



# JAGUAR YOU SARA?

*GRRRR...* 

MUNDO INTERESANTE

EN LA OPINIÓN DE...

¡ NUEVAS SECCIONES !

COMPARTIENDO CON LOS EXPERTOS



## CONSEJO ESTUDIANTIL 2021 - 2022



# Directorio

---

## Consejo Estudiantil de Bachillerato

Rebeca Rodríguez Velázquez  
Presidenta y Jefe de Diseño

Tania Lizbeth Almazán Hernández  
Vicepresidenta

Grace Elizabeth Castilleja Romero  
Secretaria

Andrea Pantoja Gúzman  
Consejera

Michelle Mata Angulo  
Consejera

Ana Galindo Milano  
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

Prof. Pierre Charles Bendjei Roldano  
Profesor del área de Francés

Profa. Sandra Isabel Amaro Sauza

Profa. Ruth Gómez Pastén

Profa. Aurea Rodríguez Lima

Profa. Alejandra García

## Articulistás

Arturo Prado de la Garza

Ángel David Tinoco Hernández

Andrea Shaddai Valdéz Arrazola

Alessandra Martínez Sandoval

Ana Victoria Guerrero Castro

Ana Cecilia Huerta Pérez

Ana Camila Franco Carcaño

Citlalli Desiree Crespo Cerón

Diego Coria Miranda

Diego Alejandro Ruiz Hernández

Danika Fernanda Cantú

Diana Anaya Gálvez

Ivanna Nieto Pérez

Isabella Márquez Quintana

Javier Alejandro Ruiz Hernández

Karina Prado Alardín

Montserrat Lecona Torres

Nadia María de León Bermeo

Suri Lizeth Núñez Pelcastre

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.

---

## Tabla de contenidos

---

En la opinión de...	4
Mundo Interesante	5
Momentos de Reflexión	11
Estilo de vida saludable	15
Espacio Artístico-Cultura	21
Compartiendo con los Expertos	27
Inspiración Jaguar	32



# En la opinión de...

Por: Arturo  
Prado de la  
Garza

1° Sem. Bach.



## *El regreso a clases era necesario*

**H**oy, a casi 7 semanas del regreso a clases en una modalidad híbrida por parte de algunos alumnos, se habla de que ha sido un fracaso.

No por el nivel académico, ya que todavía no hay suficientes calificaciones ni parámetros para medir si se ha aprendido más o menos en comparación a estas alturas del año pasado (que fue en línea). Se dice que fue un fracaso porque se han detectado varios contagios de covid.

Según la SEP, ha habido 88 contagios en aulas, y se han tenido que volver a cerrar 39 escuelas.

Y sí, en estas circunstancias la prioridad es evitar más contagios de Covid-19, especialmente en los jóvenes y niños. Pero debemos hablar del antecedente que hacía FORZOSO y la mejor opción el regreso a clases presenciales.

El suicidio en México siempre se ha sostenido en los primeros lugares de causa de muerte.

Pero 2020, cerró con el máximo de suicidios en 10 AÑOS. Durante el año pasado, se registraron 7896 defunciones por suicidio. Estamos hablando de 21 suicidios diarios. Una gran parte de los suicidios, son de jóvenes entre 14 y 19 años.

Y no hace falta una gran ciencia para determinar que el encierro tuvo un impacto negativo en la mayor parte de las personas que lo vivieron.

Pero en los jóvenes el impacto fue mayor, ya que están pasando por una etapa hormonal, cambios de humor, etc. Una etapa donde son más propensos a generar problemas emocionales y psicológicos.

Para el introvertido que no le gustaba socializar y se la pasaba en su casa viendo televisión o series, la cuarentena fue como el cielo. Pero para el extrovertido que le gustaba ir a la escuela y pasear con sus amigos por las tardes, fue un golpe durísimo.

Porque, aunque la tecnología se ha hecho de un gran espacio en nuestras vidas, la interacción humana sigue siendo única e irremplazable.

Con el simple hecho de poder aclarar las dudas con el maestro en el salón, el estar rodeado de los compañeros y poder conversar un poco en los recesos, es convivencia humana.

Y aunque hoy se quiera minimizar, es muy importante en todas las edades. Pero en especial en la adolescencia y juventud ya que es la etapa en la que uno busca socializar, buscar un grupo al cual pertenecer, hacer amigos o incluso relacionarse románticamente.

Entonces no es necesario pensar mucho para saber que el encierro generó depresión, estrés o ansiedad (o los tres juntos) en más de un joven, que tal vez su única interacción fuera de casa, era la escuela.

Obviamente, estos tres casos pueden conllevar a muchos más problemas, incluso trastornos de personalidad, o en el peor de los casos (como lo he querido dar a entender) el perder las ganas de vivir.

El regreso a clases presenciales, aunque fuera lento e híbrido, era necesario para detener el incremento de estas circunstancias tan destructivas en los jóvenes y niños.

Somos conscientes de lo devastador que fue el perder la convivencia ¿Verdad?, yo lo estoy llevando al extremo al hablar de depresión y suicidio, pero también en los niños más chiquitos se pudo haber perdido en muchos, las habilidades para socializar, las cuales no se adquieren tan fácilmente y menos en pandemia.

Para mí, ha sido un acierto total el regreso a las aulas. Y desde mi experiencia personal les puedo decir que el tan solo ir a la escuela, el tener a los maestros frente a mí, el poder cotorrear con los amigos en los recesos... Me hace sentir mejor en todos los sentidos.

Devolvernos la interacción humana en las escuelas tal vez no fue lo más prudente, pero sí lo mejor emocional y psicológicamente.



# MUNDO INTERESANTE

## **Notisara**

por Grace Elizabeth Castilleja Romero

## **Ship y Team compas**

por Ivanna Nieto Pérez y Diana Anaya Gálvez

## **El acoso laboral (mobbing)**

por Ángel David Tinoco Hernández

## **Identifícate con...**

por Ana Camila Franco Carcaño

## **Biografía de Ana Frank**

por Andrea Shaddai Valdéz Arrazola y  
Karina Prado Alardín

# NOTISARA

GRACE CASTILLEJA



LLEGARÁN AL PAÍS TRES MILLONES 859 MIL 510 VACUNAS ENVASADAS CONTRA COVID-19 DE LOS LABORATORIOS PFIZER-BIONTECH Y ASTRAZENECA.

INTEGRANTES DE LA COMISIÓN DE BIENESTAR ANIMAL EN EL CONGRESO CAPITALINO, APROBARON EL DICTAMEN A LA INICIATIVA EN EL QUE SE REFORMA LA LEY DE PROTECCIÓN A LOS ANIMALES DE LA CIUDAD DE MÉXICO, EN MATERIA DE CORRIDAS DE TOROS.



CRAIG WRIGHT, UN INFORMÁTICO QUE ASEGURA SER EL INVENTOR DEL BITCOIN, SE IMPUSO ESTE LUNES EN UN JUICIO CIVIL CONTRA LA FAMILIA DE UN SOCIO COMERCIAL FALLECIDO QUE ASEGURABA QUE SE LE DEBÍA LA MITAD DE UNA FORTUNA EN CRIPTOMONEDAS VALORADA EN DECENAS DE MILES DE MILLONES DE DÓLARES.



ÓMICRON: DESCUBIERTA EN SUDÁFRICA, LA NUEVA VARIANTE YA SE HA DETECTADO EN UNOS 40 PAÍSES (INCLUIDOS ARGENTINA, BRASIL, CHILE, MÉXICO Y ESPAÑA) Y LLAMA LA ATENCIÓN POR LA CANTIDAD Y VARIEDAD DE MUTACIONES GENÉTICAS QUE PRESENTA.

# Identifícate con...

¿Qué personaje de *Malcolm el de en medio* eres?



- Eres el cerebritito de la clase.
- Eres medio egoísta.
- Siempre eres líder.
- Tienes pegue, pero no duras con tus parejas.
- Tu mamá te manipula.

**Malcolm**

**Reese**

- Tienes una voz en la cabeza que te incita a hacer travesuras.
- Sabes cocinar, pero sólo lo haces cuando quieres.
- Medio agresivo, pero proteges a los que quieres.
- Tu color favorito es el azul.



- Eres bueno en música.
- Te subestiman todo el tiempo.
- Nunca esperas nada de nadie, pero aún así logran decepcionarte.
- Nadie sabe escribir tu nombre.
- Estás orejón.

**Dewey**

**Francis**

- Tienes traumas de tu infancia.
- ¡Eres el mejor, Francis el mejor!
- Te la vives peleando con tu mamá pero eres igual que ella.
- Te gusta el rancho.



- Eres el buena onda de tus amigos.
- Le eres fiel a tu pareja.
- No vas a trabajar los viernes.
- Golpeas payasos.

**Hal**

- De chiquito te vetaron de las guarderías.
- Te gustan tus vecinas.
- Lloras por todo.
- Todos te quieren.

**Jamie**



- Siempre tienes la razón (¡Siempre!).
- Sólo le tienes miedo a tu mamá.
- Todos te tienen miedo.
- Sabes silbar.

**Lois**

# “SHIP” Y “TEAM COMPAS”



Por: Ivanna Nieto Pérez  
y Diana Anaya Gálvez

1° Secundaria

## ¿Qué es un *ship*?

Algunos tal vez ya conozcan este término, pero para los que no, un *ship* es el concepto de una pareja ficticia.

