

# Jaguar you Sara ? grrrr...

Inspiración Jaguar

Compartiendo con expertos

Estilo de vida saludable

Momentos de reflexión

Mundo Interesante

En la opinión de ...



# Directorio

---

## Consejo Estudiantil de Bachillerato

Rebeca Rodríguez Velázquez  
Presidenta y Jefe de Diseño

Tania Lizbeth Almazán Hernández  
Vicepresidenta

Ana Galindo Milano  
Consejera y Diseñadora

Grace Elizabeth Castilleja Romero  
Secretaria

Andrea Pantoja Gúzman  
Consejera

Michelle Mata Angulo  
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. Alma Rosa Cantón Lojero

Psic. Alejandra Falcon Alcántara

Capellán José Luis Oyoque Castañeda

## Articulistas

Ana Victoria Guerrero Castro  
Anakaren Vicenteño Mosqueda  
Andrea González Sánchez  
Aquetzalli Paloma Medrano Rodríguez  
Basimah Modood  
Bruna Stevani  
Camila Mejía Revilla  
Daniela de la Rosa Delgado  
Farah Modood  
Fernanda Aguilar Arce  
Franco González Chávez  
Giselle Carrillo de León  
Isabella Márquez Quintana  
Jéssica Ávalos Rivera  
Lidya Varisha Velázquez Reynoso  
M. Alinka Vargas García  
Maite Belén Barrera Salomé  
Maite Romero Salaza  
Matías Carmona Velez  
Milagros Alcántara Mesinas  
Miranda Rivera Beristain  
Montserrat Sierra Valdés  
Pablo Emilio Ramírez Rodríguez  
Saile Aguilar Varela

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
Mundo Interesante	16
Momentos de Reflexión	21
Estilo de vida saludable	28
Espacio Artístico-Cultura	21
Compartiendo con los Expertos	31
Inspiración Jaguar	38

# En la opinión de...

# Momentos que no se olvidan

Por: Prof. José Luis  
Cortés Barrios

Secundaria y Bachillerato



La primera mitad del actual ciclo escolar 2021-2022 ya ha transcurrido. Un ciclo escolar que nos regresó a las aulas, que ha sido testigo de la nueva normalidad y nuestra manera de adaptarnos a ella, que nos enseñó la modalidad híbrida y nos puso a reflexionar sobre el significado que tiene el Colegio Sara Alarcón para nuestras vidas. Hemos aprendido que nuestra manera de vivir puede cambiar radicalmente y que hay disfrutar al máximo cada día de nuestra existencia. Los días pasados no regresarán; sin embargo, podemos revivirlos cuantas veces queramos en nuestras mentes y corazones. Con sólo observar videos y fotos, nos podemos remontar a aquellos momentos que fueron una dicha para nosotros y que, a pesar del tiempo transcurrido, quedarán marcadas como huellas infinitas en nuestro ser. Acompañame a ver este recuento



agosto



septiembre



octubre



noviembre





diciembre



enero



febrero

Espero lo hayas disfrutando tanto como yo. No te pierdas el próximo recuento de los momentos vividos en la segunda mitad de este ciclo escolar. Seguramente nos irá excelente y seguiremos compartiendo experiencias y vivencias maravillosas como la comunidad que somos.

¡Lo mejor está por venir!  
Disfruta al máximo cada día y no se te olvide que ...  
¡Recordar es vivir!

# MUNDO INTERESANTE

**CurioSara**

por Grace Elizabeth Castilleja Romero

**Lugares que parecen de otro planeta**

por Aquetzalli Paloma Medrano Rodríguez

**Efecto Mandela**

por Miranda Rivera Beristain

**Crías Encantadoras**

por Camila Mejía Revilla

**Las Mariposas**

por Farah Modood



# Curiosara

*Grace castilleja*

## Fotos históricas

Nikola Tesla sentado mientras hace pruebas de su invento, la Bobina de Tesla, este es un generador electromagnético que produce descargas de alta tensión y de elevadas frecuencias.



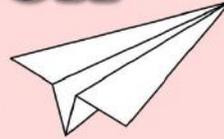
Personas se suben a escaleras y farolas para saludar a sus familiares y amigos separados por el muro de Berlín, en 1962.

En agosto de 1961 la parte oriental de la ciudad bajo control comunista construye un muro para evitar el contacto de su población con la parte occidental.

# Lugares que parecen de otro planeta

Por: Aquetzallí Paloma Medrano

1° de Secundaria



## Gran Fuente Prismática:

Es una de fuente de aguas termales en el Parque Nacional Yellowstone de Wyoming, Las responsables de esta particularidad cromática son bacterias pigmentadas que crecen alrededor de los bordes de las aguas ricas en minerales.



## Pamukkale:

Su nombre significa "Castillo de algodón" pero no es algodón, ni hielo, en realidad la gran actividad sísmica y los movimientos tectónicos hicieron brotar estas aguas termales, sus pozos están hechos de roca travertina blanca.

## Pozo de Darvanza/ La Puerta del Infierno:

Es un agujero gigante que está en llamas, originado por el hombre, debido a que buscaban pozos de petróleo, dejaron equipos sobre una cueva subterránea de gas metano, que colapsó la superficie y dejó el pozo al descubierto de donde salía hidrocarburo invisible.



## Monte Tianzi:

Se encuentran en el Parque Nacional del Bosque de Zhangjiajie, con más de 300 columnas verticales de 300 metros de altura. Estas hermosas montañas tienen más de 300 millones de años de historia y están rodeados de mucha vegetación.

# Efecto Mandela y los falsos recuerdos ¿Por qué sucede este fenómeno?

Por: Miranda Rivera Beristain  
2º secundaria



¿Recuerdas a este carismático personaje?

¡Así es! Es Milburn Pennybags o mejor conocido como el señor del monopoly. Ahora, obsérvalo bien y trata de recordarlo ¿nada extraño cierto?

Pero este efecto no se limita a solo logos y personajes

También puede estar presente en celebres frases como "espejito espejito" en realidad la malvada bruja no dijo eso, por mucho tiempo se afirmaba que había dicho, "espejo mágico" pero investigando un poco más ¿me cuentas que en realidad dice "espejo sabio!"

Pero, ¿Qué pasaría si te dijera que él en realidad no luce así?



¿Por qué ocurre? ¿Porqué olvidamos cosas que vemos diario?

No hay una respuesta que lo explique al 100%

Teorías:

Una es que al no recordar tendemos a creer lo que otras personas nos dicen y como hay tantos que lo afirman damos ese hecho por cierto.

También confiamos en nuestras creencias e hipótesis, esto nos lleva al asociamiento y puede que confundamos el recuerdo con nuestra imaginación, es decir, recordamos lo que asociamos: el recuerdo.

Como puedes observar, él realmente no usa ningún monóculo sino que gracias al efecto Mandela creemos que sí.

¿Puedes buscar en Google y comprobarlo tú mismo!

## ¿Qué es el efecto Mandela?

Este es un fenómeno el cual se provoca cuando un gran número de personas recuerda cosas que nunca ocurrieron.

### Origen

Fiona Broome una investigadora paranormal, comentó este fenómeno por primera vez en 2010.

Fiona estaba investigando acerca de la muerte de Nelson Mandela (de ahí su nombre) ya que ella y muchas otras personas creían recordar que Nelson murió en los 80's, dentro de las rejas aunque en realidad él falleció en 2013 y en libertad.

Fue sorprendente ver cómo la mayoría colectivamente concordaba en que él murió tiempo atrás en la cárcel.



FRUIT OF THE LOOM. Real ✓



FRUIT OF THE LOOM. Falso ✗



ASI ES

ASI LO RECUERDO

# ¿QUÉ ES ESTO?

Cosas raras del internet

Por: Ana Victoria Guerrero  
y Muhammad Hussain Afzal

1º Secundaria

## "ARGs"

En la actualidad existen muchas maneras de compartir historias, pero aún así, todas se sienten obsoletas.

Los juegos de realidad alternativa o ARG (por sus siglas en inglés) están diseñados para combinar acciones de la vida real y elementos digitales o virtuales. En otras palabras, se puede interactuar con el mundo real pero al mismo tiempo, con el mundo virtual.

De esta manera las historias que son contadas pueden sentirse reales y más íntimas.

Aunque no todo lo que es considerado un ARG, lo es realmente... Los ARGs tienen que presentar algunas características específicas que los diferencian de otros métodos para contar historias:

- Los participantes deben interactuar con diferentes elementos para descubrir una historia.
- Las reglas del juego no deben ser específicas.
- Se utilizan diversos medios tanto físicos como digitales.
- Los participantes deben ir formando una historia según un criterio, pero esta no se presenta de forma cronológica.
- Sus bases están enfocadas en la inmersión, la colaboración, el secreto y la resolución de misterios.

