

Para leer La Revista Encuentro Educativo en este formato PDF tienes dos opciones:

**Avanzar con la tecla AvPág conforme vas leyendo artículo por artículo en orden.*

**Seleccionar los artículos que deseas leer desde el índice. Haciendo clic en el número de página, te llevará directamente al artículo correspondiente.*

Puedes regresar al índice haciendo clic en el recuadro verde en la parte inferior de cada página.

¡Disfruten su revista!



La revista

"De ustedes y ...
para ustedes"

- *interactiva
- *dedicada a la comunidad educativa
- *artículos positivos, informativos, alegres, interesantes, reflexivos y con ideas prácticas para la vida diaria.



Marzo 2014
Vol I



"la Casita" - Guadalupe Ferreira Guzmán

Índice

Convocatoria - Portada de Encuentro Educativo	3
Editorial	4
Invitación	5
Lineamientos para Participar	6
“La Miss” desde su rincón - Una gran responsabilidad	7
Poesía - El Ascensor *	9
Enseñanza - Aprendizaje *	10
Mensaje para ti.....Alumno	12
Datos Curiosos de todas partes *	13
Estrategias Didácticas... *	15
Deporte	17
Deporte - Natación	18
Un poco de humor.... ..	19
Buscando Fondos Económicos.	20
Historia - El Tren Olivo	21
El Cacao y el chocolate.... ..	23
El Espacio..... ..	25
Salud - El Agua	26
México....¿Sabías que.... ..	27
Ecología- Fans del Planeta	28
Consejos Prácticos y Nutritivos para el Almuerzo Escolar	29
Entretenimiento - Los Museos que te encantarán	32
Datos Curiosos - México	34

Índice (cont.)

Escuela Para Padres - Digamos Alto al Acoso Escolar	35
Servicio a la Comunidad - Personas Extraviadas	39
Servicio a la Comunidad - Alerta Amber	40
Consejos Prácticos...para desmanchar la ropa	41
Frases Célebres - La Educación	43
Alimentos Milagrosos - La Fresa	44
Mundo Animal - Animal en peligro de Extinción	46
El Futuro es tuyo....	47
Mascotas - Alimentos Prohibidos para tu gato	48
Manualidades - Arcilla de Papel	50
Creaciones Ashima- Paquetes de Manualidades	51
Héroes de la Vida Real	52
Directorio de Proveedores	53
Agradecimiento	54

*Los artículos marcados con asterisco son aportaciones de **ustedes**. Gracias por sus contribuciones. Los invitamos a todos a participar. Vayan a las páginas de **Invitación** y **Lineamientos** si están interesados en contribuir.

Cuando son escritos originales de nuestro equipo, viene con el nombre del autor.

Tratamos siempre de incluir información de fuentes fidedignas. Si encuentras algún error o no hemos dado crédito a la persona o sitio correspondiente, por favor háznoslo saber.

¡Algo creado por ti puede ser la siguiente portada!

Queremos que nuestras portadas sean una oportunidad de exponer las obras maestras que cada uno de nosotros somos capaces de crear aun sin ser profesionales. Te invitamos a compartir con nosotros una imagen, ya sea fotografía, dibujo, pintura o cualquier otra forma de expresión. No importa tu edad, no importa el estilo ni la técnica. Envíanosla a...

larevista@apoyo-escolar.com

En esta ocasión te presentamos “*La Casita*”, un dibujo digital hecho por Guadalupe Ferreira con el programa “*Paint*” y usando solo el *mouse* imitando la técnica del *puntillismo*.



Estamos publican-
do esta REVISTA DIGITAL con el
propósito de enriquecer el hábito de la lec-
tura , además de ofrecer un espacio para la libre ex-
presión, siempre positiva y respetuosa, de todos aquellos
que quieran formar parte de esta revista.

Nuestra selección de material se hace con el claro objetivo de
complacerte con un contenido:

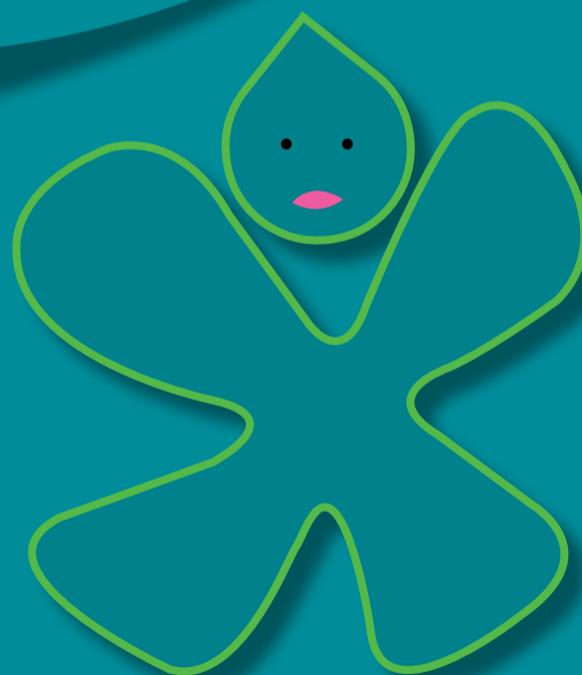
- ▣ Interesante
- ▣ Formativo
- ▣ Positivo
- ▣ Estimulante

Tenemos plena confianza que todos nos beneficiaremos con este mate-
rial, incrementando nuestros conocimientos y nuestro desarrollo cul-
tural y humano.

Si te gusta la revista, te sugerimos la reenvíes a miembros de
comunidades educativas, familiares, amigos y compañeros.

Equipo Editorial

Editorial



INVITACION

En la portada mencionamos que ésta es una revista “**de ustedes y para ustedes**”. Los invitamos a unirse a nosotros, enviando cualquier aportación que deseen compartir y ver publicada.

Hemos recibido muchos correos de docentes y padres de familia que nos llenan de orgullo y satisfacción. Algunos son para felicitarnos por el proyecto que finalmente logramos lanzar. Esperamos continuar creciendo y mejorando día con día y cubrir lo mejor posible sus deseos y expectativas y los nuestros.

Otros nos informan que desean participar con algún escrito y de hecho varios ya nos han enviado sus aportaciones de las cuales varias se están publicaron en este volumen y otras están programadas para siguiente volumen.

Esperamos que cada día más personas se animen a publicar en la revista **Encuentro Educativo** y realmente la consideren como propia.

Lineamientos para participar en la revista digital.

Muchos de ustedes tienen la inquietud de participar en este proyecto y nos preguntan por los lineamientos para hacerlo. Vamos a ir trabajando sobre el camino y haciendo cambios, pero por lo pronto:

Cuando es un escrito que proviene de otras fuentes incluir la bibliografía, en caso de que las fuentes provengan de publicaciones de internet, poner la dirección en la bibliografía.

Si es una aportación personal ponernos exactamente como quieren que aparezcan sus datos (por ejemplo nombre completo, escuela, ciudad, estado, etc.)

El objetivo de esta revista es brindar un espacio de expresión a la comunidad educativa que nos invite a la reflexión, al aprendizaje, a relajarnos, recrearnos, a interactuar de una manera sana y positiva con otros miembros de la comunidad. Por tal motivo NO se publicarán artículos que consideremos puedan salirse de nuestro objetivo (no chismes, no grilla, no nota roja, no doble sentido, no albur, no política, no conflicto, etc.).

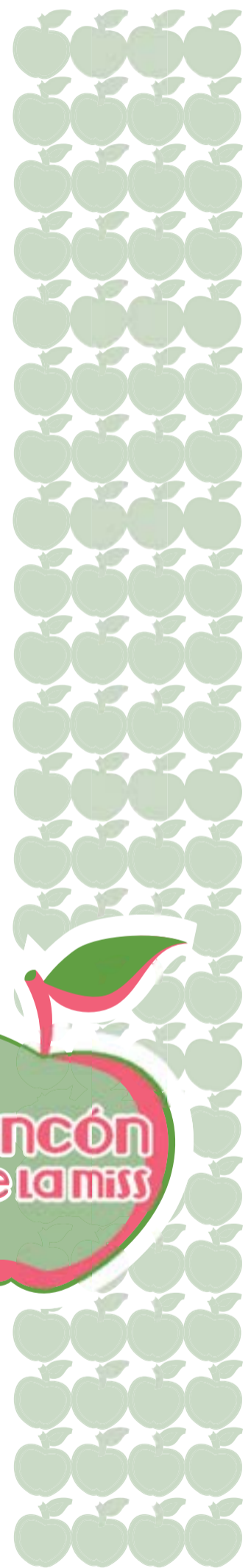
En el caso de escritos que sean arriba de dos o tres páginas: se publicará parte del escrito o un resumen del mismo y se pondrá una liga para que se pueda continuar leyendo o para que lo puedan imprimir y leer ya impreso. Podrían existir excepciones a este punto, que serán consideradas por parte del consejo editorial.

En cuanto al formato del texto no se preocupen, lo puede enviar en cualquier formato (quizás lo más sencillo es Word) y nosotros aquí lo adaptaremos.

Agradecemos de todo corazón los comentarios que hemos recibido sobre la revista Encuentro Educativo y sobre sus deseos de formar parte de ella.

El Rincón de la Miss

- Material de Apoyo Para Maestros de Inglés
 - Discos Interactivos
 - Tablets y Computadoras
 - Cursos de Inglés
- Escíbeme a: carla@elrincondelamiss.com
- Visítanos en: www.elrincondelamiss.com



POESÍA

EL ASCENSOR

Las nubes anunciaban lluvia,
el alma anunciaba dolor;
y sin embargo la lluvia no llegaba y mi dolor se hacía más grande.
Un día, una esperanza, una vida.

