



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
Noviembre de 2022

GACETA  
PARA

*Expresarte*



C.E.CyT. N° 4  
"Lázaro Cárdenas"  
Año 2 N° 11



**DIA DE MUERTOS**

# Mensaje del Editor

El mes de noviembre es sin duda un mes en donde la celebración por excelencia es el día de Muertos, forma parte ya de la cultura popular de nuestro país. Dentro de esta celebración se desprende la imagen conocida como la Catrina, grabado de la autoría del caricaturista mexicano José Guadalupe Posada (1852-1913), imagen que representa a una calavera vestida con un sombrero de plumas, imitando la moda europea de aquellos años. El término de Catrina se atribuye al famoso muralista Diego Rivera, así que el significado de Catrina en nuestro dialecto, corresponde a una persona elegante y de buen vestir, típica de la aristocracia del siglo XIX.

Por otro lado, dentro de este número se escribe de elementos representativos del día de muertos como la flor de Cempasúchil, la leyenda espeluznante de las once y todo sereno, sin duda llama la atención del suceso hace años atrás.

Dentro del segmento educativo, compartimos con ustedes artículos que serán de gran interés como importancia de la psicopedagogía en el proceso de enseñanza; no menos importante el trabajo colaborativo que realizaron los estudiantes del grupo 3IV10 correspondiente al desarrollo de la implementación del Proyecto Aula, así mismo, le dejamos un artículo de gran reflexión sobre la elaboración de una lista de cotejo, como todos sabemos, se considera un instrumento reconocido por su facilidad para registrar información, sin embargo, como los autores mencionan, *“la lista de cotejo no es un instrumento simple, es mucho más que enlistar los pasos a seguir y contar una serie de “palomitas”. Implica considerar, aun sin darse cuenta, el marco de referencia en que trabajamos y, específicamente, nuestra concepción de aprendizaje y de evaluación”*.

De igual manera, las secciones ya tradicionales como lo es la escuela para padres ya en su fase 23; la sección dedicada al fútbol americano, deporte tan emblemático en nuestra escuela, en esta ocasión nos hace una semblanza sobre su historia.

La sección que nos hace reflexionar sobre aspectos de la vida, en esta ocasión sobre la necesidad de hacer una pausa y reflexionar sobre diversas emociones.

En el espacio dedicado a la evolución de la tecnología, un artículo sobre el día de la televisión, así como la realización de programas televisivos o digitales que aporten y promuevan valores a los televidentes.

En este número se ha incorporado una sección que hemos denominado “Recordando a...”, sección que pretende compartir con la comunidad a personajes que fueron relevantes a lo largo de la historia política.

Finalmente, compartimos con la comunidad, la galería de arte, donde mostramos las habilidades de los compañeros; la sección de juegos para olvidar un poco el estrés que nos persigue, los avisos de rutina y disfruten de la caricatura.

Los invitamos a seguir siendo parte de este esfuerzo, y recuerden ya estamos por cumplir dos años de vida.

Un abrazo cordial para todos.

Coordinación editorial



## DIRECTORIO

DIRECTOR CECyT N° 4	LUIS MANUEL HIDALGO ÁLVAREZ
COORDINACIÓN GENERAL	MARÍA ISABEL SEGURA GORTÁRES
COORDINACIÓN EDITORIAL	MARÍA ISABEL SEGURA GORTÁRES
DISEÑO	JUAN ALBERTO GONZÁLEZ MARTÍNEZ
COORDINACIÓN OPERATIVA	JUAN ALBERTO GONZÁLEZ MARTÍNEZ
COORDINACIÓN DE CONTENIDOS	MARÍA ISABEL SEGURA GORTÁRES PORFIRIO GARCÍA TREJO JUAN ALBERTO GONZÁLEZ MARTÍNEZ
DISTRIBUCIÓN Y DIFUSIÓN	KAREN ENTZANA CALVARIO
COLABORADORES	MARÍA ISABEL SEGURA GORTÁRES RUBÉN DE LA ROSA MENDOZA ENRIQUE E. DOMÍNGUEZ MENDOZA JUAN ALBERTO GONZÁLEZ MARTÍNEZ MARÍA TERESA BERMÚDEZ HERNÁNDEZ FERNANDA ELIZABETH GONZÁLEZ MORALES IVÁN CHÁVEZ LÓPEZ SALVADOR CORONA ZARZA VICTOR HUGO PÉREZ LÓPEZ MARTHA ANGÉLICA BONILLA VÁZQUEZ ISMAEL AVENDAÑO HERRERA MIGUEL A. RODRÍGUEZ WONG MARCO ANTONIO MARTÍNEZ ZAMORA IGNACIO BRAVO MENDOZA ADRIANA GÓMEZ REYES HOMERO FLORES SAMANIEGO LAURA ALEXANDRA RAMÍREZ SÁNCHEZ MARÍA DE JESÚS COYOTE HIDALGO ROBERTO CARLOS PALOMO MORALES ANDREA TORRES JORGE JIMÉNEZ CERVANTES RAMÓN TREJO CORONA GRUPO 3IV10



Expresarte

## ÍNDICE

04	DETENERSE
05	NOMBRAMIENTO
06	LISTA DE COTEJO ¿UN INSTRUMENTO SENCILLO?
08	LAS CURIOSIDADES DEL TRIÁNGULO DE PASCAL
10	LA IMPORTANCIA DE LA PSICOPEDAGOGÍA EN EL PROCESO DE LA ENSEÑANZA APRENDIZAJE
11	ALIMENTOS DE LA TEMPORADA
12	FLOR DE CEMPASÚCHIL
14	ESCUELA PARA PADRES
16	ARTE EN EL C.E.C.YT. 4
18	iii LAS ONCE Y SEREEENO!!!
20	REUTILIZACIÓN DEL UNICEL DENTRO DEL CECyT N° 4
22	EL AJEDREZ Y LA EDUCACIÓN
24	DÍA MUNDIAL DE LA TELEVISIÓN
26	EL MONASTERIO
29	ENTRETENIMIENTO / RECOMENDACIONES
30	INFORMACIÓN
32	ENTRETENIMIENTO / JUEGOS
33	FOTOGRAFÍA DEL RECUERDO
34	ORIGEN DEL FOOTBALL AMERICANO
36	CHISTE / CARICATURA

CONTACTO PARA Expresarte  
Av. Constituyentes N° 813, Col. Belem de las Flores  
55 5729 6000 Ext. 67324 / 67308 / 67322  
expressarte.cecyt4@gmail.com



## Detenerse

Hace tiempo mi esposa y yo estábamos caminando por la playa, cerca del ondulante océano. Ola tras ola se encrespaba, hacia una pausa y luego se extendía hacia nuestros pies, deteniéndose casi a punto de tocarnos. Me encanta el mar, me dijo ella sonriendo, se mueve para que yo no tenga que hacerlo.

Me quedé pensando en qué reflexión, ya que a muchos nos cuesta detenernos. Hacemos, hacemos y hacemos, con el temor de que, si dejamos de esforzarnos, dejaremos de existir; o tal vez, de que, al detenernos, nos exponemos a realidades que nos esforzamos en mantener alejadas.

Así son las emociones y la alegría es una emoción básica y al igual que el resto de las emociones, posee una función adaptativa. Nos invita a sonreír, a curiosear y a explorar nuestro entorno. Estar contentos nos produce una sensación de expansión en el pecho.

Así es posible que la propia activación fisiológica asociada refuerce la sensación de estar sonriendo y compartiendo nuestra alegría con los demás. La alegría favorece el equilibrio entre mente y cuerpo y nos permite recuperarnos del estrés de nuestra vida diaria; además de hacernos físicamente más ligeros. Casi tanto como las nubes.

*Por Salvador Corona Zarza  
Docente jubilado*

La alegría surge de adentro, no tiene que ver con el exterior. Rara vez la causan los demás, aunque ayudan, sino que está plenamente relacionada con nuestros pensamientos y emociones internas.

La felicidad está relacionada con el darnos cuenta y la consciencia que le dedicamos a las pequeñas cosas, estar en el aquí y el ahora, no con nuestro carácter exclusivamente.

Por tanto, para conectar con esta maravillosa emoción es importante que practiquemos el estar presente en cada cosa que hagamos, así como, que podamos experimentar los pequeños placeres del día a día.

Fomentar la ternura y la curiosidad por nosotros mismos hace que sea más fácil acceder a nuestro interior y que la alegría surja de forma espontánea y expansiva.

Nos cuesta mucho construir un relato cuando las emociones que nos invaden son el enfado, la tristeza o el miedo. La alegría surge desde lo más profundo de nuestro corazón. Nos aporta tranquilidad, bienestar y amor. Así que hay que detenerse.

“La juventud es el paraíso de la vida, la alegría es la juventud eterna del espíritu”.

Ippolito Nievo

## NOMBRAMIENTOS

La comunidad de CECyT N° 4  
felicita y desea el mejor de los éxitos  
por su nombramiento a

**ING. IGNACIO BRAVO MENDOZA**  
como Subdirector  
de Servicios Educativos e Integración Social



## La lista de cotejo ¿un instrumento sencillo?

Por Adriana Gómez Reyes  
Homero Flores Samaniego  
Investigadores invitados

LISTA DE COTEJO	SI	NO
2.4.1 Utiliza las bibliotecas del entorno social próximo		
2.4.2 Reconoce y utiliza los sistemas de ordenación y clasificación		

La lista de cotejo es una relación de elementos relevantes para el desarrollo de la actividad a evaluar, cuyo objetivo es verificar (por eso se le conoce también como lista de verificación) si el alumno, o equipo, está desarrollando cada uno de estos puntos, sea para comprobar si pone en juego el conocimiento que se espera que adquiera o para determinar conocimientos previos (Flores y Gómez, 2009).