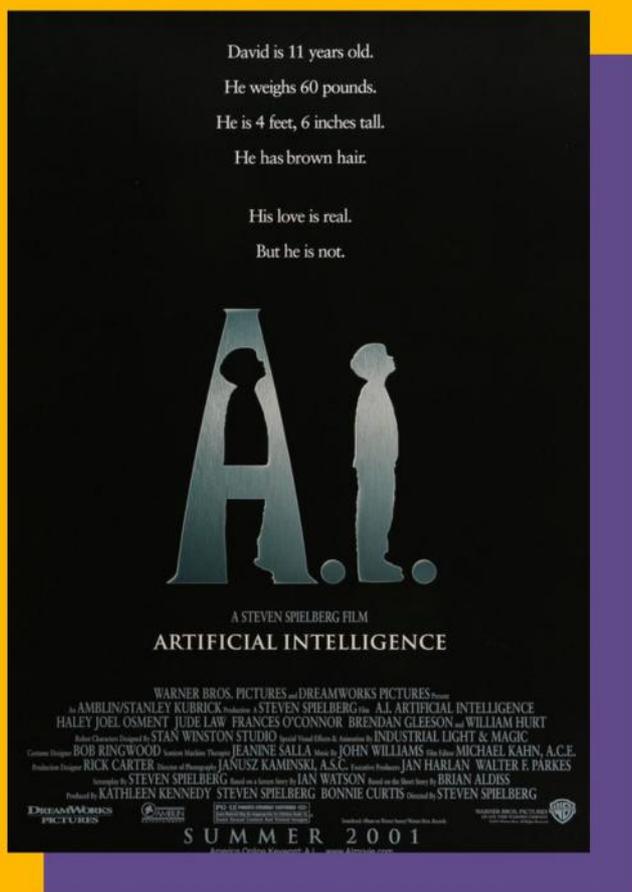


# HISTORIA

El término ARG fue utilizado por primera vez por Sean Stacey, uno de los moderadores de la comunidad de jugadores Lockjaw, en el Trail del juego. Stacey y Steve Peters, otro de los moderadores, crearon los dos sitios web que se han convertido en el eje central de la comunidad ARG.

Los ARGs empezaron como un método de marketing innovador que envolvía a los consumidores en rompecabezas que promocionaban algún tipo de producto.

Uno de los primeros ARG fue The Beast de 2001, un juego que atraía a los jugadores a interactuar con varios formatos de comunicación (mensajes telefónicos, videos en línea, folletos y algún que otro evento en vivo) para desentrañar el misterio de un asesinato. Duró 3 meses y fue diseñado por Microsoft para promocionar la película A.I de Steven Spielberg.



A pesar de que este tiene el título de "el primer ARG de la historia", existen varias campañas de marketing que pueden clasificarse como ARG. Por ejemplo, está el caso de la película de 1999 "The Blair witch project", la cual usó una página web para hacer creer a la gente que la historia de la película era real.

Este tipo de juegos empezaron a hacerse populares en la web, lo que impulsó a varios creadores a empezar su propio ARG.

Algunos ejemplos de estos son:

# EJEMPLOS

## Perplex city:

Fue un juego de realidad alternativa a largo plazo presentado por Mind Candy, un equipo de desarrollo.

La primera "temporada" del juego hizo que los jugadores buscarán "El Cubo Receda", un artefacto científico y espiritual invaluable para la gente de una urbe ficticia conocida como "Ciudad Perpleja", que había sido robado y enterrado en algún lugar de la Tierra. El juego ofreció una recompensa de £ 100,000 en la vida real a quien lo encontrara. Como la mayoría de los juegos de realidad alternativa, la historia de Perplex City se cuenta a través de blogs, rompecabezas y otros medios.

El juego comenzó en abril de 2005 y el ganador fue Andy Darley de Reino Unido, quien encontró a The Cube en una zona boscosa en Northamptonshire, Reino Unido. Este juego concluyó el 2 de febrero de 2007.



## Cicada 3301:

Es un misterio incompleto que fue publicado por una supuesta ciber organización en el tablón /random/ de 4chan. Hubo 3 series de juegos. El primero se publicó el 4 de enero del 2012 y duró aproximadamente un mes. Después, el 4 de enero de los años 2013 y 2014, volvieron con una nueva serie de retos, estando la serie de 2014 todavía sin terminar.

El propósito principal de la publicación es encontrar personas inteligentes dado que los retos se enfocan en la seguridad de datos, criptografía y esteganografía.

No se sabe con certeza quién o quiénes están detrás de Cicada 3301 pero se especula que se trata de un grupo de hackers o una organización especializada en la protección de datos cibernéticos.



# Crías Encantadoras

Una buena manera de empezar este tema es con crías que te harán producir ternura. Hay diferentes especies de animales y cada especie tiene su forma de cuidar a sus crías. Aquí te platicaré de dos ejemplos de estas crías y cómo las cuidan sus papás o mamás. Pero ¿por qué las crías ajenas pueden parecernos encantadoras? Los científicos han encontrado algunas razones: reconocemos en ellas algo que nos recuerda a las crías humanas; son indefensas o piden de comer, y al verlas tu cerebro libera endorfinas, serotonina, y dopamina, neurotransmisores que te hacen sentir bien. También algunas de las siguientes características nos producen ternura:

- Son un poco torpes.
- Son juguetonas.
- Tienen cuerpo redondito.
- Tienen una textura suave por ejemplo, peludita.
- Tienen ojos grandes.

En algunos casos, por ser versiones en miniatura de los adultos (si ves a un cocodrilo grande, sentirás miedo, pero si ves a uno chiquitito, tal vez quieras ir a abrazarlo – claro, no lo hagas-).



Por:  
Camila Mejía  
Revilla  
6° Primaria



Vive en el Norte de África y península Arábiga. ¡Mira las orejas larguísimas de este zorro! No son para escuchar mejor, sino para refrescarse. Nativo del desierto del Sahara, de Marruecos a Israel, es el cánido más pequeño y se reproduce una vez al año.

El papá protege a mamá y caza para ella durante su gestación y hasta que los zorritos entre 1 y 4 meses dejan de lactar, a los 60-75 días. Las crías permanecen con sus papás incluso después de que una nueva camada nace.

(*Ailurus fulgens*)

Vive en Nepal, Bután, Myanmar, India (Asia).

Pariente del mapache y el zorrillo, ¡no del panda!, vive en la parte Oriental de los Himalayas y el Suroeste de China. En el hueco de un árbol o entre rocas la mamá acondiciona una madriguera con hojas y pasto, y da luz a 1 o 2 crías que nacen sin poder ver o escuchar. Muy rara vez papá ayuda a cuidar a las crías. A los 3 meses las crías comienzan a salir de la madriguera y a comer alimentos sólidos. Permanecen con mamá hasta su siguiente camada.



# DATOS INTERESANTES SOBRE MARIPOSAS

Farah Modood 5° Primaria



Hay 20,000 especies de mariposas en el mundo.

Viven en todos los continentes del mundo, excepto en la Antártida.



Los ojos de las mariposas consisten de 6,000 lentes. Sus ojos increíbles son capaces de ver luz ultravioleta.

¿Por qué pueden ver la luz ultravioleta? Porque buscan los diseños ultravioleta en las alas de otras mariposas. Estos diseños indican la especie y el género.



Las alas de las mariposas son realmente translúcidas. Sus alas están cubiertas de escamas diminutas que reflejan la luz en colores diferentes. Mueven sus alas para enviar mensajes.



Las mariposas no tienen párpados y por eso nunca pueden cerrar sus ojos.



Las mariposas no pueden volar si su temperatura es menor de 86° F (30 C). Las venas ubicadas en las alas transportan el calor al cuerpo. Los colores les ayudan a controlar su temperatura. Los colores oscuros absorben más calor que los claros.



El peligro más grande de las mariposas, es la pérdida de su hábitat.

La mariposa más grande del mundo es la Queen Alexandra Birdwing. Su envergadura de alas es 9.8 pulgadas (25cm).



Tienen dos antenas sobre sus cabezas. Estas se usan para sentir, oler y escuchar.

La mayoría de las mariposas vuelan de 5 a 12 mph (8 a 20 km/h). Algunas especies son extremadamente rápidas como las Mariposas Skipper, las cuales, son tan rápidas, que pueden superar a un caballo.



### Mariposa monarca



Las mariposas pegan sus huevos a las hojas con un casi irrompible pegamento.

La mariposa más pequeña es la Western Pygmy Blue Butterfly, solo mide media pulgada, 12mm.



El uso de químicos dañinos ha generado la plaga del algodoncillo en algunas plantas que son comestibles para las orugas de las mariposas Monarca; más del 90% de estas mariposas han desaparecido en los últimos 25 años.



# MOMENTO DE REFLEXIÓN



**Consejos para la universidad**  
por **Rebeca Rodríguez Velázquez**

**Los perros**  
por **Daniela de la Rosa Delgado**

**Niños y niñas**  
por **Franco González Chávez**

**Curiosidades de Grecia**  
por **Tania Lizbeth Almazán Hernández**

**“El punto de salida hacia todo logro es  
el deseo”**



# CONSEJOS PARA LA UNIVERSIDAD

## ¿CÓMO ELEGIR UNIVERSIDAD?

Es muy importante que definas la universidad en la que estudiarás tu carrera universitaria, es una decisión muy importante en tu vida, ya que necesitas estar bien preparado para obtener un buen lugar en el mercado laboral. Es por ello que, al elegir una universidad, ya sea pública o privada, debe cumplir con tus expectativas



## UBICACIÓN

Una institución cerca de tu casa te ahorrará tiempo en tus desplazamientos y dinero en tu transporte. Tal vez también en comidas. Disponer de más tiempo te permitirá estudiar en casa, tener un trabajo de medio tiempo o disfrutar de otras actividades. Recuerda que tu tiempo libre te da calidad de vida.