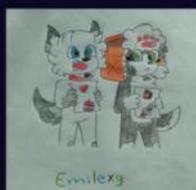
Combinar los nombres de dos personajes de la vida real o ficticios que forman una pareja o que podrían serlo.

La idealización de una relación sentimental entre dos personas o personajes, llevada a cabo por sus *fans*.

## ¿Quiénes son los compas?

Son un grupo de *youtuber* muy reconocidos en España al igual que en muchos otros lugares, la mayoría son españoles, pero también hay en México, Colombia y Ecuador, los más conocidos son:

- 🇪🇸 RaptorGamer
- 🇪🇸 Invictor
- 🇪🇸 Alexy
- 🇪🇸 Sparta356
- 🇪🇸 Timba vk
- 🇪🇸 Eltrollino
- 🇪🇸 FranciscoGames
- 🇪🇸 RamCore
- 🇪🇸 Acenix
- 🇪🇸 Elmayo97
- 🇪🇸 RiusPlay
- 🇪🇸 Silvio Gamer
- 🇪🇸 FlexVega
- 🇪🇸 Lyna
- 🇪🇸 Lovely Ela
- 🇪🇸 EmiZ50
- 🇪🇸 Jon23
- 🇪🇸 Musicraftero



# EL ACOSO LABORAL

## ( *MOBBING* )



Por: Ángel David  
Tinoco Hernández  
2° Secundaria



El acoso laboral o mejor conocido como *mobbing*, se desarrolla en un ambiente laboral. Les contaré en que consiste este tipo de acoso; Consiste en hacer menos a alguien debido a su sueldo, rasgos físicos u otros factores. Los agresores tratan de que el autoestima o rendimiento de los trabajadores disminuya con insultos, violencia física o incluso ralentizando y haciendo más difícil su trabajo. Incluso llegando al punto de que las víctimas lleguen a renunciar a su trabajo. El acoso en el lugar de trabajo se refiere al hecho de que las acciones de uno o más acosadores hacen que los trabajadores afectados tengan miedo, desprecio o frustración por su trabajo, y el impacto o enfermedad que causa en los trabajadores.

Hay 6 tipos de acoso laboral a continuación se los presentaré:

1. Maltrato laboral: Incluye actos de violencia física o psicológica, que atentan contra la integridad física o moral del trabajador.
2. Persecución laboral: Corresponde a las conductas arbitrarias que pretendan inducir la renuncia de un trabajador.
3. Discriminación laboral: Aplica cuando se ofrece un trato diferenciado negativo a un trabajador por las razones de raza, género, origen, edad, etc.
4. Entorpecimiento laboral: Comprende las acciones de obstaculizar, retardar o dificultar la labor del trabajador.
5. Inequidad laboral: Se configura cuando se asignan funciones a menosprecio al trabajador.
6. Desprotección laboral: Incluye las acciones que deliberadamente se pone en riesgo la integridad, seguridad o dignidad de un trabajador, al asignarle tareas sin cumplir con los requisitos de seguridad.

El *mobbing* es mucho más habitual de lo que crees, aunque el problema es que hay pocas denuncias, por miedo o porque el trabajador acosado no se da cuenta de lo que realmente está pasando a su alrededor, porque tarda un año y medio para que una persona perciba lo que está sucediendo.

Las principales razones del acoso contra alguien son:

- Narcisismo.
- Celoso o celosa de subordinados con más habilidad.
- Competencia y autonomía profesional.
- Racismo.

¿Cómo se puede evitar?

Las empresas pueden tomar una serie de medidas para impedir que el *mobbing* surja o para hacer frente a la situación:

- Sensibilizar a los empleados mediante la publicidad y difusión.
- Contar con personal adecuado que tenga conocimientos para evidenciar posibles conflictos.

En algunos casos los afectados desarrollan comportamientos agresivos ante las personas cercanas o personas en general al momento en que estallan. Poniendo un ejemplo a esto sería un afectado ante este tipo de acoso, cuando llega a casa seguramente está muy agotado, y ante una pequeña discusión, ésta puede escalar de tono rápidamente, llegando a la agresión verbal o incluso a la agresión física.

Claro este tipo de reacciones se puede evitar si la persona es asertiva o es fuerte emocionalmente. En caso de que el afectado tenga hijos puede que se desquite con él o ellos respectivamente. Ya que cualquier cosa que al padre o madre no le parezca correcto lo sancionará de manera drástica. Estas acciones pueden hacer que la pareja termine la relación.

Y tú ¿qué opinas?

# BIOGRAFÍA DE ANA FRANK

Por: Andrea Valdez  
Arrazola y Karina Prado  
Alardín  
1° Secundaria



Ana Frank nació en Alemania el 12 de junio de 1929. Su familia se conformaba de Otto y Edith Frank, sus papás, y Margot su hermana mayor. Vivió sus primeros cuatro años de vida en Alemania y luego sus papás decidieron mudarse a **Ámsterdam**, debido a que **Hitler**, el gobernador de Alemania en ese entonces, les tenía mucho odio a los judíos y como la familia Frank era judía no se sentían seguros.

Ana se adaptó muy rápido y se sentía como en casa en los Países Bajos. Años después el 10 de mayo de 1940, los nazis llegaron a los Países Bajos e hicieron muchas leyes y regulaciones que dificultaron la vida de los judíos, debido a que no podían ir a varios lugares públicos y los niños judíos debían ir a escuelas separadas. Durante su estadía de 1933 a 1940 en los Países Bajos, el padre de Ana abrió una compañía la cual perdió por las nuevas leyes que se establecieron en los Países Bajos. Los nazis también obligaron a los judíos a llevar una Estrella de David pegada a la ropa para poder identificarlos mejor.



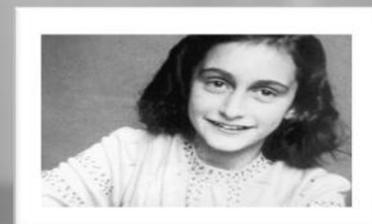
En el cumpleaños número 13 de Ana recibió como regalo un diario en el que escribió todo lo ocurrido desde el 12 de junio de 1942 hasta el 1 de agosto de 1944.



El 5 de julio de 1942 Margot recibió un aviso para presentarse a trabajar para los nazis, sus padres desconfiaron y decidieron esconderse al día siguiente. La familia de Ana se refugió en la denominada "casa de atrás" que estaba situada en la antigua compañía del padre de Ana que se encontraba en el tercer y cuarto piso detrás de una estantería. junto con otra familia que estaba conformada por tres personas, la señora y el señor Van Daan (como los llamaba Ana en su diario ya que en realidad era su nombre era Van Pels) y su hijo Peter que era tres años mayor que Ana. Meses después en noviembre de 1942 llegó un señor llamado Fritz Pfeffer al que en su diario Ana llamaba Albert Dussel, quien también compartió cuarto con Ana. En los dos años que se escondió, Ana escribió sobre lo que ocurría en la "casa de atrás", pero también sobre lo que sentía y pensaba, sobre su relación con su familia y los otros habitantes de la "casa de atrás", sobre cómo hacían sus actividades diarias, sobre cómo se organizaban para hacer esas actividades y sobre lo que quería hacer cuando terminara la guerra. Durante su estadía en la "casa de atrás" varias personas los protegieron, sus protectores fueron: Víctor Kugler, Johannes Kleiman, Miep, James Gies, Johan y Bep Voskuijl.

Ana comenzó a pasar en limpio y editar los textos de su diario ya que sabía que sería publicado después de la guerra, pero antes de que terminara los descubren y los arrestaron, el 4 de agosto de 1944. Ana fue conducida a un campo de concentración y más tarde falleció en Bergen-Belsen por causa de tifus.

Su diario fue publicado por primera vez el 25 de junio de 1947.



# MOMENTOS DE REFLEXIÓN

**Tú creas tu propia paz**

por **Nadia María de León Bermeo**

**Racismo**

por **Isabella Márquez Quintana**

**No al maltrato animal**

por **Montserrat Lecona Torres**

**Frase de reflexión**

**“La vida no se mide por las veces que respiras, sino por los momentos que te dejan sin aliento.”**

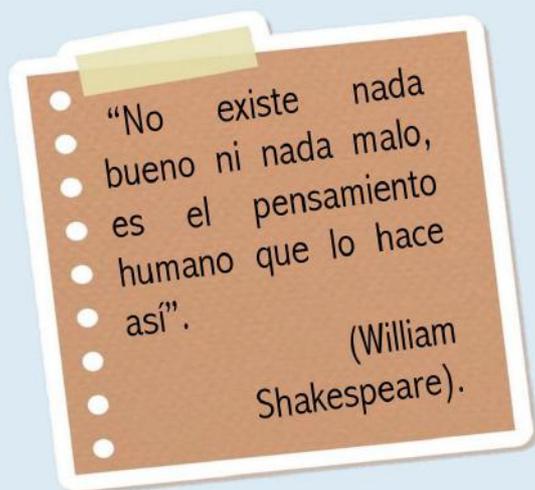
**-Will Smith**

# TÚ CREAS TU PROPIA PAZ



En varias ocasiones le damos mucha importancia a lo que dicen los demás de uno mismo, es decir, lo que opinan o piensan de otras personas; pero no nos damos cuenta de lo que realmente queremos en esta vida, de lo que nos hace felices.

Claro que a todos nos duele o nos lastima si alguien nos critica, es natural sentir eso, pero podemos darle un nuevo significado.



