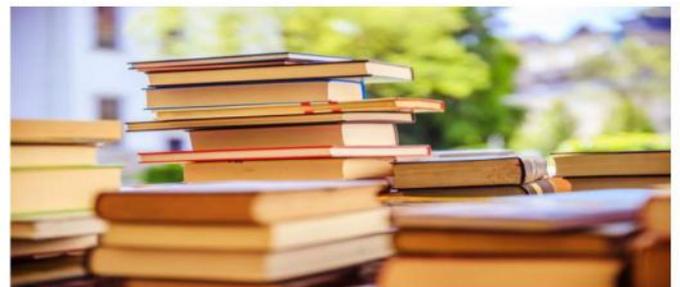
Ernest Hemingway has long been considered one of the greatest American writers, and A Farewell to Arms is considered one of his greatest works. The author apparently rewrote it almost 40 times in order to get it perfect, so every student surely owes him the honor of reading it before they graduate!

## 4. LORD OF THE FLIES – WILLIAM GOLDING.

Lord of the Flies was first published in 1954 and it was as controversial then as it remains today. It is a classic which has been categorized equally as a myth, a parody, a morality tale and an allegory. It tells the tale of a broken society illustrated with a group of young boys stranded on an island and forced to fend for themselves.

## 5. TO KILL A MOCKINGBIRD – HARPER LEE.

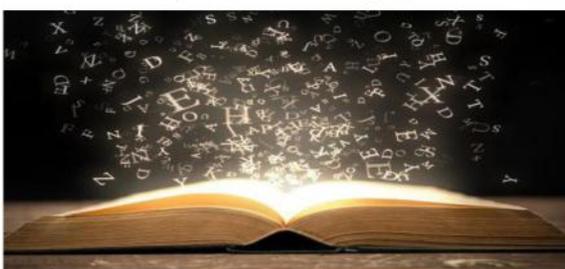
There is a good chance that any college student who is studying English, the Arts or Literature will already have To Kill a Mockingbird on their set reading list. It is also studied in many high schools. However, if you have not already read the masterpiece then it should be added to your 'to read' list as a priority. The book has key themes of racism and racial equality.



I, as a reading lover as well as an English Teacher, believe that these are some of the top 5 books that every college student should read as they will offer some insight and valuable life lessons that will help you through college and your life beyond.

**I really hope you can enjoy and get the chance to share points of view.**

See you next time.



# Las competencias, ¿son positivas o no?

Por: Mtra. Lilia  
Esther Rivera Recillas

Directora de Proyectos  
Institucionales

En ocasiones, no me gusta el espíritu de las competencias o concursos porque parece que los más fuertes tienen oportunidad de humillar a los más débiles. Es un tema debatible.

Sin embargo, cuando alguien cercano – tú mismo o tu equipo favorito – participa en una competencia y alcanza el primer lugar, bueno, la alegría y las emociones vividas, ¿quién nos las quita? Creo que eso es algo que disfrutamos todos, o al menos la mayoría. Y es posible ganar sin humillar a otros. Es reconocer el esfuerzo de todos.

Por supuesto que también se pierde; son aprendizajes y hay que saber perder. Saber recuperarse y seguir luchando para mejorar y ¡vamos de nuevo!

Me parece que el deseo de competir con otros es cotidiano y humano. Es poner en juego tus habilidades o talentos y esforzarte por superar tus propias marcas, lo cual va a requerir de disciplina, constancia, dominio propio, hacer equipo... En fin, experiencias y valores que me parecen loables y dignos de fomentar. Especialmente cuando disfrutas del deporte o disciplina que practicas.



A finales del 2020, vivimos la emoción de las competencias, 11 de nuestros estudiantes de bachillerato participaron en el 13º Encuentro Nacional Artístico, Cultural y Digital organizado por ANEPPI, asociación nacional de escuelas preparatorias particulares incorporadas.