## COSTOS

Se debe de considerar la inscripción, las colegiaturas y otras cuotas adicionales (laboratorios, idiomas, material en ciertas carreras, visitas de prácticas, etc.). Recuerda que hay carreras más caras que otras.



## BECAS

Las becas normalmente consideran el nivel socioeconómico y el desempeño académico del alumno. Hay bases para el otorgamiento de becas y normalmente debes aportar documentación y pasar un proceso de selección. El apoyo puede ser total o un porcentaje de tu colegiatura.

## PLANTILLA DOCENTE

Es importante que conozcas el grado académico de los profesores (investigadores, doctores, especialistas), así como la experiencia laboral que tienen para transmitir al alumnado, experiencias enriquecedoras que permitan vincular la educación con el trabajo.



## OPCIONES DE TITULACIÓN

Ya hay instituciones donde te titulas automáticamente. En otras lo puedes hacer completando un año de un diplomado. En otras aún hay que hacer la tradicional tesis y el examen profesional. Verifica qué te conviene, y comprara los costos de cada opción. A veces titularse te puede costar un dinero que no tenías contemplado.





# Los perros

Por: Daniela de la Rosa Delgado  
5° Primaria

## La importancia de los perros en la sociedad

El perro siempre ha sido un pilar fundamental en las diferentes facetas de la vida del hombre, después de lograr domesticarlos fue posible obtener la sólida relación que tienen ahora.

Son animales que aprenden y son entrenados para muchas actividades que pueden ayudar a la sociedad.

Ellos afianzan el sentimiento de seguridad y confianza de las personas que los cuidan. A su vez, los perros también nos necesitan cerca.

Cuando un amigo canino entra en nuestras vidas, el tono vital de la casa se eleva, es más positivo, más relajado, más amable y divertido.

## Terapias con los perros

Según estudios del Instituto de Investigación Médica Baker, de Melbourne, Australia, un perro de compañía puede reducir la presión arterial de su dueño. Se observó que tanto los hombres como las mujeres que vivían con una mascota tenían una presión sistólica menor y los triglicéridos más bajos que los que no tenían perros.

Por otro lado, los pediatras recomiendan que los niños en edades comprendidas entre 3 a 6 años tengan un perro para que los ayude en las habilidades motrices y en el lenguaje, ya que aprenden a comunicarse con ellos, por lo que son esenciales para el crecimiento intelectual y físico en el desarrollo infantil.

También nos ayudan como apoyo en la rehabilitación de enfermedades, también han sido entrenados para realizar trabajo de búsqueda y rescate de personas en catástrofes, igualmente los han entrenado para ayudar a personas invidentes (ciegas), sordas, o con limitaciones de movimiento, así como para detectar sustancias ilegales (drogas) en aduanas y aeropuertos.

Mi perro favorito es el Shih Tzu, ya que es un perro amigable, cariñoso, juguetón, inteligente, alerta, independiente y sociable.

Desarrolla sentimiento de afecto con facilidad ante los desconocidos y por eso tiene excelentes relaciones con otros perros, niños y personas en general.



# NIÑOS Y NIÑAS

Por: Franco  
Granados Chávez  
6° Primaria

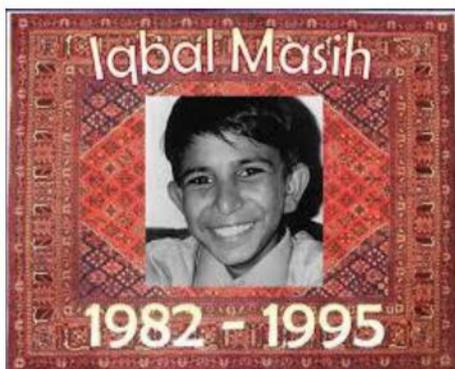
Hola, mi nombre es Franco Granados Chávez y el día de hoy voy a abordar el tema sobre el trato que se les da a los niños. Muchas veces, nuestros padres nos dijeron de pequeños:

"No te lo puedo decir, estás muy pequeño".

Ese tipo de comentarios se supone que es para que disfrutemos nuestra infancia, pero a la vez, los adultos saben muy bien acerca del poder que se les otorga por el simple hecho de ser mayores. No digo que todos los adultos son así, pero entiendo que es importante que los adultos traten de educarnos de la mejor manera.

La esclavitud es algo que el ser humano ha practicado por miles de años y obviamente no podíamos faltar nosotros los niños. Muchas veces cuando los adultos piden un préstamo, pero no tienen con qué pagar, nos venden a nosotros los niños, y este caso ocurre prácticamente todos los días. Y así es como comienza la historia de Iqbal Masih.

Iqbal Masih era un niño normal, pero a los 4 años empezó a trabajar en una fábrica de alfombras en Paquistán. Su madre le pidió prestado 100 dólares al dueño de la fábrica, y como no pudo pagarle, le vendió a su hijo Iqbal.



Él trabajó y trabajó hasta que a los diez años logró escapar y fue directo a una comisaría para acusar al dueño de la fábrica, pero los policías lo devolvieron a la fábrica. Un día, Iqbal vio un poster de Libración Front y así consiguió el permiso de salir de la fábrica. La mayoría de los dueños de fábricas ignoraban las leyes recientes, así que Iqbal decidió cambiar eso. Comenzó a meterse a las fábricas para dar discursos sobre sus derechos. Dio conferencias en reuniones e hizo manifestaciones en nombre de los niños esclavizados, y se esforzó demasiado para liberar a los niños esclavizados hasta que, en 1995 Iqbal fue asesinado por oponerse a los dueños de las fábricas. Pero para entonces, ya había liberado a más de 3 mil niños.

A esto me refiero cuando las personas, en este caso, los niños, quieren mejorar y se esfuerzan para lograrlo. Puede que sacrifiquen varias cosas, pero valdrá la pena hacer un cambio. Eso nos hace humanos y así es como termina mi escrito.





# CURIOSIDADES DE GRECIA

Por: Tania Almazán  
4° semestre  
Bachillerato

## El griego es la lengua más antigua aún en uso

Según los hallazgos arqueológicos, el griego se lleva usando desde hace unos 5.000 años y ha sido muy influyente para otros idiomas modernos como el español o el inglés.



## No te ofendas si te escupen

Una de las curiosidades de Grecia más raras es que los griegos escupen para alejar el mal. Lo hacen al escuchar malas noticias para protegerse y también como bendición cuando sucede algo positivo, como el nacimiento de un bebé. En realidad, no llegan a escupir, sino que solo hacen el gesto y el sonido.

## No suelen celebrar los cumpleaños

En Grecia se celebra por todo lo alto el santo, pero no el cumpleaños. Se hacen grandes fiestas para compartir un buen banquete con familia y amigos. Es una tradición marcada por la iglesia Ortodoxa Griega.



## El café es la bebida nacional

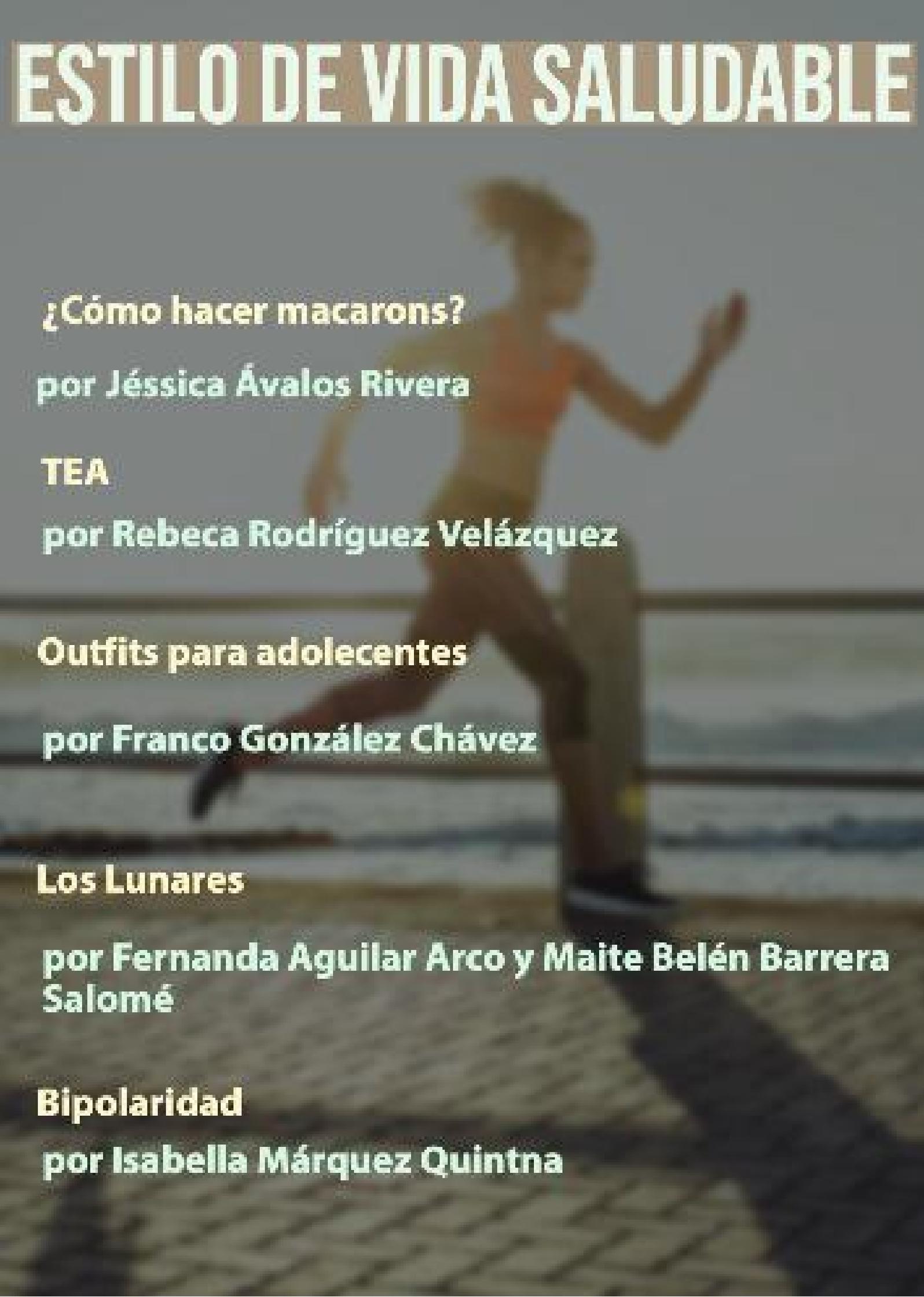
Grecia siente verdadera pasión por el café. Tanto si vas en invierno como en verano seguro que acabarás bebiendo litros de café. En verano las terrazas se llenan de "frappés griegos", lo que viene a ser un café con hielo de toda la vida cubierto de espuma.