Aun cuando los programas de matemática del Nivel Medio Superior del Instituto Politécnico Nacional (IPN), no hablan específicamente de este instrumento, sí recomienda el uso de varios instrumentos de evaluación, en particular para la evaluación formativa. Vale la pena preguntarnos, ¿cómo deben ser para que cumplan una función formativa?

La lista de cotejo es un instrumento reconocido por su facilidad para registrar información, rápida y cómodamente; pero cabe mencionar que un trabajo eficiente no necesariamente cumple con todos lo indicado en la lista de cotejo, pues esta puede incluir distintos

procesos esperados o errores comunes. Todo depende de la forma en que la construimos y la concepción que tenemos de lo que significa aprender matemática.

La SEP (s.f.) recomienda, para su elaboración, definir los aspectos más relevantes a evaluar y, aunque no da ninguna indicación relacionada con el enfoque con el que se trabaja, al elegir los aspectos relevantes, esta selección se ve influenciada por la concepción del aprendizaje de quien la diseña, así como de la evaluación en sí misma. Un profesor que concibe la matemática como una serie de procesos algorítmicos a repetir no considerará en su lista de cotejo lo mismo que otro cuyo objetivo es que los estudiantes argumenten sus respuestas, aun cuando ambos evalúen la misma actividad.

Es común pensar en la lista de cotejo como una serie de "requisitos" que los estudiantes tienen que completar para obtener una calificación perfecta. La misma SEP (DGB, 2011) muestra como al contar los atributos presentados y obtener el porcentaje del total se obtiene la calificación. Pero, ¿qué pasa cuando los estudiantes pueden escoger

procesos diferentes o cuándo, al resolver un problema, muestran un proceso que el profesor no había considerado?

Hay incluso casos extremos dónde los autores recomiendan mostrar a los estudiantes la lista de cotejo con anticipación para que sepan qué es lo que el profesor va a revisar, la serie de pasos a seguir, como si fueran las instrucciones para responder la actividad que debería evaluar.

Al elaborar una lista de cotejo, la primera pregunta a contestar (aun cuando no se haga explícita) será: ¿qué significa que los estudiantes hayan aprendido? La respuesta variará según los contenidos, pero puede enfocarse en cuestiones algorítmicas, de forma y presentación, de exploración y propuesta de procesos o de argumentación; según el enfoque con que se trabaja. Si se considera un único camino posible o si tenemos varias opciones de solución, la lista deberá considerar los pasos a seguir y no se esperará que cumpla con todos los aspectos de la lista, pues no puede seguir todos los caminos a la vez. Si los estudiantes tienen libertad de elección la

lista debe estar abierta para considerar los procesos que los estudiantes planteen y que el profesor no tenía considerados.

De esta manera, podemos ver que la lista de cotejo no es un instrumento simple, es mucho más que enlistar los pasos a seguir y contar una serie de "palomitas". Implica considerar, aun sin darse cuenta, el marco de referencia en que trabajamos y, específicamente, nuestra concepción de aprendizaje y de evaluación.

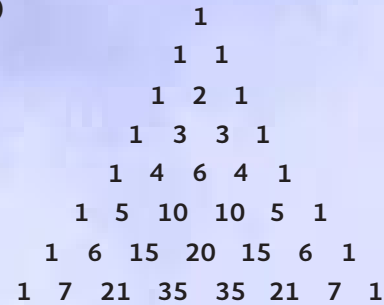
Esto no implica que deje de ser útil y cómodo para obtener una calificación, que no tendría que ver con la evaluación como proceso que permita la mejora del aprendizaje, más bien vale la pena considerar su fortaleza y todo lo que puede decirnos, no solo del estudiante o los contenidos evaluados sino de su constructor y el marco de referencia con el que se está trabajando, independientemente del que se indique institucionalmente o del que el autor haga explícito.

Referencias  
Dirección General de Bachillerato. (2011). Lineamientos de evaluación del aprendizaje. México. Autor. Recuperado en <https://www.dgb.sep.gob.mx/informacion-academica/otros/LINEAMIENTOS%20DE%20EVALUACION%20DEL%20APRENDIZAJE%202011.pdf>  
Flores, A. H. y Gómez, A. (2009). Aprender Matemática, Haciendo Matemática: la evaluación en el aula. Educación Matemática, 21(2), 117-142. SEP. (Sin fecha). Instrumentos de evaluación 2° de secundaria. <https://www.planprogramasdestudio.sep.gob.mx/evaluacion/pdf/instrumentos/sec/2do/Instrumento-FCyE-2do-sec.pdf>

## Las curiosidades del triángulo de Pascal

Por Iván Chávez López  
Área Básica

El triángulo de Pascal o triángulo de Pingala es un triángulo formado por unos que después se van sumando en forma recursiva y vamos cerrando con unos (como se muestra en la imagen). Su objetivo principal es resolver binomios de la forma  $(a+b)^n$

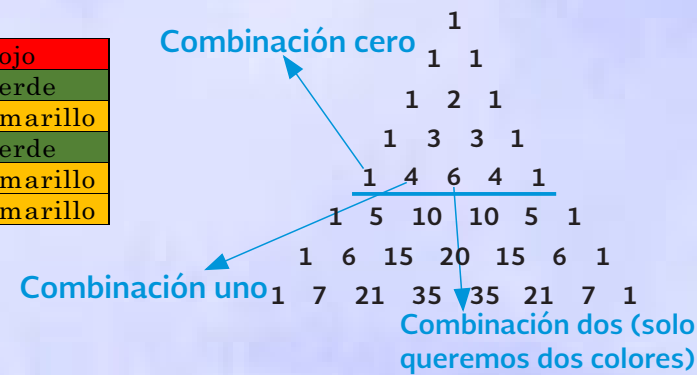


Sin embargo, su uso tiene tintes más misteriosos, tales como los que se enuncian a continuación:

### 1. Números combinatorios:

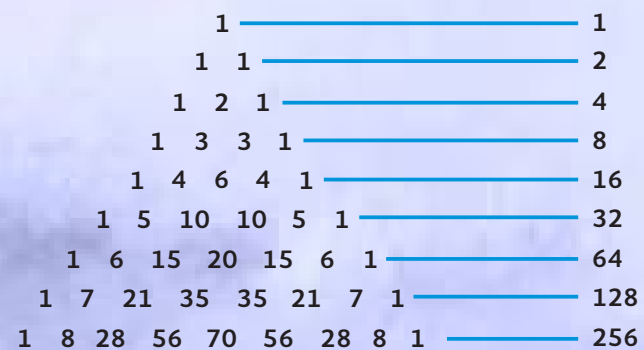
Supongamos que tenemos cuatro colores: azul, rojo, verde y amarillo, nos gustaría saber de cuantas maneras podemos elegir dos de ellos. Las opciones las clasificamos en una tabla y ubicamos en el triángulo el renglón de orden cuatro (por los colores que tenemos)

Azul	Rojo
Azul	Verde
Azul	Amarillo
Rojo	Verde
Rojo	Amarillo
Verde	Amarillo



### 2. Flores de Pascal:

Se cumple que, construyendo una flor de seis pétalos alrededor de uno cualquiera de los números interiores del triángulo, el producto de tres pétalos alternos es igual al de los otros tres. Observemos los tres ejemplos que aparecen. Los productos de los pétalos con números rojos son iguales a los respectivos productos de los pétalos con los números azules:



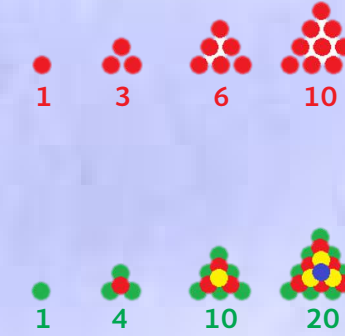
### 3. Potencias de 2 al sumar los renglones

**Nota:** Misma que tiene relación con el conjunto potencia en teoría de conjuntos

### 4. Números triangulares y tetraédricos

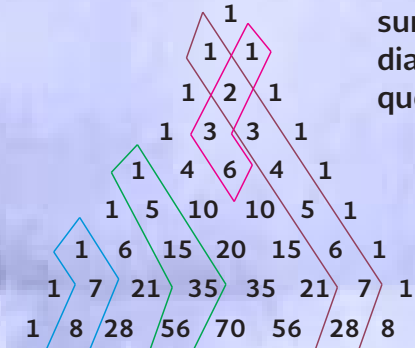
La suma de los números en una diagonal trazada en el triángulo equivale al número que se encuentre debajo.