Ingresaron a la competencia 146 alumnos de 26 colegios y representando a 11 estados de la República.

Nuestros alumnos se inscribieron en 5 disciplinas:

## **ORATORIA:**

Carlos David Arroyo, Tamarha Nisi Carvajal, Tania Lizbeth Almazán.

## **PINTURA Y DIBUJO:**

Ana Camila Franco, Tamarha Nisi Carvajal, Jimena Aslhey Huerta, Camila Rojo.

## E – POSTER:

Enya Nicole Esqueda.

## CANTO:

Andrea Contreras, Carlos Alfonso Nocedal, Emily Jacqueline Rivera.

## INTERPRETACIÓN MUSICAL:

Rebeca Rodríguez.

Todos tuvieron una excelente participación, nos hicieron sentir orgullosos y nos emocionaron con su desempeño.

Emily logró un segundo lugar en canto y Tamarha llegó a semifinales en Oratoria, ¡Nuestro sincero reconocimiento y felicidades a todos!

Considero que las competencias son buenas si se sostienen dentro de un ambiente sano, de respeto y te inspiran a superarte, a la mejora continua.

**¡Vamos por el siguiente!**

Mil gracias a los profesores que les apoyaron: Prof. José Luis Cortés, Miss Ángeles Imaz, Prof. Francisco Mar, Miss Alejandra García.

Entra al siguiente link para visualizar la participación de Emily con la canción "Cielo Rojo"

¡Click aquí!



# 13° ENACyD

Encuentro Nacional Artístico, Cultural y Digital  
*virtual* 2020



# Diviértete y compite resolviendo “Problemas Matemáticos”

Por: Profa. Ruth  
Gómez Pastén  
Coordinación de  
Matemáticas

Siempre es un reto el participar en los Concursos de Matemáticas que organizan las diferentes instituciones especialistas en la materia, pero es también una experiencia divertida e inolvidable para aquellos alumnos a los que les gustan las Matemáticas y sobre todo la resolución de problemas.

La aventura inicia desde las sesiones de entrenamiento, es un gusto participar en las reuniones con los chicos inquietos y participativos, que van compartiendo sus propuestas y así desarrollando sus propias estrategias para dar solución a los diferentes problemas.

Seguramente los chicos de Primaria extrañarán el trabajo colaborativo y el tener un espacio en el pizarrón para plasmar sus ideas. Sin embargo, desde octubre hemos iniciado estas sesiones de manera virtual y con un buen número de alumnos que siguen reuniéndose con entusiasmo por el gusto de participar en la solución de problemas matemáticos.

Este año con la situación de la pandemia teníamos pocas esperanzas de participar; en la Olimpiada de Matemáticas de la Ciudad de México organizada por el Instituto Mexicano de la UNAM, sin embargo, solamente retomó el concurso a Nivel Medio Superior al inicio de este ciclo escolar.

**Felicidades** a los alumnos César Eduardo Calderón, Juan Diego Soler y Gregorio Pantoja de Bachillerato que pese a la premura con que fueron convocados a la Segunda Etapa nos representaron en este certamen. Reconocemos el desempeño del alumno Gregorio Pantoja por haber pasado a la Tercera Etapa, además de su valiosa participación y apoyo en los entrenamientos.

En octubre del 2020, recibimos la convocatoria para participar en el Concurso de Matemáticas Carl Friedrich GAU55, éste es un programa de EDUCATIVA C-CÚBICA C<sup>3</sup>. Los exámenes de las diferentes categorías se basan en los planes y programas de estudio actuales de la Secretaría de Educación Pública y de los diferentes subsistemas presentes en nuestro país, cubriendo las necesidades educativas actuales.



Reconocemos a los alumnos que estuvieron en la competencia, ya son ganadores por haber puesto su esfuerzo y dedicación, sin duda la experiencia que vivieron será importante en su desarrollo académico.