Todo depende de ti mismo, cualquiera puede criticarte, juzgarte, pero... TÚ tienes el poder de decidir cómo sentirte al respecto, dejar que te afecte o tomar la crítica con perspectiva positiva y seguir adelante.



Por: Nadia María de León Bermeo  
2º Secundaria



No importan las acciones de los demás o lo que digan, mientras tú estés seguro de lo que quieres.

Si está bien ¡hazlo! ¡tú lo deseas, tú lo quieres, tú lo anhelas!, ¡vamos adelante! sé TÚ sin miedo ... libre

Sal y dalo todo, con la paz y confianza que te das a ti mismo.

Recuerda que Buda un gran sabio dijo:

“La paz viene de tu interior, no la busques afuera”.

¡ ¡ ¡ ¡ TÚ PUEDES!!!! <3



# RACISMO



Por: Isabella  
Márquez Quintana  
6° Primaria



*"Pertenezco a una generación que quiso cambiar el mundo, fui aplastado, derrotado, pulverizado, pero sigo soñando que vale la pena luchar para que la gente pueda vivir un poco mejor y con un mayor sentido de igualdad".*

- Frase de José Mújica

¿Qué es el racismo y qué tipos de racismo hay?

Cuando hablamos de racismo estamos hablando de un tipo de discriminación, aquella que se produce cuando una persona o grupo de personas siente odio hacia otras por tener características o cualidades distintas, como el color de piel, idioma o lugar de nacimiento.

Una de las causas más comunes de las actitudes racistas puede encontrarse en el miedo a lo diferente o a las personas que vienen de otros países, por desconocimiento o falta de información al respecto.

Existen varios tipos de racismo por los que las personas se pueden sentir discriminadas o ser víctimas de desigualdades:

**Racismo aversivo.** Es un tipo de racismo sutil porque generalmente es empleado por personas que están abiertamente en contra del racismo y de los comportamientos racistas. En el racismo aversivo se pretende la igualdad de derechos y la libertad para que cada grupo viva su propia cultura abiertamente. En cambio, las actitudes racistas se producen mediante la distancia con la otra persona, falta de empatía o mostrando frialdad.

**Racismo etnocentrista.** Este tipo de racismo está basado en la superioridad cultural del propio grupo, por lo que este asume que otros grupos diferentes suponen una amenaza cultural. En este tipo de racismo no hay derecho a la igualdad y se cree que las personas que son de una raza diferente a la propia, deben someterse al grupo predominante. El rechazo de costumbres, creencias, comportamientos, religiones o lenguas de otros grupos étnicos son actitudes recurrentes en este tipo de racismo.

**Racismo simbólico.** El racismo simbólico aboga por el derecho a ser iguales, pero con matices: el derecho a ser iguales existe, pero para ámbitos puntuales o ciertas situaciones. Un ejemplo que explica el racismo simbólico es la libertad que tiene cada grupo para vivir como quiera, pero en áreas limitadas para dicho grupo. Estas actitudes provocan una segregación cultural entre los distintos grupos, lo que a su vez produce distanciamiento entre sus miembros.

**Racismo biológico.** Es el tipo de racismo menos tolerante. Entiende que una raza es biológicamente superior a las demás, que amenazan con degenerar la raza que es considerada principal. El racismo biológico no cree que los miembros de otras razas deban tener ningún derecho, piensa que deben ser excluidos totalmente e incluso apuesta por la segregación física. Un ejemplo de este tipo de racismo fue el llevado a cabo por el régimen nazi en los años 30 y 40: consideraban la raza aria como una raza pura y superior.

**Racismo en el siglo XXI, la lucha continúa**

Faiza Luigi es una de las personas que tuvo que dejarlo todo atrás por culpa del racismo. Cuando escuchó lemas anti-extranjeros en Sudáfrica, donde había llegado diez años atrás huyendo de la República Democrática del Congo, comprendió que tenía que refugiarse de nuevo, aunque eso significaba tener que dejarlo todo, incluido su puesto de calzado. Estuvo escondida durante semanas, hasta que acabó la violencia. Como ella, miles de personas se han visto obligadas a huir de sus hogares debido a las persecuciones por motivos de raza. Muchos siguen sin poder regresar a sus países.

El racismo es algo horrible hacia una persona, lo peor es que actualmente en el siglo XXI todavía existe el racismo, pero lo que no entiendo es por qué la gente es racista, discrimina y juzga a los demás por cómo es o por lo que tiene. Seguramente la mayoría de ustedes no han experimentado el racismo, pero los invito a que se pongan en los zapatos de todos aquellos que sí lo sufren, ¿cómo creen que se sienten?

Por supuesto que se van a sentir muy mal, por tal motivo es importante que evitemos siempre discriminar a los demás.





# NO AL MALTRATO ANIMAL

Por: Montserrat  
Lecona Torres

6° Primaria

El maltrato animal es considerado un delito en muchas partes del mundo.

El maltrato animal es definido como un comportamiento irracional de una persona hacia un animal con el objetivo de causarle sufrimiento, estrés o incluso, puede llevarlo a la muerte.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE MALTRATO ANIMAL?

Los tipos de maltrato animal más comunes son:

- Corrida de toros.
- Peleas de gallos.
- Peleas de perros.
- Trabajo en circos.
- Abandono de mascotas.

Mantén un hábitat agradable para tus animales.

Cuida la forma de castigar y educar a tus mascotas.



¿QUÉ PODEMOS HACER CONTRA EL MALTRATO ANIMAL?

Algunas de las contribuciones que podemos hacer en nuestra vida cotidiana para evitar el abuso de estos seres son: evitar a toda costa adquirir prendas de piel, cuero, seda o lana; no asistir a espectáculos en los que se utilicen a animales como parte del entretenimiento (corridas de toros, carreras de caballos, peleas

Ley 700  
contra el maltrato  
a los animales



# ESTILO DE VIDA SALUDABLE

## **Cambios de hábitos alimenticios**

por Alessandra Martínez Sandoval

## **Juegos Olímpicos**

por Rebeca Rodríguez Velázquez

## **¿Qué carrera escogerás?**

por Citlalli Desiree Crespo Cerón

## **Hípica**

por Danika Fernanda Cantú

# CAMBIOS DE HÁBITOS



## ALIMENTICIOS



Por: Alessandra  
Martínez Sandoval  
1° Secundaria



Seguramente te has preguntado si

¿Los refrescos son la principal causa de obesidad?

El problema de sobrepeso y obesidad se presenta por un desbalance energético, es decir que se consume o se ingiere más de lo que se gasta.

Ni los refrescos ni ningún otro alimento o bebida por sí solo, son responsables de este problema.

No existen alimentos buenos y malos, el problema radica en consumirlos en exceso.

Es urgente que cambiemos nuestros hábitos de alimentación y nuestro estilo de vida.

¿Solamente el agua hidrata?

De acuerdo a un informe del 2004 de la academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, todas las bebidas, contribuyen a la hidratación, incluidas las que tienen cafeína, sin embargo, lo más recomendable es beber agua natural.



# OLYMPICS GAMES

Como muchos sabemos en meses pasados se llevaron a cabo uno de los eventos más importantes para el deporte, los famosos Juegos Olímpicos, así que decidí escribir un poco acerca de su historia y datos curiosos sobre estos maravillosos juegos.

## HISTORIA

Todo comenzó en 776 A.C. en Olimpia, Grecia, donde se realizaban los primeros Juegos Olímpicos. El premio para los atletas consistía en una corona de olivos. Pero no todo fue tan fácil, once siglos después, el emperador romano Teodosio I suspendió los juegos ya que decía que era algo pagano, tiempo después, el barón Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos modernos y del Pentatlón los organizó en 1894 en la Universidad de la Sorbona en París. Allí el francés llama a universalizar el deporte bajo el lema "citius, altius, fortius" en español quiere decir "más rápido, más alto, más fuerte". El 24 de junio de 1894 se creó el Comité Olímpico Internacional (COI) con la asistencia de 15 países.



## PRIMEROS JUEGOS

En la primera edición de los juegos participaron 14 países y 241 deportistas, estos solamente eran hombres y compitieron en 43 pruebas en 10 disciplinas.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA ANTORCHA?

La llama Olímpica, en inglés, *Olympic flame*, en francés, *Flamme Olympique* es un símbolo de los juegos que se asocia a un mensaje de paz y de esperanza.



## DATOS CURIOSOS

- Se llaman Juegos Olímpicos porque originalmente, se celebraron en la ciudad de Olimpia, Grecia. Cada cuatro años se reunían en esta ciudad los mejores atletas de cada ciudad, estado y reino de la antigua Grecia y competían en honor a Zeus, uno de los dioses griegos.
- El estadounidense James Connoly, especializado en salto triple, fue el primer campeón olímpico en más de 1.500 años.
- Las competencias de natación se realizaban en mar abierto.
- En los pasados juegos olímpicos el límite de edad fue de 24 años, debido al aplazamiento de los juegos.
- Desde que el deporte se introdujo al programa Olímpico en Tokio 1964, los atletas japoneses han conseguido en él 72 medallas (36 oros, 18 platas y 18 bronce).
- Nadia Comaneci obtuvo el primer 10 perfecto en gimnasia.

# ¿QUÉ CARRERA ESCOGERÁS?

Por: Citlalli Desirée  
Crespo Cerón  
3° Secundaria



Esta pregunta es algo que a lo largo de toda nuestra vida nos cuestionamos, sin embargo, de pequeños se nos hace sumamente sencillo el contestarla ya que lo hacemos acorde a nuestros gustos del momento. Pero cuando crecemos esto cambia, lo que yo he notado en algunos compañeros, incluyéndome es el hecho de que tienen una idea de lo que les gusta y lo que quieren, pero ésta es demasiado vaga. La mayoría de lo que he escuchado es “una ingeniería” nada más; por ello les voy a presentar algunas ingenierías con información recabada a través de investigación y entrevistas a egresados de las mismas.