## Grecia es el líder mundial en producción de esponjas

En cualquier parte de Grecia encontrarás tiendas donde venden esponjas naturales. Y es que Grecia es el país que más esponjas marinas produce.



# ESTILO DE VIDA SALUDABLE



**¿Cómo hacer macarons?**

por **Jéssica Ávalos Rivera**

**TEA**

por **Rebeca Rodríguez Velázquez**

**Outfits para adolescentes**

por **Franco González Chávez**

**Los Lunares**

por **Fernanda Aguilar Arco y Maite Belén Barrera Salomé**

**Bipolaridad**

por **Isabella Márquez Quintna**

# ¿CÓMO HACER MACARONS?

Por: Jéssica Ávalos  
Rivera

1° Secundaria

## INGREDIENTES:



### Tapitas:

- 1 taza de harina de almendras
- 1 1/3 Taza de Azúcar Glass
- 1/2 Taza de claras de huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 1/2 cucharadas de azúcar refinada
- 2 o 3 gotitas de colorante en gel

### Relleno:

- 1/2 barra mantequilla
- 1 1/2 taza de azúcar glass
- Jugo de 1 limón

¡HAZLOS PORQUE  
VALEN  
COMPLETAMENTE  
LA PENA!

## PROCEDIMIENTO:

1. Primero mezcla el azúcar glass y la harina de almendras, y pásalos por un cernidor dos veces.
2. Usa un papel pergamino o papel encerado y córtalo a la medida de tu charola y marca con un plumón círculos de 3 cm de diámetro. Voltea el papel y pégalo a una charola para hornear con un poco de aceite en las esquinas para que no se mueva.
3. En un tazón grande y limpio bate las claras con batidora a velocidad alta. Una vez que estén blancas, agrega el azúcar refinada sin dejar de batir. Ya que las claras se vean bien levantadas, agrega la vainilla y el colorante en gel y sigue batiendo hasta que lleguen a punto de turrón.
4. Agrega al tazón de claras batidas una tercera parte de la mezcla de el azúcar glass y la harina de almendras y mezcla con 6 vueltas envolventes. Agrega otra tercera parte y mezcla con 6 vueltas más. Finalmente agrega la tercera y última parte y mezcla con 30 vueltas envolventes. Debe quedar fluida pero a la vez espesa.
5. Vacía la mezcla a una manga pastelera o a una bolsa de Ziploc y córtale la puntita. Empieza a formar circulitos de mezcla en la charola guiándote de la medida que marcaste en el papel.
6. Déjalos secar de 30 minutos a 2 horas (el tiempo depende de la humedad) hasta que al tocarlos sientas una capa y ya no se te quede pegado a los dedos.
7. Prende tu horno a 150° C y espera 15 min para que se precaliente. Ya que el horno esté caliente, mételos en el penúltimo nivel de arriba hacia abajo de las rejillas de tu horno y hornea por 15 minutos. Sácalos y déjalos que se enfríen por completo.
8. Para el relleno bate la mantequilla, el azúcar glass y el limón a velocidad media hasta integrar.
9. Despega los macarons del papel y agrega un poco de relleno, júntalos y pégalos.
10. ¡Y listo! Ya tienes unos deliciosos macarons.



# TEA



Hola a todos los Jaguares, seguramente se están preguntando qué es el TEA. Es el Trastorno del Espectro Autista así que espero les guste este artículo.

¿Sabías que el autismo y sus comportamientos asociados, pueden ocurrir en 1 de cada 59 individuos?



Antes de comenzar, definiremos el término **espectro** en el trastorno del espectro autista como un amplio abanico de síntomas.

## ¿QUÉ ES?

El trastorno del espectro autista es una afección relacionada con el desarrollo del cerebro que afecta la manera en la que una persona percibe y socializa con otras personas, lo que causa problemas en la interacción social y la comunicación. El trastorno también comprende patrones de conducta restringidos y repetitivos



## ¿CUÁNDO COMIENZA?

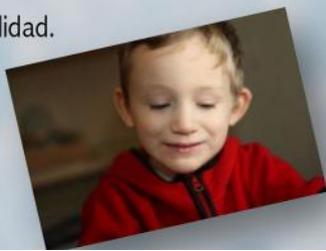
Comienza en los primeros años de la infancia y a la larga, provoca problemas para desenvolverse en la sociedad, por ejemplo, en situaciones sociales, en la escuela y el trabajo.

## SEIS DATOS CLAVES

1. Afecta a cada persona de manera diferente.
2. Los síntomas pueden cambiar con el tiempo.
3. El autismo no es algo específico de una raza o grupo étnico.
4. Todavía queda mucho por aprender.
5. El autismo no es una debilidad.
6. Es algo de por vida.

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HABLARLO?

Hablar de autismo en la escuela puede proporcionar la sensibilidad necesaria para que las niñas y niños comprendan más acerca de la diversidad y de nuestras diferencias como seres humanos. La escuela puede interesarse más, y abrir más espacios, tan necesarios, para garantizar el derecho a la educación.



# Outfits modernos para adolescentes

Por: Lidya Varisha Velázquez Reynoso  
1° Secundaria

## Outfits de invierno y conjuntos de primavera



- Playera gris y blanca
- Pantalón de mezclilla
- Tenis blancos
- Accesorios: lentes y reloj



- Zapatillas negras
- Blusa con mangas
- Pantalón con estampado moderno
- Accesorios: gargantilla y sombrero



- Blusa con cuello corto de color blanco o negro
- Tenis negros
- Pantalón de mezclilla con estampado rojo o azul



# Los lunares

Por: Maite Belén Barrera  
Salomé y  
Fernanda Aguilar Arce  
1° Secundaria

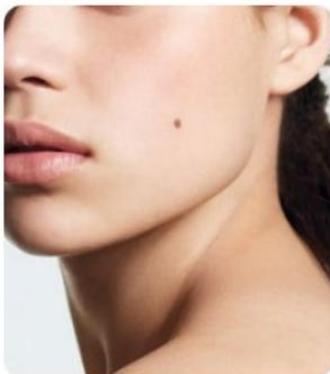
## ¿Qué son y cuándo debemos de preocuparnos?

Todos los años se diagnostican en nuestro país alrededor de 5.000 casos de melanoma. Se trata de un cáncer de piel que tiene un buen pronóstico, siempre que se detecte a tiempo y se le dé el tratamiento oportuno. Para conseguirlo es importante que prestes atención a los lunares de tu cuerpo. A continuación, te mostramos qué son y cuándo deben preocuparte.

## ¿Qué son los lunares?

Los lunares son crecimientos cutáneos que se forman a partir de las células productoras de melanina. También reciben el nombre de nevos o nevus melanocíticos. Su forma habitual es redondeada u ovalada, aunque no siempre es así. En cuanto a su color lo habitual es que sean marrones, pero también pueden ser negros, rosados, rojos o incluso azules.

Lo normal es que un adulto tenga entre 10 y 40 lunares, que pueden aparecer, desaparecer, cambiar de forma, tamaño y color. La gran mayoría de los lunares son benignos, pero es importante vigilarlos y observar ciertos cambios que se pueden producir.



Una forma de hacerlo es conociendo la Regla ABCDE de los lunares, te la mostramos en las siguientes imágenes:

### ABCDE del melanoma: guía para establecer el riesgo de melanoma



Qué otros signos de alarma pueden presentar los lunares?