**Felicidades** Fabiola Benítez, Camila Mejía, Montserrat Lecona, Fernanda Delfín, Danika Fernanda González, Emily Joanna Martí y Kenya Alexandra Sánchez de Quinto Año de Primaria; Ana Karen Vicenteño, Diego Emiliano Arce y Jessica Ávalos de Sexto de Primaria; Javier Alejandro Medina, Valentina Yelena González, Valeria Valdez, Paulina Espejel, Karyme Paulette Malibrán, Sarai Lizeth Tapia y Diego Alejandro Ruíz de Primer Año de Secundaria; Lizbeth Ávalos, Víctor Manuel Villanueva y Daniela Michelle Violante de Segundo de Secundaria; César Eduardo Calderón y Jia Wei Xuan Chen de Tercer Semestre de Bachillerato; Gregorio Pantoja de Quinto Semestre de Bachillerato. Con su participación obtuvieron siete primeros lugares, un segundo lugar y tres terceros lugares.

**Si quieres ser parte de esta aventura, ¡te esperamos!**



# SARA TALKS

## 3RD EDITION

Por: Evelyn Mendoza  
Ramírez  
Profra. Adjunta a  
Coordinación de Inglés

¿Y qué novedades tenemos ahora por parte del departamento de Inglés? pues nada más y nada menos que nuestro gran evento curricular SaraTalks.

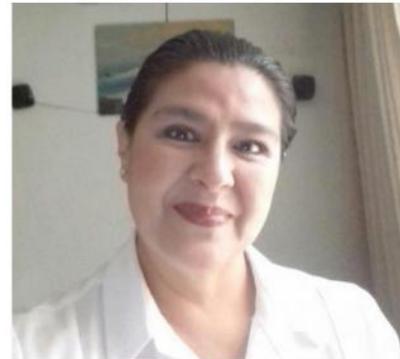
El pasado 10 de diciembre se llevó a cabo nuestra 3era edición SaraTalks.

Comenzando por los alumnos de Bachillerato del grupo Communicating, a cargo de Ms Kathya de la Garza.

El evento una vez más les dio a nuestros alumnos otra oportunidad de expresar y compartir ideas y opiniones acerca de temas de gran relevancia como:

La presión que ejercen nuestros compañeros, una nueva manera de expresar nuestras emociones, ¿es el stress tan malo como te han dicho? entre otros - todos los temas nos dejaron una impactante reflexión.

Cabe señalar que este evento que inició hace un par de años es ahora un sello de distinción para todos los alumnos de Bachillerato, pues ¿a quién no le gusta tener un espacio para compartir sus propias ideas y opiniones?



Nuevamente, fue muy grato ver no sólo el dominio del idioma inglés en un aspecto social y académico sino también la seguridad de nuestros alumnos al hablar ante un público virtual en esta ocasión debido al Covid-19.

Pero, por si fuera poco, el público tuvo un espacio divertido donde votaron por la presentación que fue de su mayor agrado, haciendo posible que las herramientas digitales nos unieran por un momento a todos.

Todo esto fue posible gracias a la ayuda de la maestra Kathya quien desde octubre comenzó a guiar a sus alumnos.

Del mismo modo, agradecemos a nuestros amigos de Soporte Técnico y Marketing, quienes ayudaron a que este evento fuera todo un éxito.

Si te perdiste de este evento, no te preocupes, tendremos otro SaraTalks muy pronto.

¡No te lo pierdas!