Llegaste como bajada del cielo,
cortaste ataduras;
metiste en tu bolso los recuerdos
bajo el árbol de la vida sentada y sencilla,
vaciaste tus cosas.

El llanto aquel, el beso perdido, las manos tibias.

El llanto llenó tu rostro y guardaste tus cosas.

Una lluvia confundió tus lágrimas y la sal de tus ojos despertó mi vida.

Caminaste sobre las vías del tren.

Impaciente e ingenua apretabas en tu pecho las cosas de tu bolso.

Aún estaban los besos andariegos y las flores marchitas.

Al final del camino,

un túnel oscuro de luz se iluminó.

Y aparecí, de pronto, sin nada en mis manos

toqué tu rostro y lloramos juntos,

habíamos revivido las cosas que guardamos.

Un beso leve despertó nuestros sentidos.

Un ascensor ligero transportaba nuestras vidas

hacia el infinito y hacia lo eterno.

Fuera del ascensor una despedida,

un adiós.

Nuestra nueva historia,

nuestra nueva vida.

Un abrazo,

un suspiro,

un adiós.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Colaboración de:
Marte Alberto Quiroz Sandoval
Docente Investigador del Centro de
Investigaciones Psicopedagógicas de
Educación Especial.
Saltillo, Coahuila México.

¿Qué significa aprender a aprender?

Significa que el alumno; controla sus procesos de aprendizaje. Se da cuenta de lo que hace. Capta las exigencias de la tarea y responde consecuentemente. Planifica y examina sus propias realizaciones, pudiendo identificar los aciertos y las dificultades.

Emplea estrategias de estudio pertinentes para cada situación. Valora los logros obtenidos y corrige sus errores

¿Cómo se concibe actualmente a la enseñanza?

Enseñar consiste esencialmente en proporcionar una ayuda ajustada a la actividad constructiva de los alumnos.

La enseñanza se concreta como un proceso de ayuda que se va ajustando en función de cómo ocurre el proceso en la actividad constructiva de los alumnos. Es decir, la enseñanza es un proceso que pretende apoyar o, si se prefiere el termino, “andamiar” el logro de aprendizajes significativos. (Ayuda justificada a la actividad constructiva de los alumnos).

La enseñanza es también en gran medida una autentica creación. Y la tarea (que consideramos clave) que le queda al docente por realizar, es saber interpretarla y tomarla como objeto de reflexión para buscar mejoras sustanciales en el proceso completo de enseñanza – aprendizaje. De hecho no podrá hacer una interpretación y lectura del proceso si no cuenta con un marco potente de reflexión (Call y Solé, 1993), ni tampoco podrá engendrar propuestas sobre cómo mejorarlo si no cuenta con un arsenal apropiado de recursos que apoyen sus decisiones y su que hacer pedagógico.

¿Qué son las estrategias de aprendizaje?

Las estrategias de aprendizaje son actividades físicas (conductas, operaciones) y/o mentales (pensamientos, procesos cognitivos) cuyo propósito es optimizar los aprendizajes. También deberán tenerse en cuenta los aspectos socio – afectivos y las motivaciones, para garantizar la significatividad de los aprendizajes.

¿Por qué debemos los maestros propiciar el desarrollo del pensamiento complejo?

El problema que pretende resolver el pensamiento complejo es cómo abordar lo real en la forma menos reductora posible.

El pensamiento complejo es un tipo de pensamiento que no excluye el todo por tener en cuenta la parte, ni la parte por tener en cuenta el todo.

Se concentra en desarrollar el dialogo entre orden, desorden y organización; intenta comunicar y entrelazar las dimensiones físicas, biológicas, espirituales, culturales, sociológicas e históricas del ser humano, durante tanto tiempo vistas como competencias independientes.

TIPOS DE ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE.

•Estrategias cognitivas.

Son aquellas actividades mentales que le permiten al alumno procesar la información significativamente y transformarla en conocimiento.

•Estrategia socio – afectivas.

Son aquellas acciones que realiza el estudiante para manejar sus aspectos relacionados con el aprendizaje en general: vínculos con el conocimiento, con quien le enseña a sus compañeros, etc.

•Estrategias metacognitivas.

Se sustentan en el conocimiento de los propios procesos de cognición, que permiten regular y guiar el aprendizaje a través de la planeación, el monitoreo y la evaluación.

Mensaje para ti... alumno

Aprende a amar la escuela y la oportunidad que ésta te brinda.

Entiende el gran impacto que cada uno de tus maestros tendrá en tu futuro. En tu camino encontrarás algunos que son regulares y la mayoría serán buenos o inclusive extraordinarios. Ten la certeza de que puedes aprender de todos y cada uno y el conocimiento será tu mejor arma a mediano y largo plazo.

No desperdices ni un solo momento de tu tiempo mientras estés en tu escuela, cualquiera que ésta sea, o lamentarás durante el resto de tu vida no haber aprovechado la oportunidad y las ventajas que hoy están a tu disposición.

Los tontos salen solo con un certificado debajo del brazo, los sabios lo harán con los conocimientos necesarios para enfrentar cualquier obstáculo que le presente la vida.

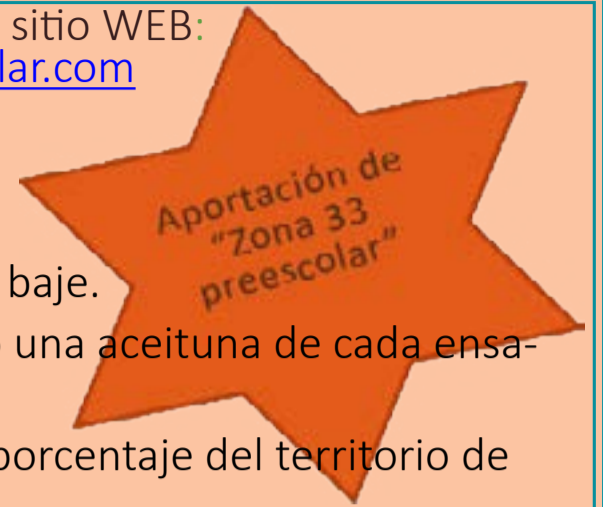
No tengas miedo a ningún desafío y si llegaras a fracasar no hay ninguna razón para sentirte avergonzado. No tengas miedo de tu destino, no tengas miedo de nada, solo triunfa aquel que se atreve a fracasar.

Caesar Thomas Fortson
Grupo Apoyo Escolar



Los invitamos a visitar su sitio WEB:
www.zona33preescolar.com

DATOS CURIOSOS

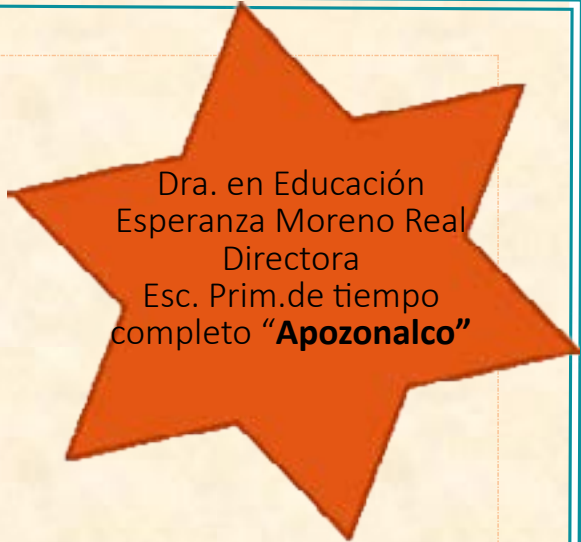


1. Es posible hacer que una vaca suba escaleras pero no que las baje.
2. American Airlines ahorró \$40 mil dólares en 1987 eliminando una aceituna de cada ensalada que sirvió en primera clase.
3. El porcentaje del territorio de África que es salvaje: 28%. El porcentaje del territorio de Norteamérica que es salvaje: 38%.
4. Vida promedio de una pelota de béisbol en un juego profesional: 7 lanzamientos.
5. Islandia consume más Coca Cola per cápita, que cualquier otro país en el Mundo. Monterrey N. L., en México, consume más Coca Cola per cápita, que cualquier otra ciudad en el Mundo.
6. El graznido de un pato (cuac, cuac) no hace eco y nadie sabe por qué.
7. Cada rey de las cartas representa a un gran rey de la historia: Espadas: El rey David, Tréboles: Alejandro Magno, Corazones: Carlomagno, Diamantes: Julio César.
8. Si una estatua en el parque de una persona a caballo tiene dos patas en el aire, la persona murió en combate, si el caballo tiene una de las patas frontales en el aire, la persona murió de heridas recibidas en combate, si el caballo tiene las cuatro patas en el suelo, la persona murió de causas naturales.
9. Hace muchos años, los clanes se deshacían de los indeseables quemándoles la casa. Por ello en inglés se le dice al despedir a una persona de su empleo "You're fired!".
10. Los Kisses de Hershey se llaman así pues la máquina que los hace parece estar besando la banda transportadora.
11. Según la ley, las carreteras interestatales en Estados Unidos requieren que una milla de cada cinco sea recta. Estas secciones son útiles como pistas de aterrizaje en casos de emergencia y de guerra.
12. El Pentágono tiene el doble de baños de los necesarios. Cuando se construyó, la ley requería de un baño para negros y otro para blancos.
13. Es imposible estornudar con los ojos abiertos.
14. Los diestros viven en promedio nueve años más que los zurdos.
15. La cucaracha puede vivir nueve días sin su cabeza, antes de morir de hambre.
16. Los elefantes son los únicos animales de la creación que no pueden saltar.
17. Una persona común ríe aproximadamente 15 veces por día.
18. 95% de las personas cree manejar mejor que cualquier otra.
19. Los mosquitos tienen dientes.
20. Thomas Alba Edison temía a la oscuridad.
21. Miguel de Cervantes Saavedra y William Shakespeare son considerados los más grandes exponentes de la literatura hispana e inglesa respectivamente. Ambos murieron el 23 de abril de 1616...
22. Se tardaron 22 siglos en calcular la distancia entre la Tierra y el Sol (149,400,000 km). Lo hubiésemos sabido muchísimo antes si a alguien se le hubiese ocurrido multiplicar por 1,000,000,000 la altura de la pirámide de Keops en Giza, construida 30 siglos antes de Cristo.