Números triangulares  $\binom{n}{2}$



### 5. Suma en forma de L

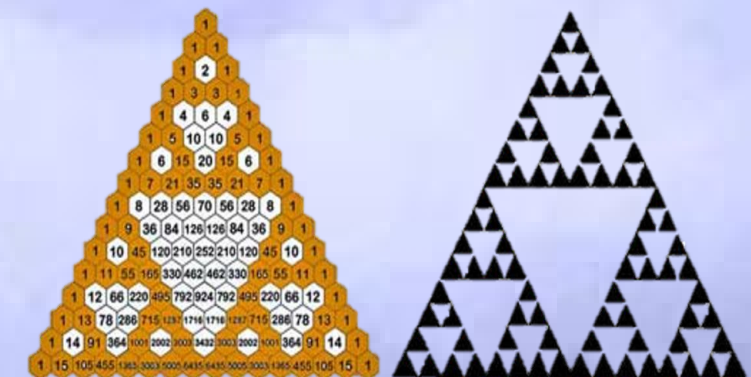
En la diagonal, si tomamos los dos primeros números y los sumamos  $(1+3)$ , vemos que su resultado está debajo, a un lado de la diagonal. Si tomamos los cuatro primeros números  $(1+3+6+10)$ , vemos que 20



### 6. Triángulo de Sierpinski (fractales)

Si tornamos los números pares e impares nos podemos dar cuenta del triángulo formado que nos dará pie a un fractal

¿Qué otras propiedades podríamos encontrar?...



# La importancia de la psicopedagogía en el proceso de enseñanza aprendizaje

Por Laura Alexandra Ramírez Sánchez  
Invitada de la Universidad Europea



Víctor Hugo Pérez López  
Área IME

## ¿Qué es la psicopedagogía?

Es la ciencia que estudia los procesos del aprendizaje, conjugando la psicología con la pedagogía y se encarga del estudio de los seres humanos en situaciones de aprendizaje es decir tanto del campo de estudio como lo que interactúa con una persona y qué influye en el aprendizaje.

¿Cuál es el objetivo de la psicopedagogía? La psicopedagogía tiene como objetivo estudiar los procesos de desarrollo cognitivo (proceso mental en el que se adquieren conocimientos) y encontrar soluciones para los posibles problemas de aprendizaje que se puedan detectar.

## ¿Cuál es su importancia?

Para que exista un proceso de enseñanza aprendizaje exitoso, existen gran variedad de factores tanto extrínsecos como intrínsecos particulares de cada uno de los alumnos que pueden potencializar o aminorar este proceso y como docente puede ser complejo aterrizarlo o darles prioridad en el trabajo áulico, por las exigencias académicas o cumplimiento de los planes y programas, que nos puede llevar a restarle importancia al momento de planificar o impartir una clase.

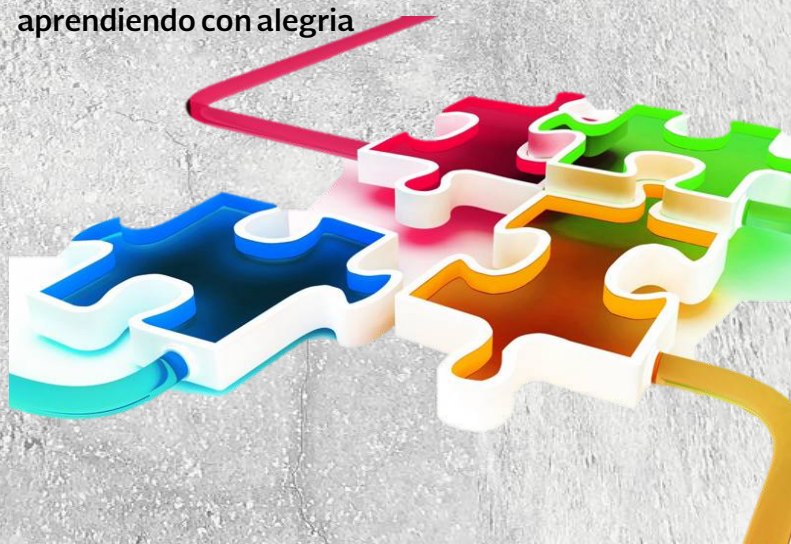
Como un profesional que se dedica a la educación a nivel básico es sorprendente los factores que pueden afectar el proceso de enseñanza y no se diga el proceso de evaluación, en el cual si se presta atención como docente y se modifican algunas prácticas o se da a la tarea de indagar con los alumnos, se verán que pequeñas acciones pueden lograr grandes cambios. Un ejemplo muy sencillo pero significativo es que en

lugar de mencionarles la palabra "EXAMEN" al momento de realizar una evaluación a los alumnos se les presenta como "prueba escrita", "cuestionario" o simplemente "actividad" con este sencillo cambio de palabras el nerviosismo y miedo que algunos alumnos muestran se ve aminorado.

## La psicopedagogía como herramienta.

Podemos concluir que en el ámbito educativo la psicopedagogía es una gran herramienta para desarrollar habilidades y destrezas en el proceso educativo de cualquier nivel, con un foque humanista, detectando y previniendo problemas de aprendizaje, así como implementando soluciones a dificultades detectadas.

Sigamos enseñando con energía y aprendiendo con alegría



# Alimentos de temporada

Por Martha Angélica Bonilla Vázquez  
Área Básica

Los cultivos presentan necesidades diferentes, en humedad, tipo de sustrato, clima y cuidados entre otros factores, dando como resultado el establecimiento del ciclo agrícola, de acuerdo de cada variedad de cultivo y siembra.

En México, inicia en septiembre a octubre y finaliza con la cosecha en marzo; estableciéndose dos periodos:

1. primavera- verano (se siembra en abril a septiembre y se cosecha de junio a marzo),
2. otoño-invierno (se siembra en octubre a marzo y se cosecha de diciembre a septiembre).

La calabaza es uno de los productos de esta temporada de otoño-invierno, domesticada por nuestros ancestros, teniendo evidencia de ello en la cueva de Romero en Tamaulipas. Elemento indispensable en ofrendas, al igual que la flor de cempaxúchitl (en Nahuatl), entre otros.

Todas sus variedades pertenecen al género Cucurbita.

Calabaza de castilla *Cucurbita moschata*

Para elaborar dulces

*Cucurbita argyrosperma*

Sus semillas se consumen a lo largo del año, para elaboración de platillos típicos como mole verde y pipián.

La semilla de calabaza posee alto valor nutritivo y alto contenido de aceite 39%, proteína 44%. (INIFAP, 2022).

Más variedades que se cultivan en México son de 70 a 100 kg por hectárea.

Variedad	Se producen
Calabaza butter (buchona)	30 mil toneladas
Calabaza criolla	4 mil toneladas
Calabaza castilla	23 mil toneladas
Calabaza kabocha	54 mil toneladas
Calabaza spaghetti	20 mil toneladas

Se aprovecha de forma integral como alimento como el fruto, también raíces y hojas en medicina tradicional. Agricultura

## Otros productos de temporada

Producto	Producción	Estado
Fresa	Más de 557 mil toneladas	Michoacán
Mandarina	Más de 238 mil toneladas	Veracruz
Guayaba	Más de 285 mil toneladas	Michoacán
Zarzamora	Más de 211 mil toneladas	Michoacán
Pera	Más de 25 mil toneladas	Puebla
Berenjena	Más de 125 mil toneladas	Sinaloa
Zapote	Más de 18 mil toneladas	Campeche
Cempasúchil	Más de 20 245 toneladas	Xochimilco, Tlahuac, Milpa alta CdMx

La importancia económica de la producción de calabaza no solo abre nichos en las regiones productoras, sino que es consumida en el mercado nacional y preferentemente para exportación. Estableciendo asociaciones con cultivo de maíz, obteniendo una producción de 70 a 100 kg por hectárea.

Referencias  
<https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/calendario-agricola-mexicano-una-guia-para-las-cosechas?idiom=es>  
<https://www.gob.mx/agricultura/prensa/aumenta-produccion-de-flor-de-cempasuchil-en-temporada-2022-de-dia-de-muertos>  
<https://www.gob.mx/inifap/articulos/lineas-de-calabaza-dan-mayor-produccion>  
[https://www.gob.mx/cms/uploads/image/file/758777/Captura\\_de\\_Pantalla\\_2022-10-21\\_a\\_la\\_s\\_17\\_15\\_51.png](https://www.gob.mx/cms/uploads/image/file/758777/Captura_de_Pantalla_2022-10-21_a_la_s_17_15_51.png)

## Flor de cempasúchil



En los primeros días de noviembre, desde la época prehispánica, visitar estos lugares es sinónimo de fiesta, desde luego en cada cementerio, la visita a los fieles difuntos, está llena de misticismo, respeto y evocación por el tiempo que convivieron entre nosotros. Hay cementerios en donde sólo el parloteo de las aves que viven en las copas de los árboles interrumpe el silencio, se va iluminando con el color de la flor de cempasúchil con la que los visitantes comienzan a adornar algunos sepulcros y a inundar con su peculiar aroma el camposanto, el anfitrión del lugar en un viento ligero, poco a poco van tomando forma las diversas ideas de conmemorar a sus difuntos, incluso con cierto acento de alegría pues hay comida y música que se conjuga con el llanto al evocar a quien reposa bajo tierra, sin olvidar desde luego, que en cada región del país se celebra en forma distinta a los fieles difuntos.

De los cementerios que hay en la CDMX, mencionaremos algunos, comencemos por el más grande:

El panteón de Dolores, ubicado a unos metros de este plantel, fincado a instancias del inglés William Winfield, en el entonces rancho Tabla de Dolores de aquí se origina el nombre y tuvo el apoyo del Gobierno que de esta forma aprovecho la oportunidad de que la iglesia dejara de intervenir en los asuntos del Estado, pues era todavía costumbre sepultar a los difuntos en el atrio de la iglesia pero en el caso William Winfield, no se le permitió sepultar a su hija por tener doctrina luterana, fue por esa razón que adquirió el lugar y ahí pudo al fin depositar los restos de su hija.