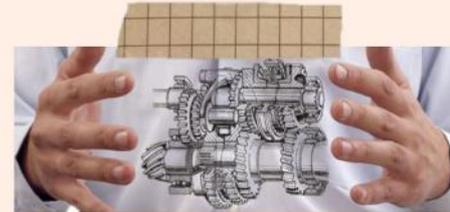
## Ingeniería Biomédica:

La ingeniería biomédica es el resultado de la aplicación de los principios y técnicas de la ingeniería al campo de la medicina y la biología. Esta carrera es relativamente nueva en México, en la cual se da un raro fenómeno, porque la especialización depende de si la estudias en la UNAM o el IPN. Esta carrera tuvo una opinión muy cerrada sobre si era difícil o no estudiarla, por muy poco ganó el que no es difícil. Por otro lado, el lugar más recurrente para estudiarla fue La Unidad Profesional Interdisciplinaria de Biotecnología (UPIBI), Instituto Politécnico Nacional (IPN). Otro dato que me parece que la mayoría tiene duda es el hecho de que a los ingenieros biomédicos recién egresados no se les complicó conseguir trabajo.



## Ingeniería Industrial y de Sistemas:

Se encarga de planear, diseñar, organizar, dirigir y controlar los sistemas productivos en industrias manufactureras o en empresas de servicio, promoviendo en ellas incrementos en la productividad, calidad, servicio y rentabilidad. En esta carrera me mencionaron el hecho de que no la consideraban difícil de estudiar, debido a la carga académica. El egresado que entrevisté estudió en El Instituto de Tecnología y Educación Superior de Monterrey (ITEMS). De igual forma no se le complicó el encontrar trabajo.



## Ingeniería Mecatrónica:

Una carrera que combina la mecánica, electrónica y la informática para hacer posible que tus ideas se conviertan en soluciones. Podrás diseñar e implementar sistemas automatizados que agilicen la producción en las empresas, gracias al control robótico. El egresado de esta ingeniería al que entrevisté (el profe Joel) mencionó que esta carrera sí es pesada académicamente hablando. Estudió en El Tecnológico de Monterrey Campus CDMX. Él menciona que al principio no le fue fácil conseguir trabajo, ya que la pandemia y otros factores no lo ayudaban a conseguir trabajo, pero una vez que la situación mejoró, no tuvo problemas para conseguir un buen trabajo.



## Ingeniería Química:

Es una rama de la ingeniería que se encarga del estudio, diseño, mantenimiento, evaluación, optimización, simulación, construcción y operación de todo tipo de elementos. Los egresados de esta carrera sí la denominan difícil. Uno de ellos estudió en El Instituto de Tecnología y Educación Superior de Monterrey (ITEMS) mientras que la otra egresada estudió en UAM, IZTAPALAPA. A ninguno de ellos se les complicó conseguir un trabajo.



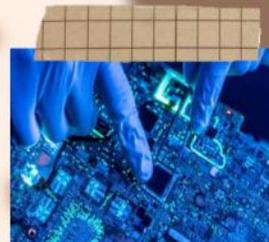
## Ingeniería en Transporte:

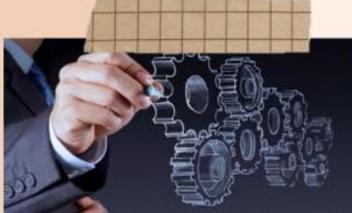
Se encarga de la planeación, el diseño, operación y administración de las instalaciones de cualquier modo de transporte, con el fin de proveer un movimiento seguro, conveniente, económico y ambientalmente amigable de bienes y personas. Esta carrera no es difícil académicamente. La egresada estudió en La Unidad Profesional Interdisciplinaria de Ingeniería y Ciencias Sociales y Administrativas (UPIICSA), Instituto Politécnico Nacional (IPN). No sufrió para conseguir trabajo, ya que salió con trabajo de la escuela.



## Ingeniería Electrónica:

Es una rama de la ingeniería que se encarga de resolver problemas de la ingeniería tales como el control de procesos industriales y de sistemas electrónicos de potencia. En este caso 2 de los 3 entrevistados la denominaron como una carrera difícil de estudiar. En este caso todos estudiaron en escuelas diferentes, en Aalen (Alemania), Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO GDL) y UNIV Iberoamericana CD MEXICO. A la mayoría no se les complicó el conseguir trabajo.





### Ingeniería Mecánica Industrial

Es una de las ramas más antiguas e importantes de la ingeniería, dicha disciplina estudia y perfecciona específicamente los principios de la termodinámica, transferencia de calor. A esta carrera si la nombraron como una carrera difícil de estudiar. La persona a la que entrevisté asistió a la Universidad autónoma Metropolitana, unidad Azcapotzalco. No se le complicó conseguir trabajo ya que llevaba experiencia previa al acabar la carrera.

### Ingeniería en Comunicaciones y Electrónica:

Son capaces de diseñar y construir dispositivos electrónicos para diversos ámbitos industriales, de servicios y con énfasis, en comunicaciones inalámbricas para la transmisión y recepción de todo tipo de datos para el control de dispositivos a distancia mediante internet. Realmente me explicó el hecho de cómo se trabaja académicamente pero no dijo explícitamente si era difícil o sencillo. Ella estudió en el IPN. No se le complicó el conseguir un trabajo.

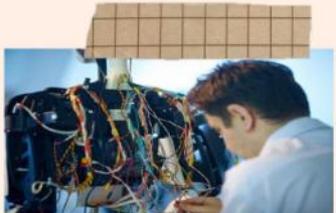


### Ingeniería Mecánica y Eléctrica:

Es una combinación de dos ramas de la ingeniería: la ingeniería mecánica y la ingeniería eléctrica. El ingeniero al que entrevisté contestó con un rotundo no al cuestionamiento de si esta carrera era difícil. Estudió en el Instituto Politécnico Nacional (IPN), Escuela Superior de Ingeniería Mecánica y Eléctrica (ESIME). Sí se le complicó el encontrar trabajo por falta de experiencia y por el hecho de no saber específicamente en que área iba a trabajar.

### Ingeniería Mecánica:

Aplican sus conocimientos de mecánica para el diseño y la fabricación de maquinaria y sus piezas. Además, dirigen, supervisan y evalúan las actividades productivas, así como procurar la corrección de aquellos fallos que surgen durante el uso de la mecánica. Esta sí fue considerada difícil de estudiar. El entrevistado estudió en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM). Tampoco se le complicó conseguir trabajo, pero no ha podido ejercer la ingeniería que estudió, ya que llevó su desarrollo a áreas más administrativas.



### Ingeniería Robótica:

Son profesionistas que responderán a las necesidades del sector productivo, capaz de evaluar, diseñar, implementar, dar soporte e incrementar la eficacia de sistemas automatizados y/o robotizados, fortaleciendo la independencia. A esta ingeniería no se le catalogó como difícil. El egresado que respondió la entrevista estudió en IPN, ESIME AZCAPOTZALCO. A él si se le complicó conseguir trabajo por no tener experiencia.

Pues muchas gracias por leer, espero que este artículo ayude a darles una idea de las ingenierías y de lo que se puede estudiar.

Las preguntas que realicé durante las entrevistas fueron las siguientes:

- ¿Catalogaría su carrera como una carrera difícil de estudiar por la carga académica?
- ¿Qué los inspiró a elegir esa carrera?
- ¿Se les complicó conseguir trabajo después de acabar la carrera?
- ¿Qué es lo que más les gusta de su carrera?
- ¿Dónde estudiaron?
- ¿Qué materias de la carrera consideran las más difíciles?
- ¿Qué les recomendarían a aquéllos que quieran estudiar esta carrera?

Si les llama la atención saber las respuestas concretas de los ingenieros, conocer sus nombres y leer sus recomendaciones que no pude colocar, les dejo los enlaces del documento en el cual están todas las entrevistas:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Mm0ONLEoGOcy0uygdnFHoeK6yBdDJyH767gIvn4Gtk8/edit?usp=sharing>

Y el otro en el cual saque estadísticas y grafiqué las respuestas:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1Mm0ONLEoGOcy0uygdnFHoeK6yBdDJyH767gIvn4Gtk8/edit?usp=sharing>

Por último, pero no menos importante muchas gracias a los ingenieros que respondieron la entrevista.



# LA HÍPICA

Por Danika  
Fernanda  
González Cantú  
6° Primaria



## Introducción

Elegancia y emociones. Vas trotando cuando escuchas que te llaman para saltar, entonces empiezas a galopar y te fijas en el obstáculo mientras galopas hacia él. Llegas al obstáculo y solo sientes libertad mientras el caballo salta. ¡Termina el obstáculo entonces quieres más y más! ¡No te puedes quedar sin presenciar o participar en una de estas hermosas e increíbles competiciones!