23. La palabra Cementerio proviene del griego Koimetirion que significa: Dormitorio.
24. El vuelo más largo que ha hecho una gallina es de 13 segundos.
25. En Estados Unidos los policías comen donas, en México comen tacos. Los tacos causan pesadez y sueño al digerirse, por la carne roja. Las donas causan que la persona se vuelva más activa, por sus altos contenidos en azúcares y harina.
26. El primer año de un perro equivale a 21 años humanos, cada año canino posterior es de 4 años humanos.
27. La orina del gato brilla bajo la luz negra (ultravioleta).
28. Los ojos de los animales nocturnos pueden ver bien de noche debido a un compuesto blanco en la retina llamado guanina, sustancia que proporciona una superficie reflectora que hace que la luz rebote hacia enfrente, dándole a los ojos del animal una segunda oportunidad de absorber la luz de las imágenes. Esta luz reflejada hace que los ojos del animal parezcan brillar en la oscuridad.
29. Se les comenzó a poner herraduras a los caballos en la época del Imperio Romano cuando estos comenzaron a pavimentar sus calles.
30. La silla eléctrica fue inventada por un dentista.
31. Así como los perros orinan para marcar su territorio, los gallos cantan en las mañanas para delimitar el suyo. Lo hacen en las mañanas porque a esa hora las aves están más activas.
32. Los molinos de viento siempre giran al contrario de las manecillas del reloj, excepto en Irlanda.
33. El corazón del erizo late un promedio de 300 veces por minuto.
34. Los camellos tienen tres párpados para protegerse de las tormentas de arena.
35. La posición de los ojos de un burro le permite verse las cuatro patas al mismo tiempo.
36. Los dientes humanos son casi tan duros como piedras.
37. En 1694 los jueces se vistieron de negro para llorar la muerte de la reina María II y han permanecido así desde entonces.
38. Un topo puede cavar un túnel de 200 metros de largo en solo una noche.
39. Un hipopótamo puede abrir su boca lo suficientemente grande como para que quepa un niño de 90 centímetros de alto dentro de ella.
40. La tierra pesa alrededor de 6,588,000,000,000,000,000,000,000 toneladas.
41. Una persona típica tiene más de 1,460 sueños al año.
42. Es contra la ley eructar o estornudar en cierta iglesia en Omaha, Nebraska en Estados Unidos.
43. [Al nacer tenemos 300 huesos, pero de adulto solo tenemos 206.](#)
44. Más de 1000 aves mueren anualmente por estrellarse contra ventanas.
45. Algunas especies de lombrices son capaces de comerse solas si no encuentran comida.
46. Los delfines duermen con un ojo abierto.
47. La pieza más antigua de goma de mascar tiene más de 9,000 años.
48. Los búhos son las únicas aves que pueden ver el color azul.
49. En Bangladesh, los niños de 15 años pueden ser encarcelados por hacer trampa en sus exámenes finales.
50. Baby Ruth se ponía una col debajo de su gorra para mantenerse fresco y se la cambiaba cada dos entradas durante los partidos.
51. En el portaviones Ronald Reagan, el más grande del mundo, se deben preparar 18 000 porciones de comida diario. Y si su propulsión fuera a Diesel avanzaría por cada litro, 2 centímetros.

VICTOR MANUEL CALDERÓN SARRICOLEA.

TEMA: ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS DE INNOVACIÓN DE DESARROLLO EN EL AULA Y EN LA ESCUELA PRIMARIA



Dra. en Educación
Esperanza Moreno Real
Directora
Esc. Prim. de tiempo
completo "Apozonalco"

Una escuela eficaz y eficiente será aquella que logre cubrir varios aspectos, y se conseguirá cuando exista un desarrollo integral de todos y cada uno de sus alumnos mayor de lo que sería esperable teniendo en cuenta su rendimiento previo y la situación social, económica y cultural de las familias. Realmente nuestras escuelas se encuentran un poco alejadas de este término, no podría decir que en su totalidad pero si en gran medida.

Para llegar a ser una escuela eficiente, necesitamos de varios cambios, primeramente iniciando por nosotros, los docentes, donde seamos unos verdaderos líderes dentro de nuestra escuela y aula de clases, no dejando a un lado el liderazgo del director ya que es pieza principal para iniciar y mantener el mejoramiento de la escuela. Pero, ¿de qué manera lograrlo?

El liderazgo del director así como de los docentes debe encontrar un propio estilo y estructuras adecuadas a su contexto escolar, de tal manera que ambos compartan la responsabilidad y constituir verdaderamente un equipo capaz de trabajar para una estabilidad hacia la efectividad de la escuela, dejando a un lado la autocracia que se ve de manera clara por parte de la mayoría de los directivos de nuestras escuelas. Otra característica importante es el de tener una propósito en común para toda la escuela y ponerlo en práctica mediante un consenso entre los docentes; es decir tener una visión compartida de lo que se espera logran en la escuela por lo cual es necesario el trabajo colaborativo, cooperativo y colegiado pero lo más importante es elevar la comunicación efectiva entre maestro-maestro; para que los alumnos no solo vean esos acuerdos o principios a los que se acordaron, solo como un capricho de algún maestro, sino como una expectativa general para toda la escuela.

Es de gran importancia el ambiente de aprendizaje que se debe de generar en la escuela como se ha venido diciendo, debe ser un clima de confianza, de objetivos compartidos, del trabajo en equipo, de valores puestos en práctica, de humanismo; podríamos traducirlo a un ambiente ordenado y atractivo para todos los que participan en la escuela.

Algo que no debemos dejar a un lado es la enseñanza y el aprendizaje significativo que debemos ponderar en los alumnos, sonara un poco lógico pero que una escuela efectiva necesita para su mejora. De igual manera es poner énfasis en que debemos tener claramente el propósito que se pretende lograr en la educación básica y que va a depender de la calidad de los maestros que tenga una escuela, maestros realmente comprometidos al trabajo. De modo que debemos crearnos expectativas positivas para elevar el aprovechamiento de los alumnos, principalmente por parte de los maestros, pero también incluir a los estudiantes y a los padres de familia; sin dejar a un lado la retroalimentación y la evaluación mediante seguimientos sistemáticos, ya que son un elemento importante para la escolaridad efectiva. Y de esta manera poder llegar a una mejora en nuestra escuela, existiendo ante todo la disposición de maestros, comprometidos y que acepten el reto de querer transformar su práctica docente.

Ésta es tan solo la introducción. Para leer este muy interesante ensayo en su totalidad, solo hagan clic en el siguiente vínculo para descargarlo en formato PDF. ¡En verdad vale la pena leerlo! [Aquí lo puedes descargar](#)

¡Haz ejercicio!

Sabemos que hoy en día existen muchas enfermedades y problemas de obesidad en los niños ¿Cómo podemos combatirlas? ¡Haz Deporte!

Se recomienda que al día tengas actividades físicas de por lo menos 60 minutos, esto hará que tu corazón se mantenga sano y tus huesos y músculos crezcan de manera normal y fuertes, además mantendrás un peso corporal saludable. El ejercicio mejora la función nerviosa, brinda estabilidad cardiovascular, ayuda al sistema endocrino y mejora las habilidades motrices.

Además si haces ejercicio mejorará tu autoestima, tu agilidad mental y te mantendrá ocupado alejado de actividades que posiblemente perjudiquen tu salud.

Puedes caminar, correr, trotar, bailar, andar en bicicleta o inclusive subir escaleras.



¿Qué esperas? ¡Haz Ejercicio!

Fuente: <http://www.presidencia.gob.mx/elfuturodemexico/levantate-y-haz-ejercicio/>

* hay muchos artículos interesantes y recursos en el sitio de la presidencia, te recomendamos que lo visites.

La Natación

*el deporte más completo

De acuerdo a muchas fuentes, La Natación ha sido considerada tradicionalmente como el deporte, o uno de los deportes más completos que existen:

- Fortalece el corazón.
- Es excelente como fisioterapia.
- Logra en quien la practica una respiración mucho más eficiente.
- Retrasa el envejecimiento.
- Mejora la condición cardiovascular.
- Aumenta la autoestima y calidad de vida.
- Si sigue leyendo sobre este excelente deporte:

<http://blog.sportlander.com/la-natacion/>



Trajes y Accesorios de Natación

- Distribuidor Autorizado de las Marcas



- Especialistas en entrenamiento y competencia
- Modelos aprobados por FINA
- Cotizamos cualquier otro modelo y marca



- Enviamos a todo el país
- Precios especiales para equipos

*Conoce nuestros modelos
consultando los siguientes vínculos*

www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/trajesyingfa.pdf

www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/trajesjkuss.pdf

www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/articulos.pdf

Sin costo al 01-800-841-8758

Tel. (442) 688-0589

nuotoqro@hotmail.com

Un poquito de Humor Escolar

Profesor: "Pepito, dígame cómo reparto 11 papás entre 7 personas"

Pepito: "Puré de patata, profesor."

Profesor: "Pepito, conjugue el verbo caminar en presente."