Ahora, toca el turno al panteón de San Fernando, también llamado de las personas ilustres, situado en la calle de Héroes en la colonia Guerrero, se construyó en 1713 a la par el convento y la iglesia del mismo nombre, originalmente solo era para sepultar a los clérigos, pero en 1835 fue declarado público, con las Leyes de Reforma, en 1860 dejó de ser administrado por el clero y al igual que todos los cementerios, se convirtió en civil.

Entre las celebridades que ahí reposan, destaca el monumento mortuario del prócer Benito Juárez García (1830-1872) que simboliza la patria sosteniendo el cuerpo inerte de Juárez. También está el mausoleo de Melchor Ocampo, reposan los restos del autor del Himno Nacional Francisco González Bocanegra, Martín Carrera, combatiente de la guerra de 1847 y otros más, incluyendo a la famosa bailarina Isadora Duncan, ahora este espacio se ha convertido en una especie de museo que, mediante visitas guiadas, nos comparten gran parte de la historia.

No podemos dejar atrás el panteón Frances de la Piedad (Viaducto y Av. Cuauhtémoc) actualmente ya no ofrece servicio pues el cupo llegó al límite, lo que lo distingue de otros lugares, consiste en que se ha convertido en una especie de museo mortuario debido a que la mayor parte de sus sepulcros son verdaderas obras de arte dentro de la arquitectura estatutaria, a esto hay que agregar que los epitafios hablan por si mismos del dolor por la pérdida de un ser amado. Existe también el panteón Jardín, en este sitio son sepultados artistas, cantantes y la mayoría de las personas que trabajan en la farándula.

Por María Teresa Bermúdez Hernández  
Cronista invitada

Para terminar de comentar acerca de algunos de los lugares para el descanso final, se trata de los seres más comunes que a veces nos acompañan en el camino: son nuestras mascotas, estos seres que nos brindaron su compañía desinteresadamente, tienen un lugar digno al finalizar su paso por el mundo y es curioso ver también que hay dedicatorias llenas de nostalgia.

Bueno, sabemos que el tema tratado, puede resultar un poco extraño, sin embargo, en México, con el respeto que se merece el tema, no solemos ver el final de la vida con temor, porque desde la época colonial nuestra cultura comenzó a mezclar nuestros ritos funerarios con parte de nuevas costumbres pero aunque hay de manifiesto un sincretismo absoluto, a la hora final y en las celebraciones propias de nuestros difuntos, existen cuatro elementos importantes, el aire, la tierra, el fuego y el agua y como antaño, nos reímos con ella, a veces le coqueteamos y hasta en forma de pan y de calavera hecha de amaranto o azúcar, ¡Nos la comemos!



*“Yo tengo temor a perderte y terror a que vuelvas. No puedo vivir junto a ti y sin ti es imposible. Me muero por verte otra vez y me matas si vuelves”*

**Ricardo Arjona**

La vida en pareja conlleva a empezar a actuar con compromiso y con responsabilidad, pero esta última no sólo se refiere a ser el proveedor, implica ejercer, de ambos, una **responsabilidad afectiva** caracterizada por lo siguiente:

- Asumir las consecuencias ante un error en lugar de culpar o evadir la responsabilidad.
- Dejar atrás el ego y el orgullo cuando se ha hecho daño a la pareja y dar cabida al amor que sentimos por ella.
- Evitar decir “es que soy así” como una frase que nos evita enfrentarnos a un problema o asumir una responsabilidad.
- Utilizar la asertividad para resolver un conflicto en lugar de dejarnos de hablar o manifestar nuestra molestia sin decir que nos pasa.
- Llegar a un acuerdo por el bien de la relación en lugar de crear una lucha de poder.
- Expresar tus necesidades y deseos ya que tu pareja no puede adivinarlos.
- Compartir las dificultades que tenemos para mantener a nuestra pareja al tanto y consolidar la confianza.
- Si estas molesto decirlo y avisar que lo hablarás cuando te hayas calmado.

Esta responsabilidad afectiva debe ser fortalecida por el desarrollo de los siguientes hábitos en la relación de pareja:

- **Tener momentos para conversar**, evitando: reproches, desprecio, evasiones, falta de respeto. Dese un tiempo para conversar, para reconocerse y poder valorarse nuevamente, ese tiempo para conversar es un espacio de construcción y fortalecimiento del afecto que se tienen.
- **Repartirse las tareas del hogar**, recuerden nadie ayuda a nadie ambos participan para mantener su hogar limpio, ordenado y confortable, son un dúo, con un fin en común crear y mantener nuestro hogar.
- **Muéstrense cariño**, las palabras, los besos, los abrazos y las caricias son importantes muestras de cariño y representan múltiples formas de decirle a nuestra pareja: “te sigo amando y me importas mucho”
- **Tomarse un tiempo para saludarse y despedirse** (con cariño), es generar una manera de decirle cada día “aquí estamos, seguimos existiendo y compartiendo nuestras vidas”
- **Tener detalles**, es seguir nuestra labor de conquista de su cariño, es hacerle saber que me sigue importando. Los detalles no siempre son regalos, un “¿estas bien?, me da gusto verte, estuve pensando en ti; descansa, yo te atiendo; tomar su mano, etc. representan combustible para la relación.
- **Tener tiempo para Uds. dos**, compartir un pasatiempo, salir justos a cenar, asistir a cursos o eventos, pasear por el parque, conocer nuevos

sitios, etc. representan la construcción de espacios comunes que amplían y fortalecen la relación.

- **Mantener autonomía estando juntos**, es importante que cada uno mantenga su independencia, individualidad y espacio personal y social. La autonomía me abre un espacio como persona y me revitaliza para enriquecer mi relación con mi pareja.
- **Trabajar como equipo**, eso permitirá alcanzar tanto metas de cada uno como de pareja y les permitirá reconocerse con sus potencialidades y aportes. En el trabajo en equipo recuerden que “somos mucho más que dos”.

Asumir tanto la responsabilidad afectiva como hábitos que fortalezcan la relación de pareja no es un acto de buena fe, sino involucra un compromiso y sobre todo amor a sí mismo(a) y a su pareja, conlleva disciplina y voluntad. La vida de pareja es una experiencia enriquecedora si es utilizada para prepararnos en el desarrollo de actitudes, compromiso y conciencia sobre lo que vendrá después: la gestación y educación de un hijo.

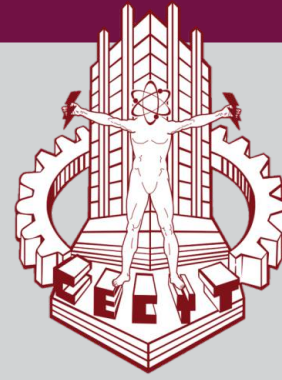
La vida en pareja es el espacio que nos permite trascender nuestro individualismo, comprender la importancia de la tolerancia, la empatía, el compañerismo y la riqueza que tiene el poder construir un proyecto de vida conjunto sustentado en el amor. La vida en pareja es la gran oportunidad de reconocernos en nuestra naturaleza humana.

*Por Marco Antonio Martínez Zamora  
Jubilado Humanística*

*“Poder decir adiós es crecer, del mismo dolor vendrá un nuevo amanecer”*

**Gustavo Cerati**

**ESCUELA  
PARA  
PADRES**



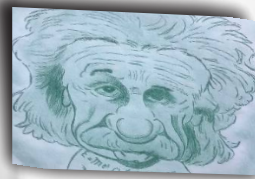
## ARTE EN EL CECyT N° 4



**Autor:** Fernanda Elizabeth González Morales  
Estudiante invitada C.E.C.yT. N° 11



**Autor:** Fernanda Elizabeth González Morales  
Estudiante invitada C.E.C.yT. N° 11



**Autor:** Maria de Jesús Coyote Hidalgo



**Autor:** Lic. Roberto Carlos Palomo Morales  
Área Básica



**Autor:** Andrea Torres  
Estudiante del grupo 5IV12



**Autor:** Andrea Torres  
Estudiante del grupo 5IV12

## Las once y toodo sereeno!!!

Los pasos que rompían el silencio de la noche, dejaron de escucharse cuando de entre sombras surgió una figura que, cubriéndose el rostro con su enorme capa, le preguntó a aquel noctámbulo de los pasos solitarios:

-Perdone vuestra merced, decidme la hora-  
-Las once-

Como un rayo, en medio de la oscuridad brilló el metal de la filosa daga que, sin más, el que preguntó la hora, la clavó en su interlocutor.

Días antes de este suceso, en una hostería, departían algunos parroquianos, entre ellos, Don Juan Manuel Solórzano, dueño de una gran fortuna que un sobrino muy querido por este caballero, administraba atinadamente, pero esa noche no compartía la alegría de aquel lugar, el motivo era que padecía celos por la belleza de su esposa y vivía con el temor de perderla, interrumpió sus pensamientos al sentir junto a él una presencia; ante Don Juan Manuel estaba un caballero de elegante presencia y de pronto se enfrascaron en amena conversación, el rico comerciante, pensó en poder escuchar de aquel desconocido un consejo y en efecto, le dijo que a partir de esa noche vigilara atento el portón de su casa y a todo hombre que rondara a deshora, lo aniquilara acercándose al infortunado con el pretexto de saber la hora.