## Historia

El primer gran torneo de saltos a caballo, tanto de longitud como de altura, tuvo lugar en Irlanda durante el Dublín Horse Show en abril de 1864. Pero no hay que imaginarse que este primer torneo hípico fue como los actuales. Las competencias hípicas fueron evolucionando y cuando el italiano Federico Caprilli, a quien por cierto se le conoce como el padre de la hípica moderna, desarrolló el estilo de salto natural y también el sistema de saltos sobre barreras que se hizo muy popular en 1902 en el Concurso Hípico de Turín, la hípica en general tomó el rumbo que hoy conocemos. En las Olimpiadas de 1900 en París, debutó como prueba olímpica en competencias de salto de longitud y de altura. En ese entonces no existía la Federación Ecuéstrea Internacional (FEI) que se fundó hasta 1921, con diez países miembros. En la actualidad en los Juegos Olímpicos se incluyen tres pruebas hípicas: saltos, adiestramiento y concurso completo. Sin embargo, hay que señalar que las mujeres no tuvieron oportunidad de competir hasta 1952 en la prueba de adiestramiento, hasta 1956 en saltos y hasta 1964 en el concurso completo. En Juegos Panamericanos, las pruebas hípicas han estado presentes desde su primera edición en Buenos Aires, Argentina en 1951.

## Adiestramiento

En esta prueba el caballo realiza una serie de movimientos como respuesta a las instrucciones y órdenes dadas por el jinete de una manera sutil e imperceptible. El adiestramiento se logra mediante un entrenamiento racional, metódico y equilibrado del caballo por muchos años.

## Vestimenta De Adie

El binomio jinete-caballo debe lucir muy formal y elegante. Su indumentaria está muy reglamentada. · Sombrero alto de copa o quepis, · frac con pantalón blanco, · botas negras, · camisa blanca, · corbata blanca, en el caso de los varones. · Plastrón, un fistol o nada, en el caso de las mujeres y guantes.

## Salto ecuestre

En la hípica o equitación, el salto es la competencia más popular. Es la prueba donde más jinetes, tanto hombres como mujeres, toman parte en la competencia. Las tribunas siempre se llenan para ver y emocionarse con este bello y selecto deporte.

## Pista de salto

La pista donde se desarrolla la competencia de salto es de arena y está cercada. El diseño del recorrido de los obstáculos, se hace de acuerdo con las características de la pista y al número de obstáculos por saltar.

## Vestimenta

Presentarse a competir con la vestimenta correcta y los accesorios adecuados, tanto del jinete como del caballo, es fundamental para cumplir con el reglamento y para protegerse de posibles accidentes.

## Prueba de tres días

La competencia hípica más extenuante y completa. El Concurso Completo o Prueba de los Tres Días, es una combinación de tres disciplinas ecuestres que se desarrollan en tres días consecutivos, un día por disciplina y en este orden: Adiestramiento, Campo traviesa (*cross country*) y Salto.

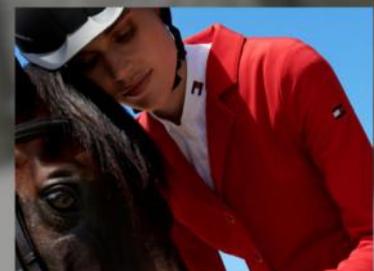
## Sabías qué...

El General Humberto Mariles Cortés es el único mexicano que ha ganado una medalla olímpica de oro en la competencia individual de salto de obstáculos. Fue en 1948 en Londres, montando a su caballo Tuerto Arete.

La velocidad promedio del caballo en la fase de campo traviesa es de 570 metros por minuto.

Los caballos inscritos para competir en Juegos Olímpicos y en Juegos Panamericanos no deben ser menores de ocho años.

Aunque la avena es el cereal que se utiliza como base para la alimentación de los caballos, también se les dan alimentos balanceados, formulados especialmente para caballos de competencia.



# ESPACIO ARTÍSTICO-CULTURAL

**Bellas artes**

por **Andrea Pantoja Guzmán**

**5 animes que son dignos para maratonear  
en un fin de semana**

por **Suri Lizeth Núñez Pelcastre**

**El show debe continuar**

por **Diego Coria**

**Escondido en un rincón**

por **Ana Cecilia Huerta Pérez**



# Bellas Artes



Por: Andrea Pantoja  
1° Semestre  
Bachillerato

Desde los inicios del ser humano, el arte ha sido un aspecto muy importante en su vida. Ya que es una actividad en la que el hombre puede crear, y expresar un sentimiento, pensamiento o realidad mediante materiales, imágenes o sonidos.

Las bellas artes son una agrupación de representaciones artísticas de naturaleza creativa y con un valor estético. Pero, ¿sabes cuántas existen?

Actualmente contamos con 7 bellas artes, estas son: la arquitectura, la pintura, la escultura, la música, la literatura, la danza y el cine.

La **arquitectura** es la técnica de diseñar y construir edificaciones armónicas con el espacio, y perdurables en el tiempo. Es considerada un arte porque proyecta construcciones valiosas funcional y artísticamente.



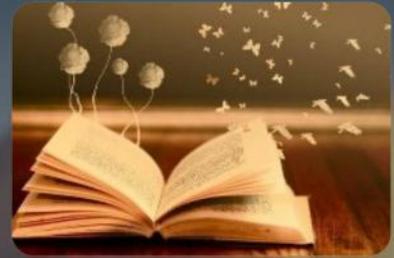
La **pintura** es la técnica que usamos para elaborar una obra pictórica para capturar la realidad. En donde los colores la hacen atractivamente visual y llamativa.



La **escultura** es al arte de moldear, tallar y esculpir una figura o forma, utilizando materiales como barro, piedra, madera.



La **música** se refiere al arte de combinar sonidos de manera armoniosa y su capacidad de generar sonidos magníficos es lo que la hace especial.



Dentro de las bellas artes, la **literatura** se define como el arte de las palabras escritas y habladas, ya sea en forma de poesía, textos narrativos, ensayos o teatro.



La **danza** es la acción en la que hacemos movimientos rítmicos vigorosos con el cuerpo, acompañados por música en su mayoría.



El **cine** fue el último arte en agregarse. Este se incluyó a las bellas artes hasta el siglo XX. Hoy en día tiene un valor muy importante por sus increíbles piezas audiovisuales.

Ahora dime, ¿cuál es tu arte favorito?

# 5 ANIMES QUE SON DIGNOS DE MARATONEAR EN UN FIN DE SEMANA



Por: Suri Lizeth Núñez Pelcastre  
2° Secundaria



La pregunta es ¿por qué son dignos de un maratón de fin de semana? La respuesta es fácil cuando tenemos más tiempo libre, ya que te pueden llegar a sacar una carcajada o una que otra lágrima o llegar al punto de que te “quedes picado” con la duda de qué va a pasar.

## Shigatsu wa Kimi no Uso (your lie in april)

El Prodigio del piano, Arima Kosei dominó la competencia y todos los niños músicos sabían su nombre. Pero luego de que su madre, que a la vez era su instructora, muriera, él tuvo un colapso mental mientras tocaba en un recital que resultó en la incapacidad de poder escuchar el sonido de su piano otra vez, aun cuando no tenía problema alguno de audición. Incluso después de dos años, Kosei no ha tocado el piano y ve al mundo monótono, sin colores. Él estaba contento de vivir su vida con sus amigos Tsubaki y Watari hasta que, un día, una chica lo cambió todo. Miyazono Kaori es una linda violinista sin remordimientos, cuyo estilo para tocar el violín refleja su personalidad. Kaori ayuda a Kosei a volver al mundo de la música, y le muestra que debería ser libre y romper los esquemas a diferencia del estructurado y rígido estilo al que Kosei estaba acostumbrado.



## Jujutsu Kaisen



Yuuji Itadori es un estudiante del instituto con unas habilidades físicas excepcionales. Todos los días, como rutina, va al hospital a visitar a su abuelo enfermo y decide apuntarse al club de ocultismo del instituto para no dar un palo al agua... Sin embargo, un buen día el sello del talismán que se hallaba escondido en su instituto se rompe, y comienzan a aparecer unos monstruos. Ante este giro de los acontecimientos, Itadori decide adentrarse en el instituto para salvar a sus compañeros.

¿Qué le deparará el destino?

## Tenkuu Shinpan (High-Rise Invasion)

Nos presentan un juego de supervivencia en el que Yūri Honjō, una chica del instituto se encuentra de repente en un mundo totalmente diferente al suyo, en el que tiene como misión encontrar a su hermano Rika. Este espacio está lleno de rascacielos que están unidos entre ellos por puentes colgantes, de forma que cualquiera puede ir moviéndose entre las azoteas. Sin embargo, no será tan sencillo, porque varias personas enmascaradas lograrán que caiga en la desesperación teniendo un final inesperado.



## (SAO)Sword Art Online

En el año 2022, el videojuego virtual de rol multijugador masivo en línea (VRMMORPG) Sword Art Online (SAO). Con el Nerve Gear, un casco de realidad virtual que estimula los cinco sentidos del usuario a través de su cerebro, los jugadores pueden experimentar y controlar a sus personajes dentro del juego con sus mentes. Pero un acontecimiento inesperado se produce cuando Akihiko Kayaba, el creador de SAO impide a los jugadores hacer log out (cerrar sesión). Akihiko les propone un reto, si quieren ser libres y salir del juego, deben llegar al piso 100 de la torre del juego y derrotar al jefe final. Sin embargo, si sus avatares mueren en el juego, también lo harán sus cuerpos en el mundo real. el protagonista Kirito, un jugador experto que probó la versión beta del juego, y junto con Asuna tendrá que hacer equipo para llegar al piso 100 y alcanzar la libertad.