Pepito: "Yo camino... tú caminas.. él camina..."

Profesor: " ¡Más deprisa! "

Pepito: "Nosotros corremos.. ustedes corren... ellos corren."

Profesor: Dígame qué tiempo es "llovía"

Pepito: "Es un tiempo muy malo, señor profesor."

Pepito y Juanito llegan tarde a la escuela diciendo:

Juanito: "Me he despertado tarde, he soñado que fui a la Polinesia y el viaje ha tardado mucho."

Pepito: "Y yo me he ido a esperarlo al aeropuerto."

Profesor: "Pepito diga 5 cosas que contengan leche."

Pepito: "Si, señor profesor. Un queso y 4 vacas"



GRUPO APOYO ESCOLAR

Puede ayudarles a recaudar esos fondos económicos que tanto necesitan.

22 años de experiencia apoyando a más de 14.000 escuelas y cientos de cartas testimoniales avalan nuestra seriedad y compromiso.



Características principales de nuestro programa para reunir fondos:

- La posibilidad de una excelente ganancia en efectivo
- Sin inversión de dinero
- Libre de riesgos
- Voluntario
- Transparente

¡Conozcan la excelente actividad que les ofrecemos para reunir fondos!

Programa Clásico Apoyo Escolar:

Las familias de la escuela colocan de manera voluntaria, durante 10 días, atractivos productos por medio de un singular catálogo.

La escuela obtiene una interesante ganancia en efectivo y se otorgan premios adicionales, en base a resultados, para los participantes, los coordinadores y para la escuela (todos salen ganando).

Para conocer más sobre este programa hagan clic a continuación:

[Programa Clásico de Apoyo Escolar](#)

CONTÁCTENOS:

01-800-719-8287

01-800-719-8295

01-800-719-8297

contacto@apoyo-escolar.com

Conoce el Tren Olivo

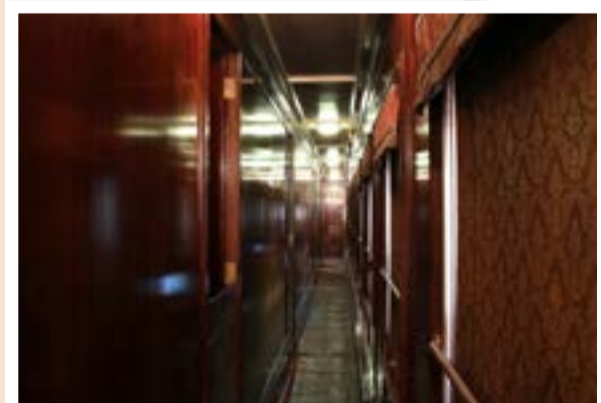
El Tren Presidencial Olivo, fue testigo de momentos históricos pues 10 mandatarios mexicanos viajaron en él, desde Plutarco Elías Calles hasta Gustavo Díaz Ordaz.

En 1927, Plutarco Elías Calles encargó su construcción a la empresa Pullman, en EU, su costo fue de 475 mil dólares de esa época y sustituyó al Tren Amarillo, en el que anteriormente viajaban los presidentes.

Su construcción se realizó con la tecnología más avanzada de esa época y llegó a ser considerado el segundo tren más lujoso, después del que usaba el Papa. Su nombre lo obtuvo de la población que le gritaba al pasar ¡ahí va el Tren Olivo!, por su color verde olivo.

Su último viaje fue a Dolores Hidalgo, Guanajuato, en 1960, para conmemorar el 150 Aniversario de la Independencia de México.

El Tren Olivo fue víctima de atentados, el primero se realizó en octubre de 1927, a bordo viajaba el presidente Plutarco Elías Calles. No hubo víctimas. En febrero de 1929, sobrevivió a otro atentado mientras viajaba el presidente Emilio Portes Gil.





Por tal motivo, la parte inferior del tren fue cubierta por una capa de cemento, colocada para protegerlo ante cualquier atentado.

Hoy en día es considerado patrimonio de la nación y tres de los vagones de este tren son resguardados por el Museo Tecnológico de la Comisión Federal de la Electricidad (MUTEC) desde la década de los 70's.

El primer vagón cuenta con su recepción, dos recamaras para el presidente que estaban conectadas por un baño, un estudio para él y para su secretario y una recamara para invitados.

El segundo vagón tiene dormitorios, una cocina para uso exclusivo del presidente y un comedor que se empleaba también como sala de juntas. El tercer vagón tiene diez mesas de madera, cada una con cuatro sillas y una amplia cocina.

Te invitamos a dar un maravilloso paseo virtual desde la página de la CFE <http://ow.ly/qRCN1>

El Cacao en nuestra Historia:

- Hernán Cortés conoció el chocolate en la mesa de Moctezuma, donde fue invitado a tomarlo, por ser una de las bebidas predilectas del emperador.
- Moctezuma recibía parte de sus tributos en almendras de cacao.
- El cacao moneda no circulaba solamente en el Imperio Mexicano sino también en los países vecinos
- Durante los años de la conquista la bebida del “Xocoatl Azteca” era apreciada no solo por su sabor, sino por su valor estimulante.
- Cortés envió cacao al emperador Carlos V y se empezó a usar como bebida medicinal fortificante.
- Carlos I de España, tuvo la idea de mezclar el cacao con azúcar, canela y vainilla y de ese modo obtuvo una golosina más del agrado de los paladares europeos, naciendo así el chocolate moderno que disfrutamos hoy.
- La palabra “Theobroma”, que en griego significa “alimento de Dioses”, fue empleada por el botánico Sueco Carlos Linneo, como término científico para denominar al árbol del cacao, a raíz de que el famoso gastrónomo holandés Lume de Mireles, al probar el chocolate exclamara: “¡Éste es el alimento de los dioses!”

Te invitamos a leer el artículo completo sobre el chocolate en: <http://www.mexicomaxico.org/dadivas/cacao.htm>

El Cacao Hoy:

- La producción mundial es de 2.8 millones de toneladas.
- La composición química del chocolate se destaca por su elevada concentración de polifenoles, principalmente flavonoides, una sustancia química que ayuda a prevenir los problemas cardiovasculares.- de acuerdo a un artículo publicado en el sitio del Hospital Alemán en Argentina: <http://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/%C2%BFel-chocolate-hace-bien-a-la-salud/>

Vaquita®



LA ORIGINAL VAQUITA DE CHOCOLATE EN TABLILLA Y POLVO PARA LECHE

Wongs
Desde 1915

Técnica Mexicana de Alimentación, S.A. de C.V.
Carretera Cuautitlán Troloyucan Km 12.8 s/n
Colonia San Lorenzo Río Tenco
Cuautitlán Izcalli, Estado de México
Teléfono 5000-3400 Lada sin costo 01-800-5223-3629

una empresa de:
PRISMA

www.prismamexico.com

Conoce más sobre la luna



La palabra lunático viene de la idea de que la Luna era culpable del comportamiento desequilibrado de algunas personas.

En la antigua Grecia, se le conoció con el nombre de Selene a la diosa lunar, de ahí proviene la palabra “selenitas” para designar a los supuestos habitantes de la Luna.

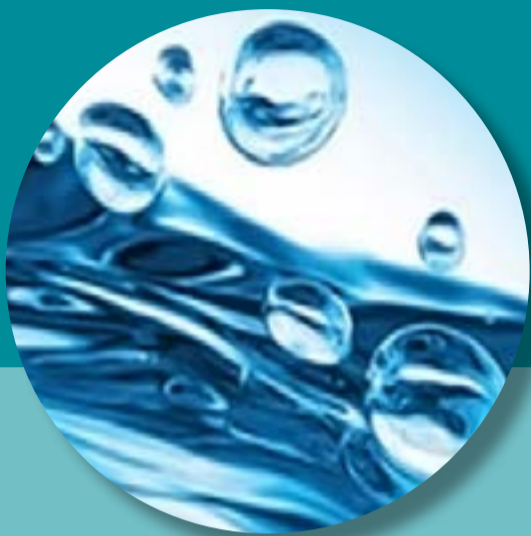
La Luna tiene un volumen de aproximadamente la cuarta parte de la Tierra, aunque su gravedad superficial es la sexta parte de la de nuestro planeta.

Si comparamos la relación entre los tamaños de cualquiera de los planetas del Sistema Solar y sus respectivos satélites naturales, con la relación de tamaños entre la Tierra y la Luna, notaremos que proporcionalmente la Luna es enorme.

Se dice que la Tierra y la Luna forman un sistema doble y se orbitan mutuamente. El día lunar (tiempo que emplea en dar una vuelta completa sobre su propio eje) y el año lunar (tiempo en que da una vuelta completa alrededor de la Tierra) coinciden aproximadamente. Tienen una duración de entre 27- 29 días, y esto causa que desde la Tierra sólo podamos observar la misma cara de la Luna.

Teóricamente sólo sería posible ver el 50% de la superficie lunar, pero debido a unos movimientos oscilatorios de nuestro satélite, llamados “libraciones”, podemos observar casi el 60% de su superficie.

Fuente: IPN-Revista Conversus No.94



¿Por qué debemos tomar agua?

Tu cuerpo necesita de agua para poder vivir y crecer sano.

En los últimos años los niños han dejado de tomar agua para consumir refrescos, jugos y bebidas azucaradas, esto a la larga hará que puedan desarrollar sobrepeso y enfermedades como la diabetes.

Más de la mitad de la masa corporal de tu cuerpo está conformada por agua, necesitas estar hidratado para que tus órganos funcionen bien.

Si tomas agua los tejidos de tu cuerpo, la sangre, los huesos y el cerebro trabajarán de manera normal y los mantendrán activos y fuertes.