Totalmente convencido que, así descubría al hombre que, aprovechando su ausencia, quisiera entrar a arrebatarse el amor de su esposa. Fue así que, de esa forma, misteriosamente para los corchetes del virrey (soldados) comenzaron

amanecer hombres muertos a partir de ese día que eran asesinados de la misma forma y en el mismo lugar, frente al portón de la casa de Don Juan Manuel y que para saber con certeza quién sería el supuesto culpable, junto al cadáver estaría el enigmático extraño como señal. Para entonces, Don Juan Manuel Solórzano ya habría preguntado la hora a cinco noctámbulos, ahora fallecidos ya no era el mismo de antes.

Aquella situación tenía que terminar y una mañana, tocaron en el portón de Don Juan Manuel, después de abrir, azorado el mozo de la casa corrió asustado; el dueño de la casa, al escuchar semejantes gritos, acudió presto y al salir de la casona y quedar frente al cadáver que le señalaban los guardias, sintió que todo giró alrededor y pálido como la cera, atinó a decir “es mi sobrino” apesadumbrado y escudado bajo el misterio de la muerte del joven, se hizo cargo de las horas fúnebres y a partir de entonces no lograba conciliar el sueño y cada vez que dormitaba despertaba, gritando, sudoroso y lleno de terror y desesperado por el remordimiento y la culpa acudió con su confesor muy reconocido por su comprensión y misericordia; fue en el Convento de San Francisco donde de rodillas y atribulado por el llanto, Don Juan Manuel le contó todo acerca de los horrendos crímenes, silencioso y atento, el clérigo escucho hasta el final a Don Juan Manuel, habló el clérigo: “a partir de hoy, durante cinco noches, puesto que habéis quitado la vida a cinco varones, tendrá que ir vuestra merced, al pie de la horca ( en esa época, la horca estaba situada en donde actualmente está el edificio de la Suprema Corte de Justicia de la Nación) a las once de la noche y con total

arrepentimiento y humildad, debéis orar y pedir perdón por cada una de vuestras víctimas”.

Y así sucedió, cuando todos descansaban ya en un profundo sueño, una silueta atravesó el patio y abriendo con cierta prisa y sin hacer ruido, dirigió sus pasos al lugar indicado para su salvación.

Los pasos de Don Juan Manuel lo fueron acercando al instrumento de muerte; conforme se iba acercando, comenzó a ser presa de aquella oscuridad y silencio y grande fue su sorpresa cuando, al cerrar los ojos para comenzar a orar y pedir perdón, experimentó un raro estremecimiento, abrió los ojos de golpe y ante él, estaba nuevamente el hombre misterioso que conoció en la hostería:

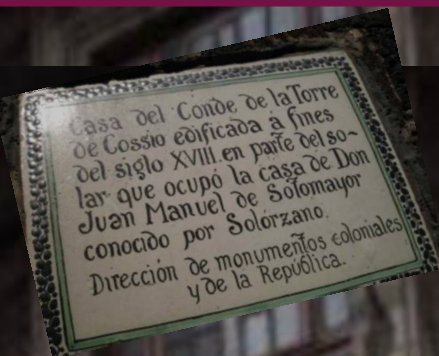
- ¿Qué hacéis aquí? -

- “Os dije que cuando apareciera el hombre a quien vuestra esposa amaba por completo, yo estaría de frente a él, bueno vuestra merced sois el único al que ama vuestra esposa, por lo tanto, debéis recordar que debía morir el caballero amado”.

Estupefacto y con los ojos desorbitados, además de ser total presa del terror, sin atinar a decir nada, sólo escuchó como respuesta a su azoro, una terrible carcajada que no era de un ser normal, fue lo último que resonó en sus oídos.

La mañana siguiente de aquel macabro suceso, la guardia del virrey, impresionados por el espectáculo que estaba ante sus ojos, a pesar de la expresión de espanto del cadáver, pudieron

Por Rubén de la Rosa Mendoza  
Área básica



reconocer a Don Juan Manuel, sin embargo, era difícil descifrar la razón por la que hombre tan honorable, había muerto de tal forma y justo bajo el instrumento de tortura y muerte, Don Juan Manuel era la viva estampa del terror.

Aquella casa de Don Juan Manuel Solórzano, fue vendida y con los años, todo cambió, aquellos asesinatos sólo fueron registrados en la memoria de las actas de la Santa Inquisición, así como la extraña muerte de Don Juan Manuel, jamás se supo quién fue el autor de los extraños decesos ni tampoco las causas de la extraña pero tal vez justa muerte de tan reconocido personaje en la Nueva España hoy CDMX, la mansión de aquel hombre estuvo en la tercera calle de la hoy Av. 20 de noviembre, Centro Histórico, donde las noches de luna llena, se ha visto una extraña silueta vagar hasta la hoy Suprema Corte de Justicia y ahí desvanecerse, no sin antes escucharse un extraño lamento pidiendo perdón.



# Reutilización del uniceL dentro del CECyT No. 4

Por GRUPO 3IV10  
 Proyecto Aula 23-1  
 Coordinador Ramón Trejo Corona

Como sabemos el uniceL es uno de los materiales menos amigables en el ambiente ya que no es un material reciclable ni mucho menos biodegradable, es un gran generador de basura, nocivo para la salud, medio ambiente y ecosistemas. Tradicionalmente, estos empaques son fabricados en uniceL o poli estireno, un material muy versátil, pero que, debido a sus compuestos químicos es imposible de biodegradar o descomponerse en el medio ambiente.

Cuando es desechado, la naturaleza sólo puede dividirlo en moléculas mínimas, las cuales se fragmentan en piezas más pequeñas hasta llegar a convertirse en micro partículas altamente tóxicas que tardan hasta 1000 años en desaparecer. Usualmente, los desechos de uniceL son enviados a los basureros y usados como relleno sanitario (contaminantes para la tierra y mantos acuíferos) o incinerados, emitiendo gases altamente dañinos, según el Buró Nacional del Centro de Estándares para la Investigación del Fuego de Estados Unidos (EZPAK, 2020).

Actualmente se puede observar este problema en el plantel del CECyT 4, ya que hay un consumo considerable de uniceL al comprar los alimentos provenientes de la cafetería, comidas rápidas que se venden dentro y fuera de éste. Este tipo de consumismo es muy común, ya que es mas facil de trasladar, manipular y consevar alimentos calientes por mas tiempo.

¿Por qué es un problema?

Actualmente en el mundo estamos viviendo muchos sucesos de gran magnitud, por ejemplo, la contaminación, la pérdida de ecosistemas, la repentina extinción de seres vivos, la sobrepoblación, el sobrecalentamiento mundial, etc.

Al elaborar este tipo de materiales los gases químicos utilizados para éste destruyen la capa de ozono al llegar a los océanos, las especies marinas, como las tortugas, aves y peces, lo confunden con alimento y mueren al ingerirlo (Arthuz y Pérez, 2019).



De acuerdo con un estudio realizado por el programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, más de ocho millones de toneladas de plástico llegan al mar cada año. No solo es un material dañino para el medio sino también para la salud ya que es un poliestireno hecho a partir de un derivado del petróleo conocido como estireno el cual es considerado actualmente como un posible cancerígeno, según el Programa Nacional de Toxicología del departamento de Salud y Servicios Humanos (2016) identifica el estireno como un cancerígeno en los seres humanos en el informe sobre carcinógenos publicado el 10 de junio del 2011 y la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer.

Como ya se a mencionado antes, el uniceL es uno de los mayores contaminantes del planeta, y basado en lo que dicen las TRES R (REDUCE, RECICLA Y REUTILIZA), no se puede cumplir en su totalidad con el uniceL, ya que le damos un solo uso.



Propuesta Impermeabilizante

Afortunadamente, hay una manera de rehusar el uniceL, y esa forma es elaborar un impermeabilizante, que es facil de hacer en casa y no requiere mucho esfuerzo.

En este Proyecto Aula, el grupo 3IV10 elaboró un prototipo de impermeabilizante casero hecho a base de uniceL reciclado y un disolvente orgánico (gasolina).

Sabemos que aún hay defectos en la forma en que se hace el impermeabilizante, ya que la gasolina fue utilizada como una primer prueba o ensayo, y se buscará otro disolvente orgánico más amigable y menos peligroso, pero es un gran avance para poder reducir el uniceL en el plantel CECyT No. 4.

El proceso del proyecto se inicio con recorridos por el plantel para conocer un aproximado de lo que se consume de uniceL diariamente y se determinó que por lo menos por un día (contando solo un turno) se consumen entre 8 y 10 paquetes de vasos paleteros que contienen 25 piezas, del diario por cada turno. Posteriormente algunos equipos de trabajo se dieron a la tarea de recolectar y limpiar el uniceL desechado en los contenedores de basura. Una vez limpio, otro equipo se encargó de la elaboración del uniceL casero, cabe señalar que por cada 1.5 kg de uniceL desechado se logró obtener 1 litro de

impermeabilizante. Finalmente, otro equipo se encargó del diseño de la etiqueta del producto proponiendo el nombre de IMPRESTY. Impermeabilizante casero.

Como conclusión, se le hace una cordial invitación a la exhibición del impermeabilizante casero IMPRESTY en las presentaciones de los proyectos aula del CECyT 4 en fechas próximas.