## Kaguya-sama wa Kokurasetai (love is a war)

¡Todo vale en el amor y en la guerra! Dos genios. Dos cerebros. Dos corazones. Una batalla. ¿Quién declarará primero su amor?! Kaguya Shinomiya y Miyuki Shirogane son dos prodigios de gran inteligencia y quienes controlan el consejo de estudiantes de su prestigiosa academia, lo que los convierte en la “crème de la crème” de la élite. Pero claro, estar en la cima es algo que incluye una buena dosis de soledad como extra, y ambos acaban enamorándose el uno del otro. ¿El problema? Que ambos son demasiado orgullosos como para admitir que están enamorados, así que el primero que lo admita, ¡será el perdedor! Comienza su batalla diaria para intentar forzar al otro a declararse primero.



# “EL SHOW DEBE CONTINUAR”

Por: Diego Coria  
Miranda  
2ºD Primaria



Desde muy pequeño me ha gustado bailar y cantar, en la clase de artes del Colegio Sara Alarcón he aprendido que la música me ayuda a expresar mis emociones, tomo clases de piano y de canto por las tardes con mi profesor César y Mariana.



“Cuando estás en el escenario estás en otro mundo y te conviertes en otra persona”. Después de cuatro meses de ensayos y muchas horas de preparación presenté la obra musical “La Bella y la Bestia”, tuve dos personajes en la misma función, ¡presenté cuatro funciones!



Hace tres meses entré a una Compañía de teatro con clases de actuación y baile, las clases son muy divertidas y los directores de la compañía (Pony y Sam) me enseñaron a transformarme en el escenario y sobre todo a divertirme:

Fue muy divertido y a la vez tenía muchos nervios, sentía que era algo difícil pero aprendí que pase lo que pase “EL SHOW DEBE CONTINUAR”... es una experiencia que guardaré en mi corazón por siempre y seguiré estudiando mucho para ser un gran actor!  
Gracias Sara Alarcón

El día 7 de diciembre fue la entrega de premios por la presentación de la obra. Diego ganó en tres categorías: Mejor actor de reparto, concentración y mejor novato actoral.



Para el colegio Sara Alarcón es un orgullo contar con alumnos tan talentosos en habilidades artísticas.



# ESCONDIDO EN UN RINCÓN

Por: Ana Cecilia  
Huerta Pérez  
3° Secundaria



Situado en Londres 37, Colonia Juárez se encuentra el bazar fusión, lugar de los artistas mexicanos. En este bazar podrás encontrar productos 100% hechos por artistas mexicanos como pulseras y collares de colores con alta calidad, al igual que restaurantes con especialidades culinarias que te harán querer probar todo el menú. En este bazar también podrás apreciar artículos estilo "vintage" como valijas, mochilas, zapatos, playeras, ropa para tu mascota e incluso máquinas de escribir antiguas, comics de tus superhéroes favoritos junto con artículos originales y más antiguos de la empresa Coca-Cola.



Pero espera, que esto no es lo único que este bazar tiene para ofrecer. En la actualidad el mundo atraviesa una crisis ambiental, sobrecalentamiento global, deforestación, escasez de agua, entre muchos otros. Por esa razón, muchos artistas han moldeado sus ideas.

Bolsos, lapiceras y monederos hechos de papel reciclable y a prueba de agua, pasta de dientes natural junto con cepillos de dientes hechos de bambú. Esto demuestra que el arte no tiene límites, puede ser igual o incluso más bello si cuidamos a nuestro planeta.

En el bazar también podrás encontrar una tienda llamada el Verde Permuta. Esta tienda tiene una dinámica un poco diferente a la que estamos acostumbrados, ya que tú llevas tu ropa en buen estado, que ya no uses y a cambio te dan créditos para comprar más en la misma tienda. Esto con el propósito de darle otra oportunidad a la ropa que ya no uses para no dañar el planeta.



Estas son solo algunas ideas que el Bazar Fusión tiene para ofrecer, el té y los dulces artesanales siempre son una deliciosa opción para pasar la tarde. No te pierdas la oportunidad de esta experiencia inolvidable, te aseguro que no te arrepentirás.

# COMPARTIENDO CON LOS EXPERTOS

**¿Quieres aprender Matemáticas?**

por Profa. Ruth Gómez Pastén

**Manejo del estrés**

por Prof. Sandra Isabel Amaro Sauza

**Le point du non-retour**

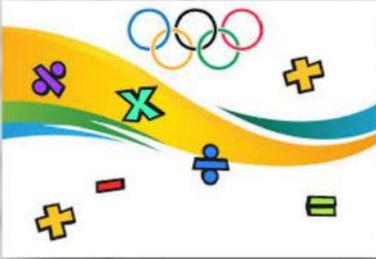
por Prof. Pierre Charles Bendjei Roldano

**How Light Works**

por Javier Alejandro Medina Barreno y Diego Alejandro Ruiz Hernández



## RESUELVE PROBLEMAS



El resolver problemas matemáticos desde edades tempranas a partir de situaciones cotidianas, ayuda al desarrollo lógico matemático de los niños y es una oportunidad de empezar a traducir una realidad que se puede describir a través de un lenguaje oral o escrito, en un lenguaje matemático para dar solución al problema, es decir se extraen los datos importantes, se llevan al razonamiento, hasta llegar a la abstracción. Los Problemas dan sentido entonces al aprendizaje de las Matemáticas, al convertir al conocimiento en una necesidad para llegar a su solución.

“La resolución de problemas surge como aspecto central de las Matemáticas en la escuela primaria para facilitar, a nuestros estudiantes, la transición al siglo XXI. Sin embargo, traducir esta aspiración a las clases prácticas llega a producir, a menudo, consternación y preocupación” (Rosenbaum, Behounek, Brown y Burcalow, 1989:7).

Los profesores deben seleccionar los problemas de tal manera que despierten la motivación de los alumnos, a través del reto a sus habilidades cognitivas.

Con esta propuesta que se hace, el problema es un punto de partida del aprendizaje y la construcción del conocimiento matemático ocurre durante su resolución. De esta manera, el profesor y los alumnos desarrollan el trabajo juntos y el aprendizaje se lleva a cabo de forma colaborativa en el aula (Allevato y Onuchic, 2007; Onuchic y Allevato, 2005).

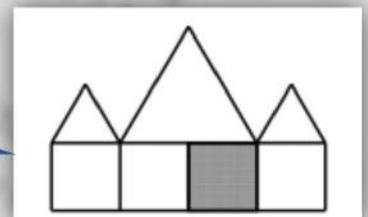
En el Colegio Sara Alarcón, promovemos el aprendizaje por medio de la Resolución de Problemas, aplicando el Método Gráfico de Singapur, desde el nivel Preescolar y estamos impulsando a nuestros alumnos a participar en el Taller de Resolución de Problemas, donde ellos van desarrollando sus propias estrategias para llegar al resultado de problemas propuestos por la Olimpiada Mexicana de Matemáticas y el Concurso de Matemáticas Carl Friedrich GAU55.

Si te gustan los retos... ¡únetel!

Aquí te dejamos un divertido problema, si eres de los diez primeros alumnos en entregar la solución en la Coordinación de Matemáticas, se te entregará una sencilla recompensa.

La siguiente figura está formada por cuatro cuadrados iguales y tres triángulos equiláteros. Si el perímetro de la figura es de 98 cm.

¿Cuál es el área de la región sombreada?



# MANEJO DEL ESTRÉS

Por: Profa. Sandra  
Isabel Amaro Sauza  
Psic. Secundaria



El manejo del estrés en tiempo de pandemia es un tema muy amplio de tratar, en estos tiempos tan difíciles, el estrés ha sido nuestro peor enemigo; afortunadamente existen formas de combatir este terrible mal que nos aqueja día a día. Te propongo las siguientes alternativas, de las cuales podrías poner en práctica la que más se adapte a ti y te beneficie en todos los sentidos:

1. Reconocer: Antes de poder controlar alguna acción, es necesario aprender a reconocer o identificar qué fue lo que sucedió de la manera más lógica y racional posible, de esta forma lograré saber cuál fue el error que cometí, así como la culpa que tuve o no en el altercado que se dio.

2. Aprender qué puedes controlar y qué no: Saber acerca de lo que podemos controlar y lo que no es muy importante, ya que de pronto queremos controlar y resolver todo, pero existen situaciones que están fuera de nuestro alcance.

3. Realizar actividades físicas: el tener y mantener alguna clase de actividad física es de gran ayuda, porque al hacerlo liberamos gran cantidad de estrés y posteriormente se descansará mejor.

4. Cambiar la perspectiva de ver las cosas: Debemos aprender a cambiar nuestra prescriptiva de las cosas, ser más positivos con las situaciones que se nos presentan día a día y enfrentarlo con la mejor actitud posible, tratando de no engancharse con lo que sucede.

5. Dormir lo suficiente: Nuestro mal humor muchas veces es producto de la falta de sueño, tener un sueño reparador debe ser sumamente importante, ya que mientras dormimos y descansamos no solamente permitimos que las funciones del cuerpo hagan su trabajo, sino que también

estaremos preparados para lo que venga más adelante y permitimos a nuestro cuerpo, cerebro y emociones descansar durante la noche.

6. Come saludable: Tener una alimentación balanceada también es importante, ya que nuestros niveles de estrés suben cuando no nos alimentamos adecuadamente o mantenemos grandes periodos de ayuno o sin alimento.

7. Decir no: es muy importante aprender a decir que no, de pronto nuestro estrés se da porque tenemos muchas tareas durante el día, es importante dedicarnos a alguna actividad en específico durante el día y enfocarnos solo en eso (cumplir con nuestras obligaciones).