Debes tomar la suficiente agua para que tus riñones, tu hígado y tus intestinos funcionen de manera natural para arrojar los desechos de tu cuerpo.

¡El agua es vida! ¡Recuerda, mantente hidratado y cuida el agua!

¿Sabías que...



1. México es el octavo productor de vehículos. 1 de cada 10 vehículos vendidos en Estados Unidos es hecho en nuestro país.
2. México es el primer exportador de televisores de pantalla plana en el mundo y el quinto exportador de computadoras.
3. México es cuna del chocolate.
4. México es el primer productor y exportador de plata en el mundo.
5. México es el primer exportador de mezclilla en América Latina.
6. México es el sexto país con más sitios declarados "Patrimonio de la Humanidad" en el mundo.
7. México tiene más de 45 mil sitios arqueológicos.
8. México tiene más 176 áreas naturales protegidas.
9. Según la Organización Mundial de Turismo, México se encuentra dentro de los principales destinos turísticos del mundo.

Fuente: ProMéxico



La Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT) creó un portal de Internet dedicado a todos los fans del planeta que se interesan por cuidar el mundo.

Visita www.fansdelplaneta.gob.mx y navega junto con Leo, Rox y Coco por un sitio verde que te permitirá conocer más sobre el medio ambiente.

En Fans del Planeta encontraras información acerca del cambio climático, animales, ahorro de energía, atractivos turísticos de México, acciones verdes para cuidar el medio ambiente, juegos y mucho más.

Visita www.fansdelplaneta.gob.mx y vuélvete un Fan del Planeta.

Fuente: SEMARNAT



Consejos Prácticos y Nutritivos para el Almuerzo Escolar

En internet, en la página **Everydayme**, encontré un artículo muy interesante sobre el almuerzo escolar y consejos muy prácticos que serán de utilidad para todos aquellos que queremos y debemos pensar en la elaboración nutritiva de almuerzos para niños. Aquí les comparto el artículo que también podrán encontrar en <http://www.everydayme.com.mx/art%C3%ADculo/menu-lonchera-para-ninos>



Tratemos de combinar en cada lunch:

- Una proteína (carnes, huevo, leguminosas o lácteos)
- granos integrales (pan, galletas, arroz, pasta)
- una verdura
- una fruta
- una bebida

El desayuno y lunch deben aportar, juntos, el 30% de las calorías totales del día, la comida otro 30%, la colación de media tarde o merienda el 15% y la cena el 25% restante. Esto aplica para niños o adultos, lo que cambia es la cantidad recomendada de calorías para cada uno. De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2006 y el Acuerdo Nacional de Salud Alimentaria 2010, México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. Es decir que 4.1 millones de niños entre 5 y 11 años de edad son obesos. Además, nuestro país ocupa el segundo lugar en población general en donde el 30% de la población es obesa y otro 39% tiene sobrepeso. Por ello, cada vez más padres de familia se preocupan porque la alimentación de sus hijos sea lo más sana, balanceada y nutritiva. Es importante que el lunch que les demos a nuestros hijos sea lo más nutritivo y cuente con alimentos sencillos de transportar, de preparar y que no se descompongan con facilidad. Para estimular el interés de sus hijos a una buena alimentación, lo primero es involucrar a los niños en la planeación de su lunch y darles a elegir los alimentos que prefieren consumir, siendo recomendable incluir alimentos de los tres grupos en cantidades proporcionalmente adecuadas con la edad, así como líquidos abundantes para evitar la deshidratación

Ejemplos de alimentos para almuerzos saludables:

1. Verdura rallada o picada. Opcional: chilito piquín y limón.
2. Palomitas de maíz naturales.
3. Fruta que se pueda comer a mordidas o picada.
4. Yogurt.
5. Una mezcla de nueces, frutos secos y pretzels o palitos de pan.
6. Sándwich hecho con pan integral, pechuga de pavo y queso panela.
7. Agua de sabores en vez de los juguitos comerciales llenos de azúcar y aditivos sintéticos.
8. Cuadritos de queso (mientras menos amarillo, mejor).
9. Galletas integrales con queso.
10. Sándwich de atún.
11. Gelatina de agua.
12. Rollitos de pechuga de pavo y queso.
13. Una rebanada de panque de frutas/verduras. Por ejemplo, panqué de plátano, de zanahoria, de arándano.
14. Galletas de avena.
15. Barras de granola.
16. Barras de amaranto.
17. Queso cottage.
18. Hummus.
19. Ensalada de pasta con verduras y/o atún.
20. Sándwich vegetariano de aguacate o verduras a la parrilla o queso.
21. Pan pita integral relleno de hummus, jamón y queso, jocoque o vegetales.
22. Lechugas mixtas con aderezo.
23. La mantequilla de maní o crema de cacahuete es altamente recomendable si es realmente 100% crema de cacahuete.



Consejos varios:

- El atún contiene omega 3, es bueno para el corazón y el desempeño neurológico. Puede ayudar a reducir la presión arterial
- Es importante incluir de 3 a 5 porciones de frutas y verduras, con ello garantizamos la ingesta adecuada de vitaminas y minerales.
- Es importante incluir agua natural en tu alimentación ya que cumple funciones importantes en nuestro organismo.
- Los arándanos ayudan a disminuir las infecciones urinarias. Es un potente antioxidante y antiinflamatorio.

Te damos algunas opciones de menús que encantarán a tus pequeños:

SEMANA 1

Lunes

- 1 sándwich con pan integral, jamón de pavo y lechuga,
- Varitas de zanahoria y jícama con limón y sal.
- 1 jugo de manzana.

Martes

- Media manzana picada.
- Una barra de cereal.
- Rollitos de jamón de pavo con queso panela.

Miércoles

- 5 Fresas.
- 2 tortitas de carne de res y 2 galletas.
- Agua simple o de sabor.

Jueves

- Media taza de varitas de pepino con limón y sal.
- 2 tortas de papa y 1 barra de granola.
- 1 Néctar de durazno.

Viernes

- 1 Sincronizada (tortilla de harina, queso Oaxaca y jamón).
- Media taza de uvas y 1 mini muffin integral.
- Agua natural de sabor.

SEMANA 2

Lunes

- Molletes
- Jícama picada
- Agua de sabor

Martes

- Omelet de queso
- Manzana con crema
- Jugo de naranja

Miércoles

- Sándwich de queso panela
- Pepino en rebanadas
- Agua de Jamaica

Jueves

- Rollos de jamón
- Uvas
- Agua natural

Viernes

- Salchichas de pavo (cocktail)
- Naranja partida
- Agua de limón

SEMANA 3

Lunes

- sincronizada
- uvas y gelatina de leche
- agua de jamaica

Martes

- Hot Dog
- papaya y arroz con leche
- Agua de horchata

Miércoles

- Ensalada de atún con mayonesa
- Plátano y yogurt
- Jugo de manzana

Jueves

- Sándwich de pollo
- Sandía y gelatina
- Agua de naranja

Viernes

- taquitos dorados
- manzana y galleta integral
- Agua de mango

SEMANA 4

Lunes

- Empanada de atún
- Melón
- Jugo de naranja

Martes

- Burritos con frijol y queso
- pepino
- agua de mandarina

Miércoles

- Ensalada mixta con tiras de pollo
- naranja
- galleta de chocolate

Jueves

- hojaldra de jamón y queso
- yogurt de manzana
- agua de jamaica

Viernes

- sándwich de atún
- pera y gelatina de leche
- agua de tamarindo

Museos que te encantarán...

Si vives en la Ciudad de México o estás de vacaciones, diles a tus papás que te lleven este fin de semana a cualquiera de los siguientes museos donde podrás divertirte a lo grande.

Papalote Museo del Niño

Este museo es el más popular de todos y literalmente podrás “tocar, jugar y aprender” en todo el recorrido, cuenta con más de 250 exposiciones y esta dividido en cinco áreas: Soy, Expreso, Pertenezco, Comunico y Comprendo.

Museo de Cera

El Museo de Cera de la Ciudad de México cuenta con más de 200 figuras de personajes famosos, artistas y deportistas.

Podrás ver a personajes como “Michael Jackson”, “El Santo”, “Jack Sparrow” y hasta al “Chavo del 8” ¡no te lo puedes perder!

Ripley ¡Aunque usted no lo crea!

El museo de Robert L. Ripley, quien dedicó más de 40 años a recorrer el mundo en busca de lo increíble, presenta personas con habilidades extraordinarias y objetos raros.

¡Se la van a pasar increíble!



MUTEC – Museo Tecnológico de la CFE

Fue el primer Museo de Ciencias Interactivo de Latinoamérica, es el más moderno en su ámbito y cuenta con 4 salas donde se presentan exposiciones como Conéctate a CFE, Electrópolis y otras que llegan de todas partes del mundo.

¡Cada verano ofrecen cursos donde podrán pasársela genial!

Universum

Es el Museo de las Ciencias de la Universidad Nacional Autónoma de México y con exposiciones divertidas e interactivas, te harán pasar un rato inolvidable en compañía de tus papás.

¡También hay talleres, cursos, cine y teatro!

Lánzate a alguno este fin de semana ¡No te arrepentirás!



Datos curiosos

El color con el que se identificaba la muerte en el México prehispánico es el amarillo

Por ello la flor de cempasúchil es utilizada tradicionalmente en la ofrenda del Día de Muertos.