Fotos de la recolección



Fuentes de información

- Arthuz, L. L. 2020. Alternativas de bajo impacto ambiental para el reciclaje del poliestireno expandido a nivel mundial. Revista Informador Técnico. Consultado en [https://revistas.sena.edu.co/index.php/inf\\_tec/article/view/1638/3614#info\\_30\\_de\\_octubre\\_de\\_2022](https://revistas.sena.edu.co/index.php/inf_tec/article/view/1638/3614#info_30_de_octubre_de_2022).
- EZPAK-Mty Admin. 7 de febrero de 2020. El problema del uniceL en México. Blog Digital. Recuperado 30 de octubre de 2022, de <https://ezpak.mx/blogs/news/el-problema-del-uniceL-en-mexico>
- Fundación UNAM. En México el consumo nacional de uniceL es de 125 mil toneladas anuales. (2018, 3 abril). <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/en-mexico-el-consumo-nacional-de-uniceL-es-de-125-mil-toneladas-anuales/>
- Los microplásticos también están contaminando nuestros suelos. (2016). UNEP. Recuperado 30 de octubre de 2022, de <https://www.unep.org/es/noticias-y-reportajes/reportajes/los-microplasticos-tambien-estan-contaminando-nuestros-suelos>

## El ajedrez y la educación

Por Jorge Jiménez Cervantes  
Área Humanística

### El juego de ajedrez es: ¿deporte, ciencia, arte?

Ø Es un deporte, porque se compite para ganar, es una forma de superación por conseguir el triunfo y de autoafirmación y satisfacción.

Ø Es un arte por la serie de combinaciones y movimientos lógicos de las ideas ajedrecísticas, por ejemplo, el sacrificio elegante de la dama en aras de conseguir una mejor jugada que permita ganar el juego, por esta y otras razones es un arte.

Ø Es una ciencia porque muchos aficionados al ajedrez se pueden pasar haciendo cálculos de las probabilidades sobre múltiples jugadas, como mover un caballo o un alfil en una u otra casilla, para ellos el ajedrez es una ciencia del pensamiento lógico-matemático.

Pero, además, el ajedrez es un juego didáctico que ayuda de manera preponderante en el proceso educativo de las personas, que permite al jugador desarrollar una serie de habilidades como son: La capacidad de tomar decisiones, la pausa y el acto reflexivo de ver que jugada realizar para atacar o para

defender una pieza; así como, desarrollar las habilidades de estrategias o planes de defensa y ataque. También desarrolla en las personas la capacidad de aprender a ganar con una actitud de humildad y a perder reconociendo el triunfo del oponente y sobreponerse a la derrota, pensar que en la derrota se reconoce la necesidad de superarse, estudiando y practicando para lograr mejores resultados en la partida. Pero además el ajedrez desarrolla muchas otras habilidades en las personas como:

- Desarrolla el pensamiento lógico-matemático y creativo.
- Fortalece la capacidad de memorización, principalmente la de corto plazo.
- Desarrolla la capacidad de concentración, el control de primer impulso
- Desarrolla la capacidad de reflexión sobre que pieza mover para defender o atacar
- Fortalece la autoestima del jugador, cuando le gana a un contrincante más fuerte.

- Ayuda al control emocional, aprendes a perder con madurez y ganar con humildad.

- Cuando se pierde, se aprende. porque te preguntas. ¿Porque perdí, que hice mal?

- A las personas adultas-mayores ayuda a prevenir el alzhéimer, porque el juego de ajedrez mantiene la mente en actividad constante.

Algunos grandes jugadores del ajedrez lo definen como:

- ü “Como el amor y como la música, tiene la virtud de hacer feliz al hombre”.

- ü “Una lucha intelectual, en la idea del ajedrez y en el desarrollo de la mente ajedrecística tenemos un cuadro de la lucha intelectual de la humanidad”.

- ü “Algo más que un juego; es una diversión intelectual que tiene algo de arte y mucho de ciencia y es, además, un medio de acercamiento social e intelectual”.

- ü “Un arte no solamente de conocimiento y lógica, además enseña, antes que nada, a ser objetivo”.

- ü “Un deporte, el objetivo principal en el juego del ajedrez reside en el logro de la victoria”.

- ü “Una partida de ajedrez se asemeja a una mujer, cada cual la sobreestima o menosprecia, pero ninguno es capaz de juzgarla fría y objetivamente”.

- ü “Una obra de arte entre dos mentes, que necesitan sopesar, a veces, dos metas dispares: ganar o producir belleza”.

- ü “Antes que nada, es arte, un jugador de ajedrez es primordialmente un actor que se siente en el escenario preguntándose qué jugada le va a agrandar más a la concurrencia”.

- ü “Un juego por su forma, un arte por su contenido y una ciencia por su dificultad, pero si usted aprende a jugar bien, sentirá entonces una gran alegría”.

En lo personal, veo en la lucha ajedrecística un modelo pasmosamente exacto de la vida humana, con su trajín diario, sus crisis y sus incesantes altibajos. Estimados cinco lectores, cuando no tengan nada que hacer, en vez de estar de ociosos, aprendan a jugar ajedrez, los va a distraer y sobre todo van a mantener ocupada la mente.



## Día mundial de la televisión



Se celebra: **21 de noviembre de 2022**

Proclama: **Organización de las Naciones Unidas (ONU)**

Desde cuando se celebra: **1996**

<https://www.diainternacionalde.com/ficha/dia-mundial-televisión>

El 21 de noviembre es el Día Mundial de la Televisión, una efeméride impulsada por la ONU desde el año 1996 y que busca propiciar el uso responsable de la televisión como uno de los principales canales de difusión de información pública.

Aunque para las generaciones actuales, se puede pensar que Internet es el medio de difusión más importante, lo cierto es que la web ha ofrecido a la televisión nuevas herramientas y recursos que, más que desplazarla, la han potenciado, como por ejemplo las difusiones en directo y el acceso a contenidos audiovisuales desde cualquier lugar y desde cualquier dispositivo.

Actualmente la televisión es el medio de comunicación por excelencia, ya que permite transmitir en vivo sucesos, acontecimientos y trabajos humanitarios realizados por la ONU y las organizaciones asociadas a ella.

El objetivo es impulsar tanto los valores como las metas propuestas por este organismo, a la vez que se le da un uso consciente e inteligente a la televisión.

### ¿Por qué celebrar un día para la televisión?

La idea central de este día, que puede ser extrapolada al resto de los medios de comunicación, es que la televisión sirva como agente de difusión de noticias e información que sea relevante y enriquecedora para los habitantes del mundo.

Programas que promuevan la cultura de paz, que eduquen para mejorar las capacidades de desarrollo económico de las naciones y que brinden información veraz y fidedigna de sucesos importantes.

Estos son los objetivos que se persiguen en un día como hoy, relegando y quitando importancia a los programas de telebasura que suelen inundar las cadenas de televisión y que, lejos de enriquecer a las personas, solo sirven de entretenimiento de mala calidad.



Un ejemplo de esta televisión responsable es el canal de ONU Videos que se produce en las seis lenguas oficiales de la Organización: árabe, chino, español, francés, inglés y ruso. Entre las producciones más destacadas figuran:



Ø **Primeros Pasos:** un documental corto, premiado con un óscar, sobre las personas con discapacidad (en inglés).

Ø **Mensaje de António Guterres** con motivo del Día del Medio Ambiente: una llamada urgente para pasar a la acción contra el cambio climático. (subtitulado en español)

Ø **Informativo diario de noticias de la Televisión de las Naciones Unidas.**



Por Ignacio Bravo Mendoza  
Área IME

### ¿Cómo celebrar el Día Mundial de la Televisión?

Para aquellos a los que les fascina celebrar cada festividad, el día de hoy no se basa en sentarse a consumir horas y horas de programación televisiva, sino la de impulsar un cambio en la cultura del espectador.

Compartir información sobre programas televisivos o digitales, que sean gratificantes, promuevan valores o permitan desarrollar algún tipo de habilidad o conocimiento, es lo que se busca en el marco de esta celebración.

¡Se pretende conseguir una televisión responsable!



## El monasterio

Después de comenzar el viaje y llegar a la ciudad anduvimos buscando el hotel en el que nos hospedaríamos. Sin embargo, una señora de unos sesenta años a quien nos acercamos a pedirle ayuda nos dijo que el lugar que buscábamos estaba lejos, que sería mejor que buscáramos otro y que, si lo creíamos conveniente, ella tenía unos cuartos vacíos en donde nos podía ofrecer los servicios básicos de un alojamiento. Luego de pensárnoslo un rato aceptamos su oferta. Entonces la seguimos por una serie de callejones harto estrechos y después de andar caminando durante medio día, llegamos a una suerte de colonia cuya entrada tenía un letrero colocado en lo alto de un arco a manera de señal fronteriza entre una delegación y otra; aquel letrero decía: "Micqui". El silencio abarcaba en aquellas tierras lo que el horizonte abarca en nuestros ojos, es decir el infinito. Las casas de los lugareños eran bajitas, construidas a partir de una mezcla espesa a base de barro y decoradas en los exteriores con pinturas que representaban a antiguas deidades.