Es importante reconocer cuándo tenemos demasiadas tareas en casa o en el trabajo, las cuales nos tendrán más abrumados; pero para ello es necesario saber organizarse.

Recordemos que el manejo del estrés es únicamente tarea nuestra, al igual que nuestra responsabilidad controlarlo.

Aprendamos a conocernos más, a cuidarnos y a vivir una vida más sana, ya que, si nosotros no lo hacemos por nosotros mismos, nadie más lo hará.

El estrés no es una moda, tampoco es una forma de vida, el estrés es una enfermedad que hemos adoptado gracias a los malos hábitos que todos tenemos y que se desarrollaron más durante esta pandemia.

Retomemos nuestra vida y nuestros buenos hábitos, al mismo tiempo aprendamos a convivir sanamente con las personas que están a nuestro alrededor, ya que una consecuencia del estrés es alejar a las personas que queremos y nos importan, sin mencionar los problemas de salud a los que nos vemos sometidos.

Cuidémonos y cuidemos a los que más queremos.



# LE POINT DU NON-RETOUR

Por: Prof. Pierre  
Charles  
Bendjei Roldano



Après avoir juré de ne jamais l'abandonner, peu de temps s'est écoulé quand ce monstre s'est emparé de son plus grand désir; le désir d'annoncer la naissance de son fils à sa mère. C'était un 4 juin vers les 23 heures du soir, Ben aurait reçu une nouvelle considérée comme l'atroce la plus terrible qu'il ait jamais écouté; la mort de sa mère Jacqueline dans sa domicile à Oaxaca.

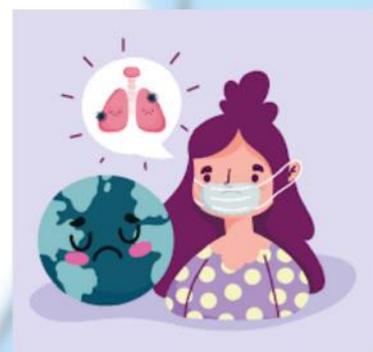
De grosses gouttes de larmes se sont emparés de sa joue et il a commencé à pleurer tellement fort que sa petite amie l'a pris dans ses bras en lui murmurant que cette terre n'est pas la résidence permanente des personnes justes et bonnes. Ben pleurnichait, se frappait et criait aux quatre vents : "Covid pourquoi tu l'as emporté? Elle était si jeune et pleine de vie".

Malheureusement, il n'a eu aucune réponse, ses gouttes de larmes exprimaient la profondeur de sa détresse. Le lendemain vers les 8 heures du matin, Ben prend le premier vol pour Oaxaca et dans l'avion, les images de sa maman lui remontait en son esprit et soudainement il criait : "Maman tu seras toujours à mes côtés, je suis ton oeuvre et je raconterai à mon fils la grande personne que t'étais". Il reprit toutes ses forces et commençait à regarder quelques photos de sa bien aimée.



Cet extrait est dédié à toutes les personnes qui ont perdu une proche, un ami ou un membre de leur famille. Je dois vous dire que la pandémie nous a pris par le cou et elle n'a eu de pitié pour personne. Elle s'est donnée le plaisir de détruire des familles, de nous séparer de nos proches; petits et grands, jeunes et vieux.

Le simple fait de penser à ce monstre qui nous a envahit nous fait trembler. Sa présence nous guette tous les jours et nous sommes débile face à sa grande terreur qui nous surprend à chaque instant. La contre partie de cette situation est la force, l'énergie explosive qui s'empare de notre âme, la créativité, l'espoir et l'espérance qui se convertissent en notre plus grand allié pour surmonter ce moment noir. Les bons souvenirs et la mémoire de ceux qui nous ont devancé continuera de semer dans nos coeurs un sentiment plus net de la préciosité du souffle de vie qui nous a été offert en cadeau par Dieu.



# HOW LIGHT WORKS



By: Javier  
Alejandro  
Medina Barreno  
& Diego  
Alejandro Ruíz



\* Greetings.  
to the Sara Alarcón

Today we will talk about some things related to light and how they work. We hope you enjoy our topic and remember to share it with other people, so they can also read our content. Thank you! So, as you should've just read, we'll be talking about light. Light is a really extended topic with lots of subtopics. Therefore, you'd wanna look at this section in the 3 volumes of the magazine. We will be giving little teasers about the next one each time we finish with one, so pay attention to all details!

Our first topic is refraction. Refraction is a phenomenon of light that happens when a light ray is reflected generating a change dependant on its speed. Thanks to refraction we can have tons of stuff such as lenses and magnifying glasses.

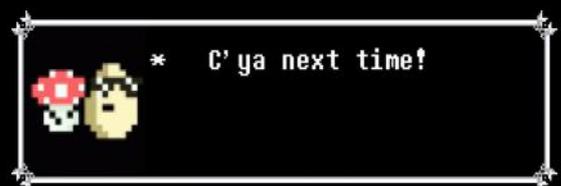
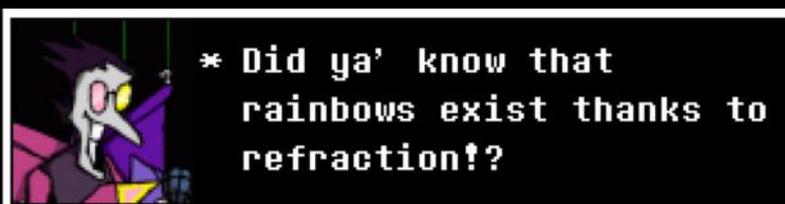
You know how a pencil bends when you put it in a glass of water? Well, refraction is behind that and, the amount of bending depends on two things, the change in speed and the angle of the ray.

To calculate refraction you need to use Snell's law. For the formula of Snell's law you will need 4 different factors, incident index ( $n_1$ ) refractive index ( $n_2$ ), incident angle ( $\theta_1$ ) and refracted angle ( $\theta_2$ ). With all of these together along with some operations which require the sin button in a calculator, you can get the refraction of something. You should test it out! But first



A telescope also works by the use of refraction? What telescopes do is use carved mirrors to both gather and focus light from the sky to amplify what you can see through the tube.

Refraction may be interesting, but just wait until you learn about reflection!



# **INSPIRACIÓN JAGUAR**

## **Independencia**

por Prof. José Luis Cortés Barrios

## **Thanksgiving 2021**

por Aurea Rodríguez Lima

## **Aneppi**

por Profa. Alejandra García  
Prof. Francisco Mar  
Prof. José Luis Cortés

## **Dibujos**

por Ana Victoria Guerrero Castro

**“De la comunidad para la comunidad”**

# Independencia de México

al  
estilo

Por: Prof. José Luis Cortés Barrios  
Sec. y Bach.



SARA  
ALARCON

EDUCAR PARA ELEVAR

El pasado miércoles 14 de septiembre, el Colegio Sara Alarcón llevó a cabo la ceremonia conmemorativa para festejar el 211° aniversario de la Independencia de nuestro país.

Debido a la situación sanitaria por la que atravesamos y el cuidado ante el regreso a clases presenciales, la ceremonia se transmitió a todos los grupos a través de un video en la plataforma de Youtube. Cabe mencionar que dicho material fue estructurado, grabado y editado días previos al día festivo.



Mediante el uso de la tecnología, todo el Colegio pudo ser participe de esta celebración de manera asincrónica; demostrando así que eventos como estos, deben seguir siendo considerados en las escuelas por su grado de relevancia e importancia en la historia de nuestra nación; aun a pesar de las adversidades, el Colegio Sara Alarcón innova y emplea los nuevos recursos didácticos, que aunque estemos a distancia y no sea en tiempo real, nos hace partícipes de los proyectos institucionales y nos acerca a eventos tales como éste.

Ante cierto número de espectadores (directivos y administrativos) reunidos en el auditorio del Colegio, se llevó a cabo esta ceremonia simbólica dirigida por su servidor.

Tal como acontecía años pasados, la escolta de administrativos ingresó al recinto llevando consigo nuestro lábaro patrio al compás del toque de bandera.



Una vez, la escolta situándose en el escenario y portando con orgullo la bandera mexicana, tocó el turno a la entonación de nuestro Himno Nacional. Me es importante mencionar que cuando la ceremonia se proyectó a todos los grupos, cuando se escuchaba el Toque de Bandera y el Himno Nacional, los alumnos en los grupos presenciales y los virtuales también saludaban, entonaban y guardaban el debido respeto tal y como estuviésemos en ese lugar y tiempo.

Al terminar el Himno y despedir a la escolta y a nuestra bandera (tal y como la recibimos), su servidor mencionó una breve semblanza, recapitulando el cómo se llevó a cabo el movimiento de la Independencia, contextualizando el suceso y reflexionando sobre el objetivo y la importancia que éste tiene para nosotros como mexicanos viviendo en un país libre, independiente y soberano.

Y para que esta historia que nos remontaba al pasado (hace más de 200 años), se recreó el tan aclamado "Grito de Dolores" que el cura Hidalgo efectuó en la madrugada del 16 de septiembre, con el cual daría inicio a este hecho. Esta personificación corrió a cargo del Profesor de Computación del área de Primaria.



Finalmente, al gritar de forma unisona y con orgullo el memorable "(Viva México!"; el área de Marketing del Colegio nos proyectó un collage de imágenes que nos mostraba cómo en años anteriores, nuestra comunidad educativa celebraba esta festividad mediante convivencias, vestimentas, desfiles, recreaciones, actividades y bailes en la tradicional "Mañanita Mexicana".