En 1805 la Ciudad de México tenía unos 50 mil habitantes, 304 calles, 40 callejones, 2 puentes, 64 plazas, 9 mesones, 2 posadas, 28 corrales y 2 barrios



La gastronomía mexicana es una de las tres cocinas en el mundo declaradas como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad por la UNESCO



Digamos Alto al Acoso Escolar

El Acoso Escolar o "*bullying*" es el maltrato físico y/o psicológico deliberado y constante que recibe un niño por parte de otro u otros que se comportan cruelmente con él, con el objetivo de someterlo y asustarlo. El acoso implica una repetición continua de las burlas o las agresiones y puede provocar la exclusión social de la víctima

El término "*bullying*" o Acoso Escolar es un término que día con día se escucha más y más, pero en realidad es un problema que ha existido siempre, simplemente ahora tomamos mayor consciencia y queremos poner un freno a todo esto, tanto si nosotros como adultos llegamos a sufrirlo cuando fuimos pequeños y bien si vemos a un ser querido que está siendo atormentado por otra persona o personas.

Un estudio realizado por la Secretaría de Educación del DF reveló que "el 77% de los estudiantes de primaria y secundaria de la Ciudad de México se asume víctima, agresor o testigo de maltrato e intimidación hacia sus compañeros".

Las consecuencias en la vida de alguien que puede estar sufriendo este tipo de maltrato pueden llegar a ser muy graves, llevando inclusive al suicidio. Como padres debemos estar muy alertas de cualquier señal que nos puedan estar enviando nuestros hijos para poderlos ayudar a enfrentar y manejar este grave problema. En ocasiones nuestros hijos están tan asustados que no logran hablarnos de esto y esconden muy bien su problema, así que estemos al pendiente de cualquier señal y si nos percatamos que nuestro hijo(a) está siendo víctima de acoso escolar lo primero que debemos hacer es apoyarlos, reconfortarlos y guiarlos.

Hay diferentes tipos de Acoso Escolar:

El físico: Éste es más común en los varones e implica una agresión física, regularmente hacia un niño más pequeño, o más débil y temeroso.

El verbal: Éste es el más común, y es usado tanto por niños como por niñas, puede tomar muchas formas, como una crítica cruel, sobrenombres, insultos sobre raza, posición social o sexualidad. Con la tecnología y los medios de comunicación hoy en día este tipo de acoso se ha tornado cibernético a través de correos electrónicos o mensajes telefónicos intimidantes.

Social o de Relaciones: Este tipo de acoso es el más difícil de detectar, este disminuye la autoestima de la víctima y su sentido de "pertenencia" por medio de rumores, de ser ignorado o de ser excluido. El lenguaje corporal hostil es común por parte de los agresores. Este tipo de acoso es más común en la secundaria.

Algunas de las señales que nos pueden dar nuestros hijos:

- Enfermedades somáticas con síntomas como dolor de estómago o cabeza, vómitos, y otros.
- Aislamiento: no quiere salir a jugar o relacionarse con otros niños.
- Baja en el rendimiento académico lo cual puede reflejarse en sus calificaciones.
- Insomnio, pesadillas.
- Cambios en el apetito.
- Tristeza, ansiedad, llantos, irritabilidad.
- Falta de ánimo para ir a la escuela.
- Falta de entusiasmo por eventos escolares como excursiones, visitas, etc.
- Aparición repentina de golpes, rasguños, etc.
- Problemas con útiles escolares - se los pueden estar quitando o maltratando

Nadie como nosotros que conocemos a nuestros hijos para detectar si algo anda mal.

¿Qué podemos hacer los padres cuando nuestros hijos son víctimas del acoso escolar?

Escucha siempre sus temores o preocupaciones, haciéndole saber que te importa (no asumas que ya lo sabe).

Recuerda que los hijos son un reflejo de lo que se vive en casa, evita los gritos, insultos, intimidaciones

Trata de mantener la calma, que tu hijo te vea con una actitud positiva, determinada y confiada de que todo se va a resolver. Hazle saber a tu hijo o hija que estás dispuesto a ayudarlo y que no intente contraatacar al acosador.

Trata de obtener información sobre lo sucedido y cuál ha sido la respuesta de tu hijo.

Algunas medidas para prevenir y atacar este problema:

- Enséñale a tu hijo estrategias para resolver la situación y aumentar su sentido de poder.
- Que tenga una respuesta asertiva, como mirar a los ojos a su agresor y contestar con una voz firme. Enséñale a tu hijo a hacerle frente a la intimidación sin exponerse a ser maltratado físicamente ni derrotado en una pelea. Practiquen en casa para que tu hijo aprenda a ignorar al acosador y/o crear estrategias enérgicas a fin de manejar la situación
- Apóyalo, no le pidas que resuelva solo el problema y menos aún pedirle que lo haga con violencia, ya que esto puede provocarle un estrés aún mayor.
- Que trate de estar siempre acompañado en la escuela (evitar estar solo o en lugares solitarios)
- Ayuda a tu hijo a identificar a maestros o compañeros que lo puedan ayudar en caso de ser víctima de intimidación.
- Ayúdalo a buscar amistades sólidas ya sea dentro o fuera de la escuela.
- Apóyalo para que aprenda algún deporte de defensa personal, que le dará seguridad y confianza, NO con la finalidad de que pelee.
- Anímalo a que realice actividades que le gusten y lo hagan sentir bien consigo mismo (algún deporte, música, danza, dibujo, etc.).

Es importantísimo, dado que hoy en día ha aumentado mucho el acoso cibernético, que como padres de familia nos mantengamos informados sobre este tema y que inculquemos en nuestros hijos que no deben responder mensajes amenazadores, ni tampoco reenviarlos. Hazte "amigo" de tu hijo en las redes sociales y está al pendiente del tipo de comunicación y relaciones que está entablando por estos medios. Cuando como padres descubrimos que alguno de nuestros hijos está sufriendo de acoso escolar podemos hablar con sus maestros, pero esto debe de tratarse con mucha delicadeza y respeto hacia el menor de edad ya que se puede sentir avergonzado o atemorizado por las consecuencias cuando nosotros como padres hacemos esto, pero por otro lado debemos siempre buscar el bien de nuestros hijos y buscar el apoyo de los maestros, siendo que ellos están en el lugar de los hechos y pueden hacer mucho por ayudar a nuestros hijos y ayudarnos a nosotros a ayudarlos.

En las escuelas se tiene la gran posibilidad para detectar y frenar mucho de este acoso, de hecho hay muchas escuelas que tienen comités especiales con esta finalidad. Mucho es el trabajo que debemos de hacer los papás para ayudar a nuestros hijos e enfrentar una situación de acoso, pero definitivamente también hay mucho que pueden hacer los maestros que son testigos día a día de lo que sucede entre los alumnos. Estemos alertas, padres de familia y maestros y ayudemos a estos pequeños a vivir la etapa escolar, que es una de las etapas más importantes en nuestras vidas y que nos deja marcados para siempre, como una situación predominantemente placentera. Juntos podemos hacer más para acabar con el acoso escolar.

Bibliografía:

<http://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/news-views-newsletter/stop-bullying-now/>

<http://www.salud180.com/jovenes/10-tips-para-prevenir-el-bullying>

<http://www.alpura.com/salud/vida-saludable/item/34-qu%C3%A9-es-el-bullying>

<http://www.apa.org/centrodeapoyo/intimidacion.aspx>



SERVICIO A LA COMUNIDAD

Es nuestra responsabilidad, como ciudadanos, aprovechar nuestros medios de comunicación para ayudarnos los unos a los otros en un problema fuerte que atañe hoy en día a nuestra sociedad, es decir el extravío o sustracción de personas. Esta revista llega a escuelas, maestros y padres de familia de todo México y si ustedes a su vez la reenvían a sus conocidos podremos llegar a muchas más personas y quizás entre todos podemos colaborar para que algunas de estas personas sean encontradas y puedan regresar a casa.

Desafortunadamente, en las redes sociales muchas veces circula información no confiable, o de plano falsa, sobre gente extraviada. Es por esto que debemos mantenernos bien informados y publicar o compartir solamente información que venga de sitios totalmente confiables. Vale la pena tomarnos un tiempo para investigar antes de compartir información que podría no ser verídica.

Aquí les incluimos ligas a diferentes páginas oficiales que publican los datos y fotos de personas extraviadas, sustraídas o ausentes.

Página oficial de la PGR.

[Listado con fotos y especificaciones PGR](#)

.....

Derechos Humanos

[Consulta](#)

Nuestro propósito es, en colaboración con la PGR, publicar periódicamente casos de personas extraviadas para difundirlos con la esperanza de que alguien vea esta información y pueda ayudar a llevar a estas personas extraviadas a sus hogares. ¡AYUDEMOS!

SERVICIO A LA COMUNIDAD

Seguramente has escuchado hablar de la Alerta Amber. ¿Sabes de qué se trata? ¿Sabes cómo activarla?*



La Alerta AMBER es un sistema para la búsqueda, localización y recuperación de menores de edad desaparecidos, implementado en varios países desde 1996.

México, a través de la PGJ (Procuraduría General de Justicia) ha implementado este sistema en varios estados, comenzando con el Distrito Federal en el 2012.

Los expertos han indicado que las primeras horas son vitales, por ello la alerta se emite lo antes posible y es transmitida por diversos medios como televisión, radio, SMS, correo electrónico, pantallas electrónicas, entre otras; a fin de poder llegar al mayor número de personas posibles

Criterios de activación

Cada lugar tiene sus propias normas de activación pero de manera general las directivas empleadas son:

1. Referirse a un menor de 18 años.
2. Que un departamento de policía valide la desaparición del menor.
3. Contar con la suficiente información del niño, el sospechoso o su vehículo.
4. Suponer un grave riesgo para su integridad.

Para activarla debes acudir a una oficina de la PGJ

CONSEJOS PRÁCTICOS



...Para desmanchar la ropa

Manchas de Coca cola: Póngale inmediatamente un poco de soda y luego lávela en forma corriente.