Aunque durante todo el día había hecho calor, y al caer la tarde el viento que soplabla estaba cargado de una calentura suave, en aquel lugar el frío comenzaba a calar el cuerpo. Como la señora nos viera tiritar, y soplar entre las manos, nos regaló unas mantas de colores a cada uno. No supimos de dónde las sacó, porque cuando la empezamos a seguir llevaba las manos vacías, pero le agradecemos el gesto que nos había hecho regalándole una especie de pasador en forma de escarabajo, que llse se quitó del cabello y le mostró diciéndole que esperaba que le gustara. La mujer se limitó a mirarlo de reojo y asintió con la cabeza, pero no lo tomó. De modo que llse quedó con las manos estiradas y, un poco avergonzada, procedió a guardar el obsequio en uno de los bolsillos del pantalón, esperando que se presentara la ocasión de volvérselo a ofrecer.

Luego de caminar otro rato, por más callejones largos y oscuros, alumbrados apenas por unas farolas de aceite dispuestas a cada dos o tres casitas de distancia, nos detuvimos frente a un monasterio alto e imponente. La mujer nos pidió que la esperáramos ahí un momento y, enseguida, se la vio alejarse por una de las bocacalles en donde el nivel de suelo empezaba a inclinarse y la oscuridad aumentaba a medida que se avanzaba en ella, para después volverla a ver asomando la cabeza desde el interior de la abadía.

Ya adentro, de lo alto del techo colgaba un elegante candelabro con incrustaciones de diamante y oro, y a los lados de la puerta unas escaleras, cubiertos los barandales por una elegante capa de polvo y forrados los escalones por alfombrillas de seda subían hasta un segundo piso donde casi que se podía asegurar estarían nuestros cuartos. No había equivocación. Luego de preguntarnos cuántos éramos, la señora, de quien hasta entonces no sabíamos el nombre, nos llevó por las escaleras del lado izquierdo a un salón más pequeño que el anterior y, deteniéndose en el rellano, nos señaló con la yema del dedo índice un cuarto situado al fondo de un pasillo angosto desde cuyas ventanillas, unas frente a otras, llegaban las sobras de un rayo luz más abundante y cuya fuente, sin lugar a duda, debía ser la luna. Orientados por esta pobre guía en la oscuridad, caminamos hasta allá. Empujamos la puerta y esta se abrió con un chillido desagradable que brotaba de unos quicios hace tiempo oxidados. Con lo primero que nos encontramos fue con una sala bastante grande, considerando que éramos seis personas acostumbradas a habitaciones de menor tamaño, equipado toda ella con literas que a simple vista parecían confortables, aunque después comprobáramos que eran mucho peor que dormir en el suelo, separadas, las unas de la otras por unos ventanales cuadrados que daban hacia el norte.

Como el recorrido nos había hecho sudar como nunca, decidimos darnos un pequeño baño antes de irnos a dormir. No obstante, cuando llamamos a la señora para preguntarle por estos, ya no estaba. El lugar había caído en un silencio imponderable y los sitios que antes estaban iluminados, ahora yacían en la total penumbra. Nuestras voces viajaban en un vacío interminable que ni aún la superficie más rígida e impenetrable hubiera detenido. Al principio lo que nos asustó fue que, al empezar a atravesar el pasillo cuyo viaje antes se había realizado en cuestión de segundos, ahora parecía no tener fin. Luego, que, al mirar por aquellas ventanillas, las figuras impresas en los muros de las casas daban la impresión de estarse saliendo de ellos. Sin embargo, esto era solo una alucinación que se derivaba del miedo que empezaba a recorrernos el cuerpo.

Igual que si atravesáramos el follaje espejo y abundante de una selva, con dificultades y tropiezos logramos llegar a la parte baja de aquel edificio. Nos separamos para buscar el baño y, para no perdernos, cada tanto que avanzábamos nos llamábamos para calcular la distancia que nacía entre uno y otro. No obstante, aquí también tuvimos miedo, pues las voces que antes nos eran familiares, mientras más nos alejábamos más extrañas y sórdidas se volvían. De modo que pronto todos nos detuvimos. Estábamos paralizados y la madera de la que se hallaba construida la mayor parte del monasterio, no dejaba de crujir formando sonidos raros. Debo señalar que, de no ser porque vi pasar a la mujer de los sesenta años por el otro lado frente a mí en donde se encontraban el jardín con una fuente al centro, y en donde convergían todas las entradas de todas las habitaciones, exceptuando la nuestra que era un cuarto en lo alto de una cúpula, y la biblioteca, jamás me habría movido. Entonces corrí cuanto pude hacia ella hasta que un muro

Por Ismael Avendaño Herrera  
Egresado CECyT 4,  
ESCA STO LNI

transparente me impidió seguir. Yo la podía ver, pero ella no a mí. Aquel lugar era como un laberinto. Uno tomaba un camino con apariencia de línea recta, pero al salir y voltear a ver la estructura de aquella ruta uno se daba cuenta de que en realidad acaba de salir de una curva. Así pues, me vine a encontrar con la mujer que salía por uno de los extremos a mi mano izquierdo. Se detuvo un instante, me miró, y antes de que reanudara su paso lento, me intervino: «Vete a dormir, que aquí espantan.»

Como hipnotizado por el tono de aquella voz carente de profundidad, obedecí. Sin embargo, me detuve un momento junto a un enorme espejo que daba hacia la salida. Aunque opaco y sucio, me vi la cara pálida y los labios morados. Y fue aquí donde sucedió la cosa más extraña de la noche. Aquel reflejo mío era como si yo me hallara en ambos lados, es decir aquí y allá, pero al mismo tiempo, en ninguno. Me vi a mí mismo tratando de dormir, y luego tratando de despertarme de un sueño. Tratando de buscar la puerta del cuarto, y luego la salida. Tratando de distinguir en un espejo las formas de mi cara de unas figuras que poco tenían que ver conmigo. Tratando de escapar de mi mirada y de un pueblo abandonado. Me vi también a mí mismo mirándose en un espejo cómo poco a poco se iba encogiendo hasta quedar hecho un ovillo arrinconado en una esquina desde donde le llegaban las voces de sus compañeros buscándolo. De pronto, no solo no sentía sus manos ni sus piernas, sino que ni siquiera era capaz de comprender el lenguaje en el que hablaban, y ya no estaba en el interior de aquel gran monasterio, sino afuera, desde donde los veía subir y bajar las escaleras. Luego, ya no era el ovillo diminuto, sino una pintura entre miles representando a una deidad antigua en aquellos muros viejos. Así, en un estado de inconsciencia tal, veía pasar frente a sus ojos las más descarnadas batallas que habían

Por Ismael Avendaño Herrera  
Egresado CECyT 4,  
ESCA STO LNI


Después de comenzar el viaje y llegar a la ciudad anduvimos buscando el hotel en el que nos hospedaríamos. Sin embargo, una señora de unos sesenta años a quien nos acercamos a pedirle ayuda nos dijo que el lugar que buscábamos estaba lejos, que sería mejor que buscáramos otro y que, si lo creíamos conveniente, ella tenía unos cuartos vacíos en donde nos podía ofrecer los servicios básicos de un alojamiento. Luego de pensárnoslo un rato aceptamos su oferta. Entonces la seguimos por una serie de callejones hartos estrechos y después de andar caminando durante medio día, llegamos a una suerte de colonia cuya entrada tenía un letrero colocado en lo alto de un arco a

manera de señal fronteriza entre una delegación y otra; aquel letrero decía: "Micqui". El silencio abarcaba en aquellas tierras lo que el horizonte abarca en nuestros ojos, es decir el infinito. Las casas de los lugareños eran bajitas, construidas a partir de una mezcla espesa a base de barro y decoradas en los exteriores con pinturas que representaban a antiguas deidades.

Aunque durante todo el día había hecho calor, y al caer la tarde el viento que soplaba estaba cargado de una calentura suave, en aquel lugar el frío comenzaba a calar el cuerpo. Como la señora nos viera tiritar, y soplar entre las manos, nos regaló unas mantas de colores a cada uno. No supimos de dónde las sacó, porque cuando la empezamos a seguir llevaba las manos vacías, pero le agradecemos el gesto que nos había hecho regalándole una especie de pasador en forma de escarabajo, que llése se quitó del cabello y le mostró

RECOMENDACIONES

Por Fernanda Elizabeth González M.  
Invitada



**LIBROS**

- \* **Matilde debe morir**  
Cristian Acevedo
- \* **Asesino de brujas**  
Shelby Mahurin
- \* **Prohibido**  
Tabitha Suzuma




**MÚSICA**

- \* **Unholy**  
Kim Petra y Sam Smith
- \* **Extremes**  
Alan Walker y Trevor Daniel
- \* **Celestial**  
Ed Sheeran y Pokémon




**SERIES**

- \* **La gran inundación**
- \* **Añomalias**
- \* **El club de la media noche**



**PELÍCULAS**

- \* **El cuarto pasajero**
- \* **Ámsterdam**
- \* **Bros: más que amigos**
- \* **L'immensità**



**DOCUMENTALES**

- \* **Maddman: La Historia de Steve Madden!** (Amazon)

Ponte en contacto con nosotros para *Expressarte*  
55 5729 6000 Ext. 67324 / 67308 / 67322  
expressarte.cecyt4@gmail.com

# SERVICIO SOCIAL

Es una actividad formativa que amplía tu información académica y fomenta una conciencia de solidaridad en la sociedad. Es de carácter temporal y obligatorio para realizar el trámite de titulación, el cual te permitirá competencia laboral. Lo puedes realizar en 5to. y 6to. semestre, su duración será de 480 horas en un periodo no menor de 6 meses, cubriendo 4 horas diarias. Lo puedes realizar dentro del propio Instituto y en dependencias públicas o privadas que tengan convenio con el Instituto Politécnico Nacional. Por lo que debes consultar la información publicada en la pagina web del CECyT ya que ahí encontrarás los programas vigentes, los requisitos que se solicitan y los pasos a seguir.