Además de lo comentado, es importante que consultes con tu dermatólogo siempre que aparezca un lunar nuevo en una zona en la que no hay otros, sobre todo cuando se tiene más de 40 años. También si un lunar que ya existe comienza a sangrar o a picar sin motivo aparente, debe ser visto por tu dermatólogo.

No olvides que los melanomas se pueden presentar en cualquier parte del cuerpo, pero ciertas zonas tienen un mayor riesgo. Nos referimos a la espalda, el pecho y las piernas. Lo comentado no es obstáculo para que debas prestar atención a los lunares que aparecen en cualquier parte del cuerpo, incluidos el cuero cabelludo, las orejas o las plantas de pies y manos.

Recomendación:

¡Hey! Si te molesta, te pica o ves síntomas malos debes de consultar a tu dermatólogo.

# EL TRASTORNO BIPOLAR

Por Isabella Márquez  
Quintana  
6° Primaria



¿Qué es el  
Trastorno Bipolar?

El trastorno bipolar es un trastorno mental que puede ser crónico o episódico (lo que significa que ocurre ocasionalmente y a intervalos irregulares). Puede ocasionar cambios inusuales, a menudo extremos y fluctuantes en el estado de ánimo, el nivel de energía y de actividad, y la concentración.

Es un trastorno que provoca altibajos emocionales, que van desde trastornos de depresión hasta episodios maníacos. Los episodios maníacos pueden incluir síntomas como exceso de energía, reducción de la necesidad de dormir y pérdida de noción de la realidad. Los episodios depresivos pueden incluir síntomas como falta de energía, poca motivación y pérdida de interés en las actividades cotidianas. Los episodios de cambios de humor duran de días a meses y también pueden estar asociados con pensamientos suicidas. El tratamiento suele ser de por vida e incluir una combinación de medicamentos y psicoterapia

¿Cuáles son los  
síntomas de una

Es una afección mental en la cual una persona tiene cambios marcados o extremos en el estado de ánimo. Los períodos de sentirse triste y deprimido pueden alternar con períodos de excitación y actividad intensa o de sentirse malhumorado e irritable.

Las personas pueden  
sufrir:

**Estado de ánimo:** altibajos emocionales, tristeza, pérdida de interés o placer en hacer actividades, ansiedad, apatía, culpa, descontento general, desesperanza, enfado, euforia, pérdida de interés o temor.

**Comportamiento:** comportamiento desorganizado, conductas de riesgo, irritabilidad, agitación, agresión, automutilación, deseo sexual excesivo, hiperactividad, impulsividad o llanto.

**Cognitivos:** pensamientos no deseados, lentitud para realizar actividades, delirio, falsa creencia de superioridad, falta de concentración o pensamientos acelerados.

**Psicológicos:** depresión, episodio maníaco, depresión agitada o paranoia.

**Peso:** aumento de peso o pérdida de peso.

**Sueño:** dificultad para quedarse dormido o somnolencia excesiva.

También comunes: fatiga o habla rápida y frenética.

## Causas:

El trastorno bipolar afecta por igual a hombres y mujeres. Casi siempre comienza entre los 15 y 25 años. La causa exacta se desconoce, pero se presenta con mayor frecuencia en parientes de personas que padecen dicho trastorno. En la mayoría de las personas con trastorno bipolar, no hay una causa clara para los períodos (episodios) de extrema felicidad y mucha actividad o energía (manías) o de depresión y baja actividad o energía (depresión).

## ¿Cuáles son los tipos de bipolaridad?

El trastorno bipolar se clasifica en cuatro tipos distintos: Bipolar I, Bipolar II, Trastorno ciclotímico o Trastorno bipolar no especificado. Los expertos en salud mental distinguen estos cuatro tipos, porque los síntomas del trastorno bipolar se manifiestan de manera distinta en diferentes personas.

**Bipolar I** conlleva periodos bruscos de altibajo con episodios maniáticos que requieren atención hospitalaria.

**Bipolar II** es un patrón de episodios depresivos y episodios hipomaniacos (inquietud, aumento de energía, habla presionada, aumento de la distracción e irritabilidad), pero sin los episodios maniacos que aparecen en el trastorno bipolar 1.

El tercer tipo el **trastorno ciclotímico** es algo así como un trastorno intermedio con periodos de síntomas hipomaniacos y periodos de síntomas depresivos, sin embargo, los síntomas no cumplen con los requisitos de diagnóstico de un episodio hipomaniaco completo ni de un episodio depresivo el diagnóstico y el tratamiento adecuado pueden ayudar a las personas con trastorno bipolar a llevar una vida sana y activa hablar con un médico u otro trabajador de atención médica autorizado

No es malo ser diferente, significa que eres lo suficientemente valiente para ser tú mismo, Que tus metas sean para sentir tu aprobación propia y no la de otros, así todo ese sudor, lágrimas e idas de cara al suelo, habrán valido realmente la pena.

Si sufres de este trastorno no dudes en pedir ayuda a tu familia o algún doctor o a alguien especializado en el tema, no está mal pedir ayuda cuando en realidad la necesites. Así que, si sufres de este trastorno no dudes en pedir ayuda sobre todo a tu familia, porque la familia no es un apellido, no es una compatibilidad de ADN, la familia es quien se preocupa por ti, es en quien puedes confiar, es quien haría hasta lo imposible porque estés bien, es tu lugar seguro.



# ESPACIO ARTÍSTICO CULTURAL

**Entretención en Asia**  
por Andrea González Sánchez

**Hablemos de Petra**  
por Anakaren Vicenteño Mosqueda



# Entretenimiento en Asia

## Vin Zhou Zhen-Nan

Zhou Zhen-nan (nacido el 21 de junio de 2000) es un rapero, cantante, compositor y bailarín chino. Se graduó de la Escuela Internacional Chengdu Meishi. En 2014, se convirtió en aprendiz en una empresa de entretenimiento en Corea del Sur.

El 14 de diciembre de 2017, se lanzó su primer álbum EP personal "V".

El 14 de 2021 en grupo con el que debutó Producer camp 2019, se disolvió y cada uno de los integrantes empezó sus actividades de solistas, igualmente que Zhou Zhen-nan.

En 2021 fue mentor del show de televisión New Generation Hip Hop Project.



Zhou participó en The Coming One y ocupó el cuarto lugar en la general.

Zhou lanzó su EP V debut el 14 de diciembre de 2018. Se anunció que Zhou se uniría al elenco de Let Go of My Baby junto con el rapero Jackson Wang y otros artistas.

Por:

Andrea González Sánchez

2° Secundaria



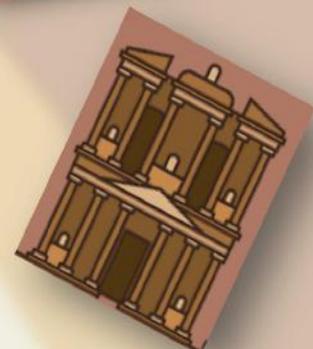
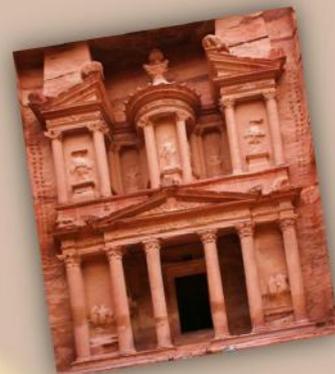
# Hablemos sobre

Por: Anakaren  
Vicenteño Mosqueda

1° Secundaria

## Petra

- ◉ Petra es una enorme ciudad tallada por completo en las rocas, por los Nabateos hace 2000 años aproximadamente.
- ◉ Esta ciudad tenía una muy buena ubicación para la realización del comercio que iba del este al oeste. Petra abarcaba el territorio que actualmente conocemos como Kuwait. Su ubicación facilitaba la compra de seda china y productos del medio oriente.
- ◉ Con respecto al tema del agua, Petra también tenía buena ubicación. Los primeros habitantes de Petra entendieron que lo más importante al hacer una ciudad en el desierto es hacerla donde el agua converja.
- ◉ Su sistema de purificación de agua era impresionante. Construyeron diferentes canales y tuberías que, a su vez, alimentaban a muchas cisternas de agua en la zona.
- ◉ En la entrada de la ciudad, los Nabateos construyeron el Al-Khazneh cuya función es una tumba santuario.
- ◉ La construcción del Al-Khazneh está decorado con detalles que muestran la influencia de la arquitectura griega y egipcia. Los Nabateos tallaron la roca por niveles para poder construirla.



# COMPARTIENDO CON LOS EXPERTOS

¿Cómo ha asumido la situación de la pandemia el Colegio

Sara Alarcón?

por Profa. Alma Rosa Cantón Lojero

**Culpa**

por Psic. Alejandra Falcón Alcántara

**Francés**

por Bruna Stevani

**Inglés**

por Montserrat Sierra Valdés

**Chino**

por Pablo Emilio Ramírez Rodríguez

**Amor transparente , amor verdadero**

por Capellán José Luis Oyoque Castañeda

# ¿Cómo ha asumido la situación de la pandemia el Colegio Sara Alarcón?

Por:  
Prof. Alma Rosa Cantón  
Lojero

Vivimos en un mundo lleno de momentos que nos generan diferentes emociones. Podemos estar muy felices por un logro personal, pero también es posible que tengamos miedo a que nos ocurra algo e incluso, podemos enfurecernos cuando las cosas no suceden como pensamos.