Con un alto grado de llenó de nostalgia, se dio por terminada dicha conmemoración, exhortando a todos los que sintonizaban este evento, no dejar por alto esta fecha y al momento de celebrar tengamos siempre presente todo lo que se luchó años atrás con el objetivo de que los mexicanos pudiéramos vivir dignamente y con libertad.

¿Se logró? Esa es otra historia...

# THANKSGIVING 2021

By: The Bilingual  
Department



Colegio Sara Alarcón is well known for the values it promotes with its students.

It is also a fact that the multicultural community it has makes it necessary to spread the spirit of several international celebrations.

What it is not common in a school is that a celebration becomes both: funny, and moving. Thanksgiving was exactly that.

Not only did the students, but also the staff enjoy the day wearing special costumes while thanking

- God for having survived these difficult pandemic times.
- The school for providing a safe and peaceful place.
- The Friends, coworkers, and classmates for a sincere hand offered

We are the modern pilgrims full of gratitude for the blessing of being here now.

Colegio Sara Alarcón es reconocido por los valores que promueve.

Es también un hecho que su comunidad multicultural hace necesaria la divulgación de diversas celebraciones internacionales.

Lo que no es muy común que suceda es que un evento escolar resulte tanto divertido como conmovedor, y Acción de Gracias lo fue.

No sólo los alumnos, sino el personal disfrutó del uso de disfraces mientras agradecían a Dios por haber sobrevivido a estos difíciles días de pandemia, al colegio por proveer de un espacio seguro y de paz, y a los amigos y colaboradores por la mano amiga ofrecida. Somos los modernos peregrinos llenos de gratitud por la bendición de estar hoy aquí.

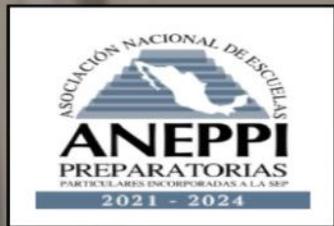


# SARA ALARCÓN PRESENTE EN EL



Ante la pandemia del SARS-Cov2 se han ido buscando e implementando alternativas para llevar a cabo diversos eventos, encuentros y congresos escolares enfocados al desarrollo intelectual y cultural de los alumnos. Un ejemplo de esto, es el Encuentro Nacional Artístico, Cultural y Digital (ENACyD) organizado por la Asociación Nacional de Escuelas Preparatorias Particulares Incorporadas a la SEP, A. C. (ANEPPI) a nivel nacional.

El Colegio Sara Alarcón tuvo la dicha de participar por segunda vez, en el 15° ENACyD celebrado en el pasado mes de noviembre del presente año (2021). Siete alumnos de nuestro Bachillerato, fueron los encargados de representarnos, demostrando sus habilidades en una o dos de las 15 disciplinas artísticas, culturales o digitales que promueve el evento.



De las 340 escuelas afiliadas a la Asociación a nivel nacional, 28 colegios concursaron en este 15° Encuentro, en representación de 15 estados de la República.

El pasado 24 de noviembre dio inicio de manera oficial el 15° ENACyD transmitido en tiempo real, desde el canal en Youtube de un Partner de Google for Education: "Nivel A".

Una vez llevada a cabo la presentación de las autoridades y consejo directivo de ANEPPI, así como de escuchar las palabras de bienvenida por parte de su Presidenta, la primera disciplina a concursar daba inicio al denominado "Día 1": *Canto individual con pista*; en donde, después de 9 videos presentados por otras escuelas, llegaba el turno al Colegio Sara Alarcón en voz de **Christian Jasiel Nicolás García**, quien interpretó de forma elegante el bolero: "Bésame mucho".

Cuatro canciones después fueron la antesala para que proyectarán a **Andrea Contreras Chávez**, quien, ataviada con un hermoso vestido folclórico, dio pie a que nuestro Colegio reapareciera en el concurso con la interpretación de la icónica canción: "Amor Eterno".

Finalmente, usando un atuendo regional, **Michelle de Santiago Soberanes** con su interpretación de la romántica canción: "El color de tus ojos" aparecería en pantalla para cerrar con broche de oro la participación del Sara Alarcón en esta disciplina.

Por: Profa. Alejandra García  
Prof. Francisco Mar  
Prof. José Luis Cortés  
Bachillerato.



La *Interpretación musical* iniciaba su concurso y en la etapa de cierre del mismo, como parte de los últimos trabajos a presentar aparecían y **Hannia Viktoria Vargas González**, seguida nuevamente por **Christian Jasiel Nicolás García**, quienes acompañados de un piano y una guitarra respectivamente, pusieron el nombre del colegio en alto, tocando "Cielito Lindo" y "Bésame mucho".



La participación del Colegio en esta disciplina culminaría con la magistral interpretación en órgano de la bella: "Hallelujah (Alelujah)" por parte de **Rebeca Rodríguez Velázquez**.

El Día 1 culminó con las disciplinas de *Baile Regional*, *Baile de Salón* y *Danza Moderna*.



**REBECA RODRÍGUEZ VELÁZQUEZ**  
COLEGIO SARA ALARCÓN

El 25 de noviembre inició el “Día 2” con las disciplinas de *Teatro y Monólogo*. Posteriormente, llegaría *“Pintura y Dibujo”* en donde nuestra escuela tendría una excelente participación abordando el tema de “Potenciación de la crisis climática: conciencia y acción”.

**Ana Galindo Milano** participó con una técnica mixta de colores y plumones, con un dibujo llamado *“Aún podemos salvar la tierra”*; en el cuál, nos invita, con la utilización de un colorido más fuerte y vibrante, a tomar conciencia de lo que tenemos, cómo lo hemos afectado y cómo podemos y debemos ayudar a salvar nuestro mundo, nuestro único hogar.

Por su parte, **Jimena Aslhey Huerta Mendoza** presentó un dibujo realizado con una técnica mixta de colores y grafito titulado *“La naturaleza también sufre”*; el cuál aborda que, para poder funcionar como una gran familia, debemos de darnos cuenta y valorar que todo lo que está a nuestro alrededor es importante. Al jugar jugar con una gama de colores ocres y grises, nos transmite la preocupación y el dolor que siente por nuestra naturaleza.



“La naturaleza también sufre”



“Aún podemos salvar la tierra”

Uno de los concursos, en los que, de forma particular, nuestro Colegio ha destacado siempre en otros eventos organizados por la Secretaría de Educación Pública o los conmemorativos y tradicionales Juegos Metodistas ha sido el de *Declamación y Oratoria*.

Excelentes presentaciones, discursos magistrales y participaciones memorables han posicionado al Colegio como un destacado competidor y fuerte rival en el llamado “arte de hablar con elocuencia”; y el 15° ENACyD no podía ser la excepción.

La declamación es el arte escénico que se desarrolla frente a un público que observa y escucha, que puede participar siendo testigo ocular y auditivo de la misma. Consiste en la interpretación de un poema, buscando profundizar su mensaje con el uso armonioso de la voz, la sutileza del gesto y la mímica.

**Michelle de Santiago Soberanes** con el poema “La muñeca” de Vita Azar se encargó de posicionar al Colegio en esta disciplina con su excelente declamación

Mientras que la Oratoria es un género literario formado por el discurso, la arenga, la disertación, el sermón, el panegírico, entre otras; que busca fomentar y demostrar las estrategias de persuasión en el proceso de comunicación oral reflexionando sobre las situaciones del momento actual que les toca vivir a los jóvenes Además de mostrar las herramientas y competencias verbales y no verbales que poseen los estudiantes para hablar en público. Ejemplos de esto, fueron **Hannia Viktoria Vargas González** y **Christian Jasiel Nicolás García** quienes, conforme a su turno, nos cautivaron y nos pusieron a reflexionar mediante su discurso denominado “Clase a distancia, nuevo paradigma”; cerrando así, el segundo día del Encuentro.



No es por presumir, pero el desempeño de cada uno fue destacado y su participación fue reconocida por las autoridades encargadas del Encuentro y de la misma Asociación; y es que tanto Declamación como Oratoria son de las disciplinas más difíciles ya que (junto a Ajedrez) son las únicas en las que los productos se evalúan en tiempo real, no como las demás que se enviaban los trabajos en video días previos al concurso.

Finalmente, el “Día 3” (26 de noviembre), culminaba el 15° ENACyD con las disciplinas de: *Ajedrez, Arquitectura Innovadora y funcional, Fotografía, Cortometraje y E-poster sobre Naturaleza viva*; seguidas por la tradicional ceremonia de premiación y clausura.

Como institución nos sentimos orgullosos de las participaciones de cada uno de nuestras alumnas y alumnos de Bachillerato en donde el gusto por lo artístico, lo cultural y lo digital se unieron para conocer, desarrollar y potencializar sus habilidades. Su desempeño fue maravilloso y observar su avance, su entrega, su ánimo, su alegría (durante y previo al evento), nos da la certeza de que estamos formando personas con las herramientas necesarias para mejorar el mundo en el que vivimos y sobre todo que la misión y visión de nuestro Colegio está presente en cada uno de nosotros- Solo nos resta felicitarlos y agradecerles todo el esfuerzo que demostraron y realizan en cada una de sus clases.

¡Mil gracias por su esfuerzo y dedicación!



# DIBUJOS





¿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. Alma Rosa Cantón Lojero  
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