# Las 7 leyes universales

Por: Cynthia  
Hanael Castro Cano  
3° Secundaria

## ¿En qué se basan?

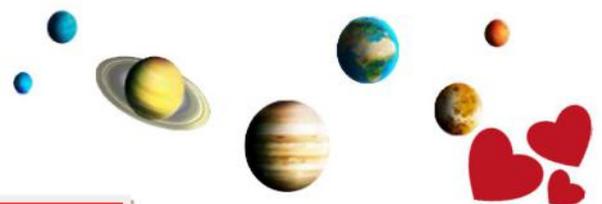
Las 7 leyes universales son la clave del funcionamiento del universo que rigen tanto al universo en si, como a nosotros, siendo parte de este. "Todo está determinado, tanto el principio como el fin por las fuerzas sobre las cuales no tenemos ningún control. Está determinado para los insectos, así como para las estrellas. seres humanos, vegetales, o polvo cósmico, todos bailamos al son de una tonada misteriosa entonada en la distancia por un intérprete invisible" – Albert Einstein.

## Todo es energía.

Las leyes siempre existen y están presentes en todo momento, ya sea de manera consciente, trabajando en armonía con la fuerza universal, o inconscientemente. Todas las leyes trabajan en paralelo, al ignorar una, estamos rechazando el poder que nos otorga el universo. Al trabajar en sintonía con él; más comenzamos a actuar de acuerdo con las leyes universales, más fácil, podremos reconocer las conexiones y manifestarlas en nuestra vida.

Se establecen 7 principios de la verdad que resultan en esencia uno solo, están interrelacionadas y son dependientes unos de los otros:

1. **La Ley del Mentalismo:** La primera ley universal establece que todo es conciencia, se basa en el aforismo "Todo es mente, el universo es una creación mental". Todo lo que observas a tu alrededor fue inicialmente un pensamiento, ahora plasmado en energía condensada. Percibimos el mundo de acuerdo con nuestras creencias y pensamientos. "Las acciones hacen que nuestros pensamientos tengan una existencia física. De esta manera creas tu realidad".
2. **La Ley de la Correspondencia o de la Atracción:** "Como es arriba, es abajo", es decir, lo que manifiestas inconscientemente, también ocurre de forma externa. Tendrás en tu vida lo que en tus pensamientos atraigan.
3. **La Ley de la Vibración:** Todo es energía que se mantiene en constante movimiento a base de vibraciones. Existen dos polos de vibración, espíritu y materia y entre ellos existen millones de niveles vibratorios. Lo que vibra se manifiesta en tu vida, en emociones y pensamientos positivos o negativos en tu mente, también se manifiestan en tu entorno.
4. **La Ley de la Polaridad:** Todo es dual y cuenta con su par de opuestos. Este principio sugiere que podemos cambiar la polaridad de una emoción reconociendo que ambos polos son lo mismo.
5. **La Ley del Ritmo:** Todo en el universo tiene un ritmo, todo fluye y tiene su proceso de avance y retroceso. Esta ley nos muestra que todo se encuentra en constante cambio y movimiento.
6. **La Ley de Causa y Efecto:** Esta ley reconoce que, como lo dice su nombre, toda acción atrae una consecuencia, toda causa va a tener un efecto, recae en asumir tu responsabilidad sobre los efectos que generas como creador de tu vida.
7. **La Ley de la Generación o de Género:** Todo tiene sus principios, masculino y femenino, esta ley se manifiesta en todos los planos, significa crear o concebir y va más allá del plano físico.





¿Quieres participar?  
Envíanos tu aportación al siguiente correo:

[jaguar@colegiosaraalarcon.edu.mx](mailto:jaguar@colegiosaraalarcon.edu.mx)

No olvides escribir tu nombre, grupo y la  
sección dónde te gustaría publicar.

¡Máندانos tu artículo y sé parte del Jaguar!

## Cuerpo Directivo

Lic. Edgar García Haro  
Director General Colegio Sara Alarcón

Mtra. Rocío Giles Paredes  
Directora de Bachillerato

Mtra. Lilia Esther Rivera Recillas  
Directora de Proyectos Institucionales

Psic. Alejandra Falcón Alcántara  
Coord. de Vida y Carrera de  
Bachillerato

Prof. Luis González Andrade  
Jefe de Control Escolar de Bachillerato