Hoy más que nunca es necesario desarrollar en forma consciente y sistemática las habilidades socioemocionales que necesitan los estudiantes para afrontar con éxito circunstancias cambiantes, inciertas y desconcertantes como la que están experimentando actualmente; además de lo que les tocará vivir más adelante en su vida de adultos.

Las emociones forman parte de las maneras que tiene un ser humano de reaccionar frente a su entorno; sin embargo, hay personas que reaccionan con un gran enojo y tienen dificultades de controlarlo. Esto puede volverse problemático tanto para la persona misma como para su alrededor.

Desde el mes de marzo de 2020 que inició la pandemia, el Colegio Sara Alarcón asumió el compromiso y responsabilidad de cuidar la salud, el bienestar y la integridad de todos los que conformamos esta gran comunidad: alumnos, padres de familia y personal que laboramos fuera y dentro del colegio.

Hemos pasado por diversas etapas que nos han permitido aprender cómo superar y afrontar todas las situaciones que se han presentado, pero, sobre todo, cómo manejar las emociones.

Este ciclo escolar 2021-2022 se ha creado un Programa de Apoyo Socioemocional en el que estamos buscando a través de conferencias, pláticas y apoyo personalizado, el bienestar de todos los integrantes; en el caso de los alumnos, no sólo centramos en el aspecto cognitivo, sino ver también la atención a la educación socioemocional y ayudarles a desarrollar competencias sociales y climas favorables para mejorar la convivencia con su familia, con sus compañeros y con ellos mismos.

Se han brindado herramientas para el manejo del estrés, así como técnicas para enfrentar los duelos actuales, desde la pérdida de seres queridos hasta saber cómo manejar el miedo, la ira, la depresión, la angustia, la ansiedad, etc. También se ha brindado contención psicológica a las personas que lo solicitan y lo requieren, por lo que este Programa se ha convertido en una prioridad para el colegio.

El ser humano posee determinadas necesidades, sea alimentarse, tener un empleo o tener una familia. El individuo es motivado por el deseo de satisfacer muchas de sus necesidades. Por eso, Maslow, psicólogo y psiquiatra humanista, creó su teoría de la motivación considerando una jerarquía de necesidades humanas. ¿Sabes qué es la necesidad de seguridad?



Las necesidades de seguridad son aquellas necesidades básicas que se encuentran orientadas a que las personas se sientan protegidas y seguras.

Las necesidades de seguridad no sólo se limitan a la seguridad física, sino que incluyen otros aspectos relacionados como el orden, la estabilidad, el área familiar, el ambiente, las rutinas y el control sobre la vida propia.

El cumplimiento de estas necesidades permite a una persona proyectar su vida a largo plazo, así como también seguir escalando hasta lograr el alcance de la autorrealización que es el máximo nivel.

Es por ello que, en el Colegio Sara Alarcón, estamos trabajando para fortalecer esta necesidad.



# La culpa

Por: Alejandra Falcón Alcántara

Las emociones forman una de las facetas del ser humano, estar al tanto de qué son y cómo funcionan es el primer paso para alcanzar el autocontrol.

La culpa es una emoción que nos permite reparar nuestras acciones, al utilizarla con consideración y autocompasión en nuestra persona, logramos mejorar para ser individuos más productivos e integrarnos de manera funcional a un ambiente social.

La culpa la podemos sentir de manera física, regularmente con dolor de cabeza y sensación de presión en el pecho. Si es emocional aparece como un sentimiento de dolor, intranquilidad, arrepentimiento, fatiga o preocupación. Y la mental se presenta a través de autoacusaciones y autorreproches. Pueden expresarse de manera simultánea o sucesiva.

Con frecuencia se considera a la culpa como una "emoción negativa" ya que es una emoción o sentimiento que nos impide vivir con tranquilidad, pero ¿qué pasaría si pudiéramos transformarla en un aliado que repara sin pasar por el sufrimiento?

La culpa se elabora en la conciencia, ya que es cuando nos damos cuenta de que algo que hicimos u omitimos transgredió las normas y las reglas en las que nos desenvolvemos, o bien que actuamos por temor a un castigo, o por egoísmo o porque buscamos aprobación.

Cuando reflexionamos de manera profunda y con objetividad sobre lo que motivó nuestra acción y adoptamos una actitud compasiva hacia nosotros mismos, podemos identificar la intención de nuestra acción, para que de esta manera hacemos responsables de lo que podemos cambiar, aceptar lo que no se puede cambiar y planear una actuación que sea más funcional y acorde a las normas y reglas en las que nos movemos, canalizando así el sentimiento de culpa de manera más productiva para adoptar mejores formas de conducirnos y actuar.



# Vocabulaire UTILE et FACILE à apprendre

Por: Bruna Stevani  
4º semestre  
Bachillerato

## ¿Cómo responder a "merci" (gracias) en francés?

1. Je t'en prie !
2. De rien!
3. (C'est) avec  
(grand) plaisir!
4. (Il n'y a) pas de  
quo!
5. C'est moi qui te  
remercie!
6. Ce n'est rien!
7. À ton service!
8. Pas de problème!

## 10 formas de decir "¡BRAVO!" en francés

1. Génial!
2. Parfait!
3. Waouh!
4. Bon travail!
5. Épatant!
6. Chapeau!
7. Exceptionnel!
8. Félicitations!
9. Magnifique!
10. Excellent!

## 4 formas de decir "¡feliz cumpleaños!" en francés

**JOYEUX ANNIV!!**

**JOYEUX ANNIVERSAIRE!**

**BON ANNIVERSAIRE!**

**BON ANNIV!!!**



# vowel sounds



Por: Montserrat Sierra Valdés  
4º Semestre Bach.



## intro:



pt.1 BOX 1= symbol / BOX 2= example / BOX 3= pronunciation

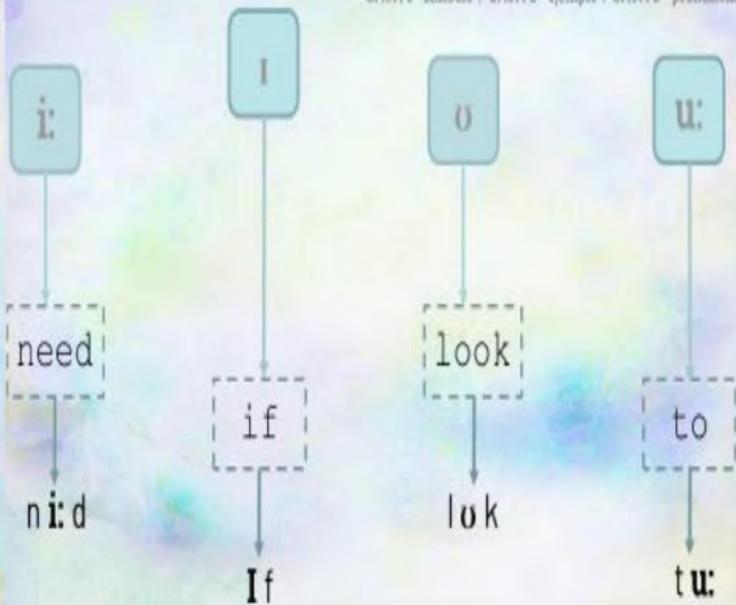
CAJA 1= símbolo / CAJA 2= ejemplo / CAJA 3= pronunciación

We know that there are 5 vowels in both English and Spanish, which are: A, E, I, O, U. But when it comes to pronunciation (in English) there are different sounds and sometimes we can get confuse because some of them are similar and also because we can think a different way to pronounce it, for example when we are reading something.

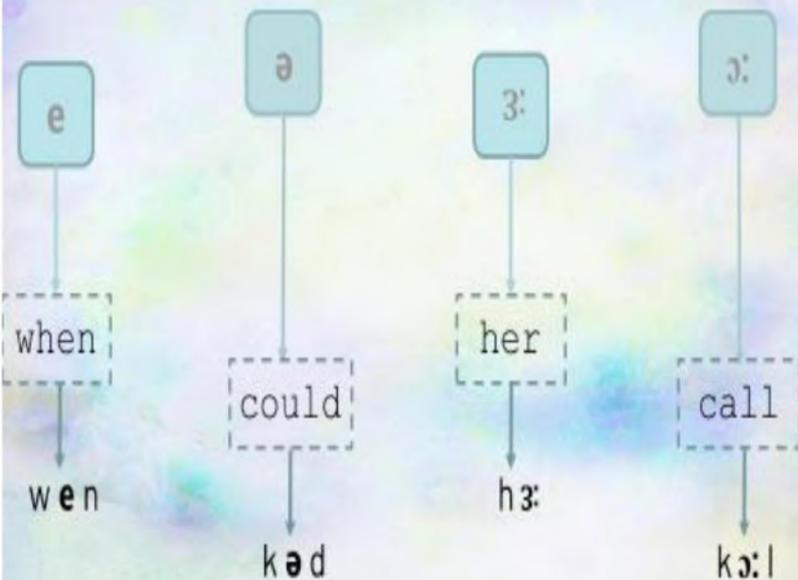
In this section we are going to learn the different vowel sounds.