Manchas de jugo: Frótelas con un poco de hielo, antes de lavarlas normalmente.

Manchas de sudor: Humedezca la parte manchada y frótela con un poco de bicarbonato antes de lavarla

Manchas de bolígrafo: Póngale laca para el cabello y lávela como lo haría regularmente.

Manchas de tinta: Durante la noche poner la parte manchada en una vasija con leche, al día siguiente se lava.

Chicle en la ropa: Por el revés, con el chicle apoyado en una hoja de papel absorbente; se aplica la plancha caliente

Manchas de vómito: Limpie el exceso con una toalla, ponga el área manchada durante 15 minutos en agua caliente con un poco de jabón líquido y bicarbonato, luego lave.

Manchas de chocolate: Frote la mancha todavía húmeda con ácido bórico sin disolver. Luego lave la prenda.

Manchas de grasa: Ponerle talco a la mancha, cuando se absorba la grasa cepille bien.

Para blanquear los calcetines: Póngalos a hervir en agua con una tajada de limón.

Consejos prácticos...Para desmanchar la ropa (cont.)

Manchas de humedad: Introducir la mancha en jugo de limón, luego lave en agua que se ha mezclado con amoníaco.

Manchas de frutas: Ponga agua hirviendo sobre la mancha, si persiste restriegue con jabón de glicerina, deje por una hora y luego repita el agua hirviendo.

Manchas de café: Enjabone con una mezcla de jabón de tocador y yema de huevo.

Manchas de té: Dejar caer agua caliente sobre la mancha cuando aún esté fresca, en el último enjuague aplíquese vinagre

4 remedios para quitar manchas de sangre

Bicarbonato de sodio - Mezcle bicarbonato de sodio con un poco de agua de manera que se forme una pasta. Aplique sobre la mancha y deje que se seque. Cuando esté seco, remuévalo con un cepillo.

Coca Cola -Empape la mancha con Coca Cola y deje reposar por cinco minutos. Lave la prenda como de costumbre.

Amonio -Mezcle dos cucharaditas de amonio con una taza de agua. Empape la mancha con esta mezcla y cepille con un cepillo de dientes viejo.

Leche descremada en polvo - Haga una pastita de leche en polvo y agua y aplíquela a la mancha. Cepille con un cepillo de dientes viejo y enjuague con agua tibia.

Útil quitamanchas: La crema de afeitar es excelente. Acción instantánea.

Frases Célebres/Educación



Dibujo por:
Guadalupe Ferreira

La educación es el pasaporte hacia el futuro, el mañana pertenece a aquellos que se preparan para él en el día de hoy.

Malcolm X (1925-1965)

Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber.

Albert Einstein (1879-1955)

Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo.

Benjamín Franklin (1706-1790)

Excelente maestro es aquel que, enseñando poco, hace nacer en el alumno un deseo grande de aprender.

Arturo Graf (1848-1913)

Con mis maestros he aprendido mucho; con mis colegas, más; con mis alumnos todavía más.

Proverbio hindú

Ésta es nuestra obligación hacia el niño: darle un rayo de luz, y seguir nuestro camino.

Maria Montessori (1870-1952)

Lo que el maestro es, es más importante que lo que enseña.

Karl A. Menninger (1893-1990)

Si das pescado a un hombre hambriento, le nutres una jornada. Si le enseñas a pescar, le nutrirás toda la vida.

Lao-tsé (570 aC-490 AC)



Alimentos Milagrosos

La madre naturaleza provee de todos aquellos alimentos que nuestro cuerpo necesita para prevenir y para curar la mayor parte de las enfermedades.

Si nosotros adquirimos buenos hábitos alimenticios y tomamos provecho de todo aquello que la misma naturaleza nos brinda difícilmente tendríamos la necesidad de recurrir a los médicos y a los medicamentos.

En cada nuevo volumen de “**Encuentro Educativo**” les daremos información sobre estos alimentos, para que podamos divulgar sus beneficios y hacerlos parte indispensable de nuestro menú diario. Si eres maestro, promueve estos alimentos entre tus estudiantes y padres de familia. Aprovecha el contacto diario que tienes en ellos.

Porter Shimer comenta “Finalmente los científicos se están dando cuenta de algo que los curanderos, los chamanes y hasta las abuelas han sabido siempre: que hay alimentos que te pueden curar”



Antecedentes:

La fresa es nativa de las regiones templadas de nuestro planeta.

Todas las fresas cultivadas se originan a partir de cuatro especies principales. La primera de ellas, la fresa silvestre o de bosque, es una especie nativa de las montañas de América y las Antillas. La fresa escarlata o fresa de Virginia, es nativa del este de América del Norte y se introdujo en Europa durante el siglo XVII. La fresa de playa o fresa de Chile, procede de las regiones montañosas del hemisferio occidental. La última especie se parece a la fresa silvestre común, en Europa central se dio origen por hibridación a las variedades europeas de frutos más gruesos llamados fresones. Hoy en día se conocen en el mundo más de 1.000 variedades de fresa. Además de **fresa**, también recibe el nombre de **frutilla** o **fresón** en castellano, **frais** en francés, **fragola** en italiano, **strawberry** en inglés y **morango** en portugués.

La fresa fue introducida por Francia en México en 1849, pero no fue sino hasta el año de 1880 que su cultivo tomó importancia en nuestro país, siendo Irapuato la principal ciudad que contaba con las condiciones ideales para su cultivo.



Sus Propiedades

La fresa además de ser muy sabrosa tiene grandes propiedades que son apreciadas desde la antigüedad. Algunas de las sustancias que contiene que son sumamente beneficiosas para la salud son: una alta cantidad de vitamina C, también tiene vitamina A y E, en menores cantidades B1, B2, B3 Y B6, también podemos encontrar en la fresa potasio, magnesio, hierro, fósforo, yodo, calcio, silicio, ácido p-cumárico, antocianósidos, cumarinas, flavonoides, inhibidores de las nitrosaminas, ácido elágico y clorogénico, resveratrol, salicilatos, ácido fólico. El 85% de su composición es agua y solamente tiene 37 calorías por cada 100 gramos.

Algunos de los beneficios que podemos obtener de ellas son:

Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.

Es un eficaz remedio contra la gota

Es muy efectiva en la protección frente a diversas formas de cáncer.

El consumo de fresas también está ligado a la baja incidencia de infartos.

Fortalece el sistema inmune.

Es antioxidante.

Ayuda a reducir el colesterol.

Posee efectos desinfectantes y antiinflamatorios.

Es Diurética (beneficiando a quien padece de cálculos renales, hipertensión y ácido úrico).

Consumo Recomendable

La temporada de fresa es de marzo a julio, y es importante consumirla poco después de haberla comprado.

Es recomendable consumir una ración (3/4 de taza) dos o tres veces por semana. Si tiene antecedentes de cáncer, especialmente de próstata, se recomienda consumirla cuatro a cinco veces por semana.

Por su alto contenido de salicilatos no se recomienda su consumo si tiene intolerancia a éstos. Recuerde que es muy importante lavar y desinfectar muy bien las fresas antes de consumirlas, al igual que cualquier fruta o verdura, ya que pueden estar contaminadas y causar cisticercosis. Al conocer todas las propiedades de las fresas y convencernos de sus grandes beneficios hagámosle un bien a nuestro cuerpo e incluyámosla dentro de nuestro plan alimenticio.

Bibliografía:

Erwin Moller, La Dieta del Arco Iris, 2002

<http://www.freshplaza.es/article/12929/Beneficios-y-propiedades-de-la-fresa>

<http://proyectofresa.blogspot.es/>

http://w4.siap.sagarpa.gob.mx/sisprod/IndModelos/PRector/00_NAC/Fresa.pdf

<http://irapuatoguanajuato.blogspot.mx/2009/03/la-fresa-en-irapuato.html>

<http://hoy.com.do/come-fresas-y-evita-la-anemia-la-artritis-la-gota-y-el-cancer/>

Mundo Animal

Animales en peligro de extinción:



Ibis Eremita

Fotografía: Joel Sartore en el zoológico de Houston

El Ibis Eremita parecía estar extinto hasta que se redescubrió en el desierto de Siria cerca de Palmira en el año de 2002. La cacería y problemas en su hábitat son las principales causas que lo han llevado a estar casi extinto.

Según la leyenda Turka, el Ibis Eremita fue uno de los primeros pájaros que Noé liberó de su arca como un símbolo de la fertilidad.

Se ha creado un grupo internacional para su conservación, el IAGNBI, que coordina acciones en toda el área de distribución natural (Marruecos, Siria y Turquía) y en otros lugares en los que se han producido translocaciones de ejemplares nacidos en cautiverio.

Bibliografía:

http://news.nationalgeographic.com/news/2013/12/pictures/131221-rare-endangered-species-animals-joel-sartore-science/#/7-last-of-the-last-sartore_74441_600x450.jpg

http://en.wikipedia.org/wiki/Northern_Bald_Ibis

http://es.wikipedia.org/wiki/Geronticus_eremita

El futuro es tuyo

No permitas que te engañen. Todos, no solo algunos, tenemos lo que se requiere para triunfar. Tú puedes y debes ser un triunfador si te lo propones y te entregas a tu misión.

Para ser un auténtico triunfador primero tienes que ser feliz, disfrutar esta bella y corta vida con todos sus altibajos.

Nunca cedas ante un tropiezo, estos abundan y nadie escapa de ellos. De hecho, todos podemos salir más sabios al perder una batalla, el único requisito es nunca darse por vencido. Un poco antes o un poco después llegará tu momento.

Aprende a disfrutar con plenitud los buenos momentos y entiende que aun en los mejores siempre se esconde un "pero".