# TITULACIÓN

La titulación como técnico en el nivel medio superior es el paso terminal de tu formación en alguna de las carreras técnicas de nuestro centro de estudios. Siendo la evidencia de la culminación de una etapa académica; por ello, es importante que lo obtengas, ya que es un requisito para desempeñarte como profesionista. Para lo anterior, debes elegir una OPCIÓN DE TITULACIÓN y obtener tu ACTA DE EXAMEN PROFESIONAL, para que posteriormente continúes tus tramites en la Dirección de Administración Escolar (DAE) y así obtener el título y cédula profesional. Es indispensable cumplir con todos los requisitos que establece cada opción así como servicio social liberado. Por ello es importante que consultes la pagina web del CECyT.

**www.cecyl4.ipn.mx**

**Paso 1**

Clic sección **ESTUDIANTES**

Clic menú **Servicio Social del "CECyT 4"**

**Paso 2**

Clic en banner

**Paso 3**

Te proporcionará un archivo .pdf donde encontrarás:

1. Programas Vigentes para realizar servicio social (los únicos autorizados por la DESS).
2. Indicaciones paso a paso para realizar el trámite de servicio social.

**NOTA IMPORTANTE:** Debes consultar frecuentemente la sección de servicio social, ya que ahí se publica y se actualiza los programas vigentes.

Correo de atención: [ggarridod@ipn.mx](mailto:ggarridod@ipn.mx)

**www.cecyl4.ipn.mx**

**Paso 1**

Clic sección **ESTUDIANTES**

Clic menú **Titulación del "CECyT 4"**

**Paso 2**

Clic en cada pestaña

**Paso 3**

Te proporcionará un archivo .pdf donde encontrarás:

1. Explicación de cada una de las opciones para titularte.
2. Requisitos y procesos a seguir acorde a la opción de titulación que elijas.
3. Formatos para realizar el tramite de titulación.

Correo de atención: [ggarridod@ipn.mx](mailto:ggarridod@ipn.mx)

## A propósito de la época navideña

Lorena preparó un ponche con 3 litros de una bebida que contiene 40% de alcohol, un litro de una porción con 60% de alcohol y 2 litros de bebida sin alcohol.

¿Qué porcentaje alcohólico tiene el ponche?



Por María Isabel Segura Gortáres  
Área Básica

## Los vasos

El dueño de una fábrica de vasos entregó un número igual de sus productos a tres clientes distintos. Al primero en cajas con 24 vasos, al segundo en cajas con 25 vasos y al tercero en cajas de 40 vasos.

Si ninguno de los tres clientes recibió más de 1,000 vasos, ¿cuántos vasos recibieron y en cuántas cajas?



## Fotografía del recuerdo



Por Enrique E. Domínguez Mendoza  
Área Construcción



El Ing. Juan de Dios Batiz Paredes fundador del **INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL** da la patada inicial de un Clásico Politécnico vs. Universidad, en el estadio de CU

## Origen del football americano

Por Miguel Rodríguez Wong  
Exjugador Jaguar

Que tal mis queridos hermanos del rojo y blanco, ¿Están disfrutando de la mejor temporada del año? Yo espero que sí, así como yo lo estoy haciendo, tenemos los juegos de la NBA, tuvimos la serie mundial de béisbol, hay football americano colegial de los vecinos del norte y la nuestra, los partidos de liga de la National Football League.

En esta ocasión les contaré como se inició este hermoso deporte de las tacleadas en México, para ello les hago un pequeño recuento de cómo surgió en el país del norte.

Con la llegada de migrantes de Inglaterra a tierras norteamericanas llegó el rugby junto con el soccer de esa variante surge el football americano, en algún momento yo también me pregunté, si lo traducimos foot= pie ball=balón, ¿Por qué es que se le quedó ese nombre? Si así es como se le denomina al soccer porque se juega con el pie.

Pues resulta ser que el balón con el que se jugaba también era redondo no ovalado, después tomaron el balón de rugby, pero era difícil de lanzar por lo que lo modificaron a que quedara ovalado de forma que pudiera tomarlo bien con la mano, pero medía un PIE que es igual a 12 pulgadas o 30.5 centímetros de tamaño el ovoide, es por eso por lo que se le denominó Football.

Walter Camp un graduado de la Universidad de Yale es considerado el padre del futbol americano, realizó cambios de la manera como se jugaba tan feral, puso varias reglas como las del down puntos y la línea de golpeo, no había pases adelantados eran pases con en el mismo rugby, ya más adelante a principios del siglo XX se podía dar el pase adelantado.

A finales de 1860 cuatro universidades de USA, Yale, Princeton, Rutgers y la Universidad de Brown fueron los colegios que comenzaron a realizar este deporte y fundaron la asociación intercolegial de futbol.

Ya posteriormente se fueron sumando tanto equipos como reglas y se formó la National Collegiate Athletic Association NCAA por sus siglas.

Con todo y que las noticias corrían lento por las vías de comunicación, no había la tecnología que hay ahorita que todo vuela, en aquel tiempo no, era tardado y aun así llegó a México, en la época en que gobernaba Porfirio Díaz en 1892 designó como gobernador a Teodoro A. Dehesa Méndez que estuvo hasta 1911, este gobernador se caracterizó por apoyar la cultura y el deporte para llevarlos al extranjero, así lo hizo con sus hijos Teodoro y Raúl, Teodoro hijo muere a temprana edad y hace llamar a Raúl para que regrese a México, pero el hijo que regresa ya estaba interesado en el futbol americano, y aquí es donde empieza la historia de este deporte en nuestro país.

Se comenta que en 1895-96 se lleva el primer partido en nuestro país, en Jalapa Veracruz, lo jugaron marines de USA y amigos de Raúl donde los marines perdieron. Después de la caída del General Díaz se vino la revolución por lo que se pausó ese deporte.

Los que tenían poder adquisitivo para salir del país por la revolución se fueron a estudiar a las universidades de USA y a muchos de

ellos les interesó el deporte del ovoide y quisieron jugarlo cuando regresaron a México.

Entre ellos estaban dos hermanos hijos de un abogado, Alejandro y Leopoldo Noriega, al ingresar al UNAM intentaron enseñarles este deporte.

Francisco Contreras quien era un estudiante y destacado deportista que también había regresado de estudiar en USA en 1923, participó en los juegos olímpicos, a su regreso de los juegos se enroló al club deportivo internacional, el líder de este grupo era Rosendo Arnaiz juntos se dieron a la tarea de organizar equipos de futbol americano y legislar sobre este deporte, así es como se empezaron a realizar los juegos entre escuelas y universidades por los años 1920.

El 20 de noviembre de 1929 el presidente Emilio Portes Gil inauguró el parque Venustiano Carranza con un partido de corte internacional entre Mississippi College contra la Universidad de Veracruz con un resultado de 28-0 favor del colegio de Mississippi.

Varias instituciones fueron sacando sus equipos, muchos de los coaches extranjeros vinieron a quedarse para entrenar a los mexicanos como "Dixie Howell, Charles B. Marr, Bernie Hoban, estos eran pagados por las compañías petroleras.

Había equipos como El Versailles, El San Pedro de los Pinos, La Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA), El Olimpia más adelante se funda el nuestro amado Instituto

Politécnico Nacional como los Burros Blancos y el de la Universidad Obrera de México.

El 17 de octubre de 1936 se dio el primer encuentro entre el Poli y la Universidad, ganando el Poli 6-0.

A partir de ahí se empezó a difundir en periódicos y en la radio estos partidos entre colegios e instituciones, alguno no les gustaba porque decían que era un deporte extranjero, pero a muchos otros les apasionaba.

Y es así como surge este apreciado deporte en nuestro país hoy en día se tienen más de 25 millones de aficionados en su mayoría hombres, pero las mujeres, afortunadamente, se van sumando a esta estadística.

En columnas que tengo pendientes escribirles es la historia del futbol americano en nuestra adorada vocacional.

Hacer historia de cosas es recordar y esta palabra maravillosa, si la buscamos etimológicamente es: re- de nuevo, hacia atrás y cordis- corazón, recordar es mucho más que tener alguien presente en la memoria es "volver a pasar por el corazón".

Y recuerden queridos fraters que, siempre duden de lo que se les dice, pero no solo duden, investiguen, indaguen hasta llegar a la verdad que solo tú la encontraras. Hasta siempre.



## CHISTE

• ¿CUÁL ES EL MEJOR REMEDIO PARA UN ATAQUE CARDIACO?

• TAPARSE LOS OJOS

• ¿POR QUÉ?

• PORQUE OJOS QUE NO VEN  
CORAZÓN QUE NO SIENTE.



Anónimo

Por Enrique Domínguez Mendoza

SELECCIÓN  
*Faceta*  
POLITÉCNICA

Campus Virtual  
Excelencia y Prestigio a Distancia

ESTE PROGRAMA ES PÚBLICO, AJENO A CUALQUIER PARTIDO POLÍTICO. QUEDA PROHIBIDO EL USO PARA FINES DISTINTOS A LOS ESTABLECIDOS EN EL PROGRAMA.

EDUCACIÓN | Instituto Politécnico Nacional  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA | "La Técnica al Servicio de la Patria"

ipn.mx

<https://bit.ly/3pcEARY>