Sabemos que hay 5 vocales tanto en inglés como en español, las cuales son: A, E, I, O, U. Pero cuando se trata de la pronunciación (en inglés) hay diferentes sonidos y a veces podemos confundirnos ya que algunos de ellos son similares o bien, también podemos pensar en una forma diferente de pronuncia; por ejemplo, cuando estamos leyendo algo.

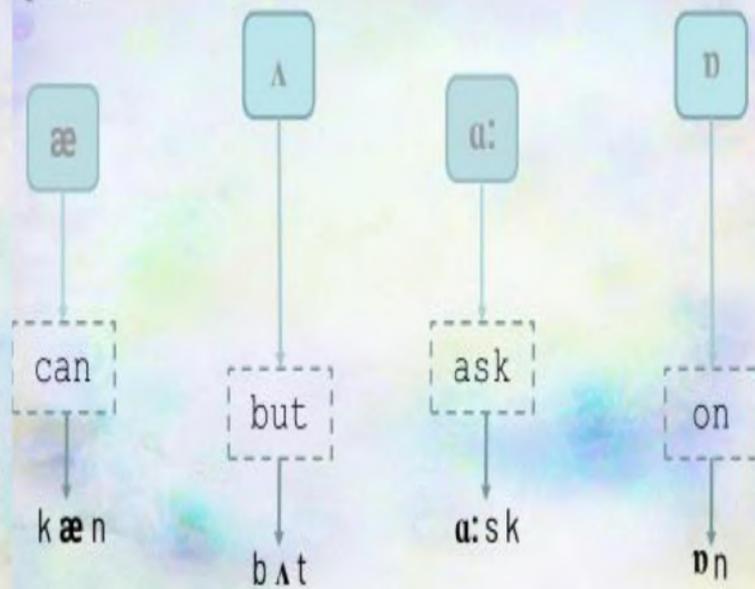
En esta sección vamos a aprender los diferentes sonidos de las vocales.



## pt.2



## pt.3



Espero haberte ayudado a evitar confusiones.

- Gracias por leer mi artículo -

¡¡No olvides leer los demás !!

# EMPIEZA HABLAR CHINO

## 3

POR: PABLO EMILIO RAMIREZ RODRIGUEZ  
4º SEMESTRE  
BACHILLERATO

Para empezar a conocer el idioma chino aquí te comparto una serie de colores que aunque sea un tema básico es importante para empezar hablar este idioma



hóng sè 红色	lán sè 蓝色	lǜ sè 绿色	qīng sè 青色
rojo	azul	verde	cian
huáng sè 黄色	hēi sè 黑色	bái sè 白色	fěn sè 粉色
amarillo	negro	blanco	rosado
huī sè 灰色	hè sè 褐色	zǐ sè 紫色	chéng sè 橙色
gris	marrón	púrpura	naraja



Español	Chino	Pinyin
blanco	白色	bái sè
negro	黑色	hēi sè
rojo	红色	hóng sè
verde	绿色	lǜ sè
azul	蓝色	lán sè
morado	紫色	zǐ sè
marrón	棕色	zōng sè
amarillo	黄色	huáng sè
naraja	橙色	jù sè
rosa	粉红色	fěn hóng sè
gris	灰色	huī sè



# Amor transparente, amor verdadero

## <<El amor sea sin fingimiento>>

Romanos 12:9a



Pbro. José Luis  
Oyoque Castañeda  
Capellán

Hace muchos siglos, en la alborada de nuestra era actual, el apóstol San Pablo daba instrucciones por medio de cartas, a las primeras comunidades de cristianos y cristianas de las provincias del Imperio Romano. Con base a las enseñanzas de Jesucristo en sus evangelios, buscaba que estas comunidades vivieran un amor sano, en donde las bondades de dicho amor, fueran algo real que impulsara el desarrollo espiritual y a la sana convivencia de todos y todas las que formaban estas comunidades.

En estas enseñanzas, el amor tenía mucho de vida en comunidad, de sana y armónica, convivencia y crecimiento. El amor se debería de expresar en hechos concretos de cuidado, apoyo y protección hacia el ser amado, y de ninguna manera, se debería buscar sacar ventaja de dicho ser a quien se suponía se amaba.

El verdadero amor es el que se entregaba para procurar felicidad por los demás, sin fingimientos, sin mentiras, sin egoísmo de ningún tipo.



El ejemplo mayor que el apóstol San Pablo tomaba, era el de Jesucristo, quien amó sin reservas, siempre tendiendo presente, a cualquiera que lo necesitare.

El día de hoy las cosas parecen haber cambiado radicalmente y, desde los inicios de la modernidad en el siglo XVI, el amor parece ser solo un deseo egoísta en donde buscamos hacernos dueños de la persona a la cual decimos amar, y muchas veces solo nos interesa ver que nos puede dar (o que le podemos quitar) para satisfacer nuestros anhelos.

¿Tu amor por los demás es un “amor” egoísta y utilitarista como lo marcan nuestros tiempos contemporáneos, o es un amor en donde tu deseo más profundo es contribuir a la felicidad y realización de la persona (o las personas) que dices amar?

¡Te invito a que lo pienses!



# INSPIRACIÓN JAGUAR

**Nuestra mascota tendrá un nombre**

**por Prof. José Luis Cortés Barrios**

**Diarios de alumnos Primaria**

**por Matías Carmona Velez**

**Basimah Modood**

**Maite Romero Salaza**

**Farah Modood**

**Diarios de alumnos Secundaria**

**por Giselle Carrillo de León**

**M. Alinka Vargas García**

**Nuestra rosa**

**por Saile Aguilar Varela**

**Dibujos**

**por Milagros Alcántara Mesinas**

**Ana Victoria Guerrero Castro**

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

# NUESTRO JAGUAR PRONTO

Por: Prof. José Luis

Cortés Barrios



## TENDRÁ NOMBRE



Es bien sabido por la mayor parte de la comunidad del Colegio Sara Alarcón, que al igual que otras escuelas que gozan de prestigio y popularidad o eventos deportivos internacionales como los “Juegos Olímpicos”, también contamos con nuestra propia mascota oficial.

Una mascota oficial es un animal, persona u objeto animado que es escogido como representante visual, identificador o símbolo para representar a un grupo de personas, una institución, una empresa, una marca o un evento.

La palabra es de origen reciente y proviene del provenzal “*mascoto*”, que quiere decir “sortilegio”. Se popularizó cuando el compositor francés Edmond Audran compuso la opereta “*La Mascotte*”, estrenada en París el 30 de diciembre de 1880, que estuvo más de un año en cartel ininterrumpidamente debido al gran éxito que obtuvo.

Actualmente, las mascotas ya no solo se muestran como un simple entretenimiento, sino que, enseñan valores, hacen consciencia y dejan un mensaje que se queda marcado dentro de la sociedad al tocar temas sociales y ambientales.

Después de este breviarío cultural, nos remontaremos al año 2009, año en el que el Colegio Sara Alarcón festejaba 100 años de su existencia.

Como parte de las actividades a realizar para la celebración del centenario de nuestra institución, se convocó a los alumnos de los tres grados de nivel secundaria a participar en el concurso llamado “*En busca de nuestra mascota institucional*”; cuyo propósito era que los alumnos diseñaran una mascota que fungiría como imagen representativa del colegio.

Dicha actividad captó en gran medida la atención y participación del alumnado. Abejas, caballos, vacas, gallinas, puercos, burros, mulas y perros fueron de los animales que más sugirieron.

Finalmente, se eligió como mascota a un animal misterioso e imponente, guardián, creador de nuevos frutos y la vida nueva: el Jaguar.

El jaguar es un felino escondido en la selva, como un secreto bien guardado que es digno de ser mostrado. Es un animal con coraje y alto nivel de destreza física y mental. El jaguar es exclusivamente latinoamericano y demuestra que nuestra región tiene algo que es único y que tiene el potencial para conseguir lo que se proponga. El jaguar es pequeño, pero no tiene nada que envidiarles a los otros grandes animales del mundo, y eso representa muy bien lo que es el Colegio Sara Alarcón para su comunidad.

Pero, por increíble que parezca, un pequeño detalle pasó desapercibido... y no fue hasta que en noviembre del año pasado (2021), cuando la mascota cumplía 12 años de vida, que salió a relucir: ¡No tenía nombre! Si bien en todos estos años, era común ver a la mascota personificada en diversos eventos institucionales, nadie indagó en que carecía de nombre.