Así mismo, aprende a disfrutar de los "malos momentos" ya que si eres capaz de profundizar lo suficiente encontrarás que aun esos contienen algo positivo. Busca con empeño y lo encontraras.

Nunca le des cabida a la depresión busca siempre ese algo positivo que se esconde en los momentos difíciles.

Caesar Thomas Fortson
Grupo Apoyo Escolar



Mascotas: Alimentos Prohibidos para tu gato



Al adoptar una mascota tenemos que estar conscientes de que ellos van a depender de nosotros. Son parte de nuestra familia y debemos de adquirir el compromiso de cuidarlos lo mejor posible. La alimentación es clave para el bienestar de todos los seres vivos, y cada especie animal tiene sus propias características que van a determinar el tipo de alimento que deben de recibir. Cuando los animales son salvajes por instinto saben cual es el alimento que deben de buscar, en cambio, cuando viven con nosotros dependen totalmente de lo que les demos.

En este artículo hablaremos principalmente de los alimentos prohibidos para los gatos y el motivo por el cual no deben de consumirlos. Esta información tan interesante se tomó de la página RESCATE ANIMAL <http://rescateanimalmx.wordpress.com/2012/10/09/13-alimentos-prohibidos-para-los-gatitos/>

- **Chocolate:** Es altamente tóxico. Contiene teobromina la cual provoca aceleración del ritmo cardiaco, diarrea, vomito, fallos sistémicos, coma y muerte. El gato tarda mucho tiempo en desechar la teobromina por lo tanto, si el gatito consume diario de ésta va a haber un punto en el cual acumule la cantidad toxica que provoca problemas. El chocolate negro es el que más teobromina tiene.
- **Leche:** La leche es mal digerida por los gatitos. Puede provocar diarrea, vómito y otro tipo de problemas digestivos.
- **Huesos y espinas:** las astillas que se producen de los huesos y las espinas pueden provocar desgarros y obstrucciones esofágicas o intestinales.

- **Carne asada y embutidos:** La carne contiene cierta concentración de sal que es mayor a la que el gatito puede soportar. Puede provocar hipertensión y problemas sistémicos.
- **Alcohol:** Provoca una gran toxicidad en el gato generando incontinencia urinaria y otros problemas de salud. El alcohol puede provocar la muerte del pequeño.
- **Cebolla, puerro y ajo:** Son altamente tóxicos. Contienen una sustancia que destruye los glóbulos rojos de la sangre y provoca anemia hemolítica
- **Aguacate:** contiene mucha grasa. Puede provocar pancreatitis y problemas estomacales serios.
- **Cafeína:** Acelera el ritmo cardiaco y puede ser fatal para el gato.
- **Atún para consumo humano:** Realmente no es toxico. Lo que sucede es que carece de taurina, un aminoácido esencial para el funcionamiento del corazón, vista y otros órganos. Si lo consume como alimento base no estará recibiendo este aminoácido y puede causarle problemas. Existen atunes especiales para gato que han sido adicionados con taurina
- **Pasas y uvas:** Provocan fallos renales
- **Productos azucarados:** Son perjudiciales para la salud
- **Frutos secos:** Provocan fallos renales, vómitos, diarreas y problemas digestivos.
- **Pescado crudo:** Contiene una enzima que ocasiona deficiencia de vitamina B en el organismo.

Así que para todos los que tenemos la responsabilidad y compromiso de cuidar a un gatito, tengamos cuidado en los alimentos que les damos para vivan sanos y felices por muchos, muchos años.

Al equipo de Encuentro Educativo nos encantan las mascotas, y nos gustaría que nos platicaran de las suyas: son bienvenidas las anécdotas, fotos, consejos y cualquier otra información sobre las mascotas.

Elaboración de Arcilla de Papel

La arcilla de papel es un compuesto moldeable muy fácil y económico de elaborar.

Ingredientes:

2 tazas de tiras de papel de construcción, pueden ser de diferentes colores.

4 $\frac{1}{2}$ tazas de agua

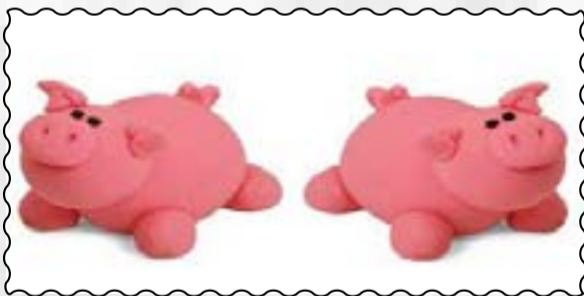
$\frac{1}{2}$ taza de harina



Preparación:

- En una licuadora se vierten las tiras de papel y 4 tazas de agua y se licúa hasta que la mezcla se haga pulpa.
- Mezcle la harina y la $\frac{1}{2}$ taza de agua restante en un recipiente.
- Agregar la mezcla de harina y agua a la pulpa de papel poco a poco y amasar hasta que tome una consistencia similar a la arcilla.
- Una vez lista, moldear figuras como se haría con cualquier otra arcilla y ya terminada dejar secar por 1 o 2 días.

Con un poco de creatividad e imaginación se podrán elaborar grandes obras de artes. Por ejemplo, pueden agregar diamantina, brillantina o confeti a la arcilla de papel, para darle más color y alegría. También pueden utilizar moldes para galletas, dulces o gelatinas para darles alguna forma especial deseada.



Haz clic en la siguiente imagen para ir al sitio donde te dicen cómo hacer estos originales Percebes* decorativos: (*Percebes son crustáceos con caparazón)



Creaciones Ashima

"Hechos por tí...."

Hechos con amor"

¿Te ha sucedido que quieres hacer un trabajo manual que requiere de piezas pequeñas de tela, pero tienes que comprar un metro por lo menos o necesitas un producto específico y no lo encuentras por ningún lado?

Adquiriendo los paquetes de Creaciones Ashima no sufrirás con este tipo de problemas y podrás concentrarte en hacer tu mejor labor. Te entregamos paquetes con instrucciones y todo el material que necesitarás

Tenemos paquetes individuales y promociones especiales para escuelas y compras en mayoreo.

Descarga nuestro catálogo y lista de precios:

CATÁLOGO

LISTA DE PRECIOS

¡Contáctanos! Somos totalmente flexibles y nos adaptamos a tus necesidades:

01-800-719-8287



Héroes de la Vida Real



Cuéntanos sobre Un Héroe

Todos hemos escuchado en algún momento alguna historia conmovedora sobre alguna persona o animal que ha realizado un acto heroico sin ningún interés personal, más que el simple hecho de ayudar al prójimo. Esta sección la queremos dedicar a esos héroes entre nosotros, héroes de la vida diaria, muchos de ellos anónimos, que en ocasiones incluso llegan a arriesgar sus propias vidas para poder salvar otra.

Si tú conoces personalmente algún caso que nos quieras platicar, te invitamos a que nos escribas, cuéntanos su historia y nosotros la publicaremos como un ejemplo a seguir para todos.

Día a día, pareciera que nos vamos volviendo más fríos y apáticos hacia nuestro prójimo y son precisamente estos héroes los que nos dan esperanza y nos suavizan el corazón.

Hablemos más sobre nuestros héroes y menos sobre nuestros villanos. Todos lo necesitamos.

El Directorio

Estimados Lectores, estamos desarrollando un directorio de proveedores de productos y servicios para la Comunidad Educativa el cual estará integrado a la revista Encuentro Educativo. Los invitamos a que nos recomienden con proveedores que ustedes crean les pueda interesar anunciarse en nuestro directorio o bien publicar un anuncio destacado en esta revista.

Lineamientos para anunciarse:

- Que se trate de productos o servicios dirigidos a la Comunidad Educativa, considerando que este directorio será consultado desde guarderías hasta universidades, escuelas públicas y particulares, y también escuelas especializadas como: de arte, de danza, de música, de belleza, de computación, de corte y confección y más. Algunos ejemplos del tipo de productos o servicios que se encontrarán en el directorio son: material didáctico, productos de papelería, uniformes, juegos educativos, libros, instrumentos musicales, banderas, aparatos de oficina, alimentos nutritivos, muebles escolares, pizarrones, etc.
- Idealmente que les interese promocionarse en toda la república pero también puede ser local.
- No se publicarán anuncios de centros educativos por respeto a las demás escuelas (deseamos brindar un servicio adicional no propiciar la competencia entre escuelas)
- Que se trate de un proveedor serio, con una buena reputación.
- Nos reservamos el derecho de decidir que anuncios se publicarán.
- Este es un excelente medio para dar a conocer un producto o servicio en escuelas de toda la república.
-

Contáctennos y con gusto les brindaremos mayores informes.

Nuestros Teléfonos sin costo: 01-800-719-8287 ó 97 ó 95

Nuestro correo: publicidad@apoyo-escolar.com

Agradecemos todo su apoyo en la realización de la revista Encuentro Educativo.

Esperamos seguir contando con sugerencias, comentarios y aportaciones.

Si les gusta el trabajo que estamos realizando:

✓ *Recomiéndennos. Reenvíen la revista para que otros se suscriban y reciban los siguientes volúmenes directamente en su correo.*

✓ *Entren a nuestra página en Facebook y regálenos un “Me gusta”.*



✓ *Recomienden la revista a quien le pueda interesar promocionarse.*

✓ *Continúen participando con nosotros, enviándonos material que les gustaría ver publicado para que ustedes sean el corazón de esta revista.*

Haz clic aquí y suscríbete para recibir ésta y otras publicaciones del Grupo Apoyo Escolar de forma totalmente gratuita.

Nos "Vemos"
en el
Volumen 2
ABRIL 2014

Gracias por leernos

[Regresar a la Portada](#)