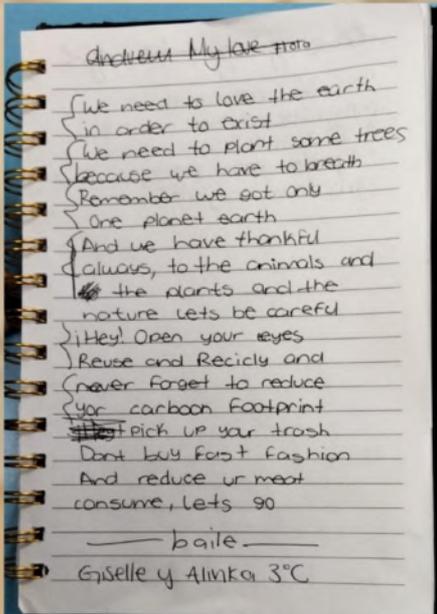
De forma popular se le conocía como “Sarito”; pero sólo por algunos miembros de la comunidad del colegio y creado mediante suposiciones. No era oficial y la realidad era que se tenía que asignar un nombre real y avalado por la mayoría.

Como regalo de cumpleaños, la Coordinación de Español, organizó un nuevo concurso en donde absolutamente toda la comunidad del colegio participaría en proponer ahora, el nombre para nuestra mascota. Hasta este día hay varias propuestas enviadas. de las cuáles se seleccionarán las más significativas para que posteriormente, se vote por la ganadora, la cual daremos a conocer en el siguiente volumen (junio) de la revista.



**¡ASÍ QUE NO  
TE LA  
PIERDAS!**

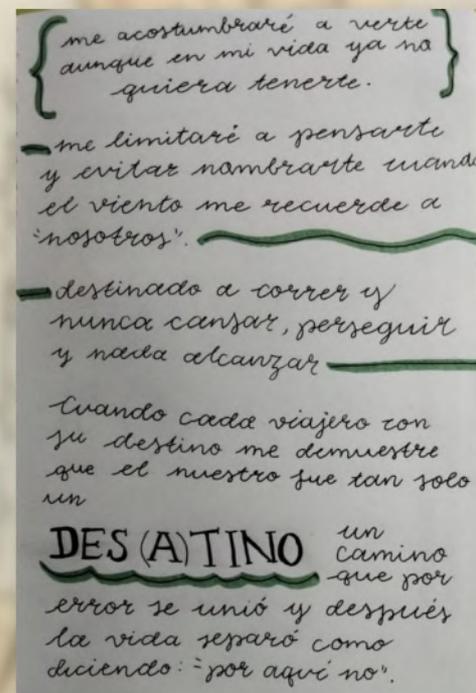
# DIARIOS



Giselle y Alinka 3C



Melissa Alinka Vargas García 3C



Giselle Carrillo de León3C

scribes

**DIA 6 V Amigos**

Desde que entre a tercero de primaria mis viejos amigos y yo empezamos a ir al fútbol y sus nombres son Benji, Dante, Mia, Priaki, Luis, Rigi y ya.

**DIA 7 VI Primos perrunos**

Ahora les contare acerca de mis primos perrunos:

Mis primos perrunos son: Lucas, Lupe y un nuevo miembro de mi familia pero no se su nombre.

**DIA 8 VII La comida**

Ahora les contare acerca de mi comida favorita:

Son: chilaquiles, pozole, arepa, mandongo etc.

Matías Carmona Velez Primaria 3B

12-1-2022

Hola otra vez,  
 Hoy desperte a las 7:00 para tener clases en linea. Para el desayuno comi rebanada de pan con "Nutella". En el receso de la clase de español comi una platano y avena. Despues de mis clases hice mi tarea de arte. Despues hice una pintura de un gato y jugue con mis peluches. En mi lunch comi arroz. Despues de comer estude y fuimos al parque. Cuando regrese del parque tome una ducha comi mi cena y fui a dormir.

Basimah Modood Primaria 3C

**Quinta Dia**

Hoy fue el cumpleaños de mi abuelita. Detonamos cuando llegaron a decirme que me invitaban a mi y a mi hermana para estar en casa que la madre con Lupe llegaron sus padres y jugaron un rato y despues comi sopa para mi abuelita, mi abuelita y le dije un beso con mi abuelita para darle un abrazo.

Despues comi, habi papas de papa, pollo y verduras. A mi me me gusta el queso de camuza, mi los verduras por lo que gustan como verduras de pollo con la delicia y la galleta que comi con mi Lupe y papas de papa y que me gusta con verduras. Finalmente mi primo se fue a dormir por que queria de noche y se fue a dormir.

**Quinta Dia**

Hoy es el cumpleaños de mi primo, habi comi mas con mi familia de comi con mi familia. Hoy me levante en la mañana en Alina y el Luis. Despues fui a la escuela y me fue bien en preparando la fiesta por lo que yo fui a jugar con mis primos. Luego me llevaron para festejar. Comi un pastel de chocolate y frutas rojas y seleccion de frutas y transparentes. La fiesta fue mas bien de la noche. Finalmente me me gustaron un video de Un don't talk about Russia. Muchas gracias a todos de la familia por lo que yo fui a dormir. Mucho amor y mucho cariño.

Maite Salazar Romero Primaria 4A

17 de 2021

Hola!

Hoy es viernes y ibamos a tener pijamada en la escuela! Pero cuando me desperte, me entere de que la computadora de la escuela habia fallado por eso tuvimos clase online. Estaba muy triste pero despues me empeze a divertirme y senti muy feliz. Es la pijamada me puse una camisa que tenia Mickey y sus amigos dibujado en el. Jugamos juegos y nos divertimos mucho!

El aspecto mas importante de hoy era el cumpleaños de mi papa y mi hermana! Mi hermana compra un zurderno para dibujar como regalo de cumpleaños (lo mismo que yo hice) y le hice una carta a mi papa y jugamos un juego de encontrar su regalo. Era una botique de flores hecha con papel. Le gusto mucho! Tambien vimos la pelicula de "Kung Fu Panda 3".

Farah Modood Primaria 5C



# Nuestra rosa

Una respuesta indecisa es más dolorosa  
que cortar el hilo con precisión;  
es como regalar las espinas con una rosa,  
dando dolor con pasión.

Es algo injusto si lo piensas bien:  
que te apuñalen y curen, todo a la vez;  
que llores y rías sin entender.  
Siendo tan solo un tonto juego con tu ser.

Entiendo tu confusión, yo estoy igual.  
Pero no pienso esperar por algo  
que jamás tendrá ni inicio ni final.

Crear que puedes seguir y aguantarlo;  
pero tal vez, yo ya no puedo esperarlo  
o por esperanza, solo aceptarlo.

- Saile Aguilar



# DIBUJOS



Milagros Alcántara Mesinas  
6° Primaria



Nombre: Toko-Danganronpa

Ana Victoria Castro Guerrero 1  
Secundaria



Nombre: Toko-Danganronpa

Milagros Alcántara Mesinas  
6° Primaria



Nombre: Trío musical

Milagros Alcántara Mesinas  
6° Primaria



Nombre: Sailor Uranus - Sailor Moon

# BIENVENIDA MISS YABETH



La Profesora Yabeth Arizay Larrea Ruiz ingresó al Colegio Sara Alarcón impartiendo la materia de Ciencias I (Biología) en el nivel escolar, conocido por muchos como el más difícil; la secundaria.

Se dice en el argot popular que un maestro que puede dar clases y/o dirigir a nivel secundaria y no perder el temple, es capaz de hacer lo propio y con menos complejidad cualquier otro nivel.

Esto se cree, ya que durante la etapa escolar comprendida como secundaria, el ser humano sufre diversos cambios muy significativos en todos los ámbitos del desarrollo y crecimiento de la vida que indicarán la llegada de esta hermosa pero tan intensa etapa llamada "adolescencia". Es aquí en donde las hormonas se disparan y nuestros alumnos dejan de ser infantes (primaria) y se preparan para convertirse en jóvenes (bachillerato).

Con esta experiencia, en donde no sólo fue docente de ese nivel sino también fungió como subdirectora del mismo, fueron las llaves que le abrirían las puertas a una nueva experiencia profesional y a la cuál le damos la más cordial bienvenida a esta nueva función en el siguiente nivel académico: Directora del área de Bachillerato del colegio.

Sabemos que implica un nuevo reto, nuevos caminos que descubrir, pero sabemos que saldrá adelante en esta nueva travesía. Aunque Bachillerato es muy diferente a lo que es Secundaria, tenemos la suerte que, como parte de su quehacer profesional dentro del colegio, durante un breve periodo, también impartió clases de Biología en el área que hoy en día la recibe con los brazos abiertos y que bajo su directriz seguiremos perfilándonos al éxito. Antes de subir a dirección, fue maestra de bachillerato.

Con estos antecedentes, podemos confiar en que llevará una buena administración en nuestra dirección, ya que, con su experiencia, entiende cómo funciona nuestro nivel académico. Es cierto que Miss Rocío Giles ha dejado un gran espacio laboral que cubrir, pero tenemos la plena certeza que Miss Yabeth lo hará de manera ejemplar. Nuestros grupos tendrán la atención que necesitan y que hará lo mejor de su parte para que se solucionen los problemas internos que surjan en el área.

**¡Demosle una cálida bienvenida a la nueva Directora del Bachillerato Sara Alarcón:  
Miss Yabeth Larrea Ruiz!**



¿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. Rocio Giles Paredes  
Dirección Campus Virtual

Mtra. Alma Rosa Cantón Lojero  
Directora de Proyectos Institucionales

Mtra. Yabeth Arizay Larrea R.  
Directora de Bachillerato

Prof. Luis González Andrade  
Jefe de Control Escolar de Bachillerato

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