

*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

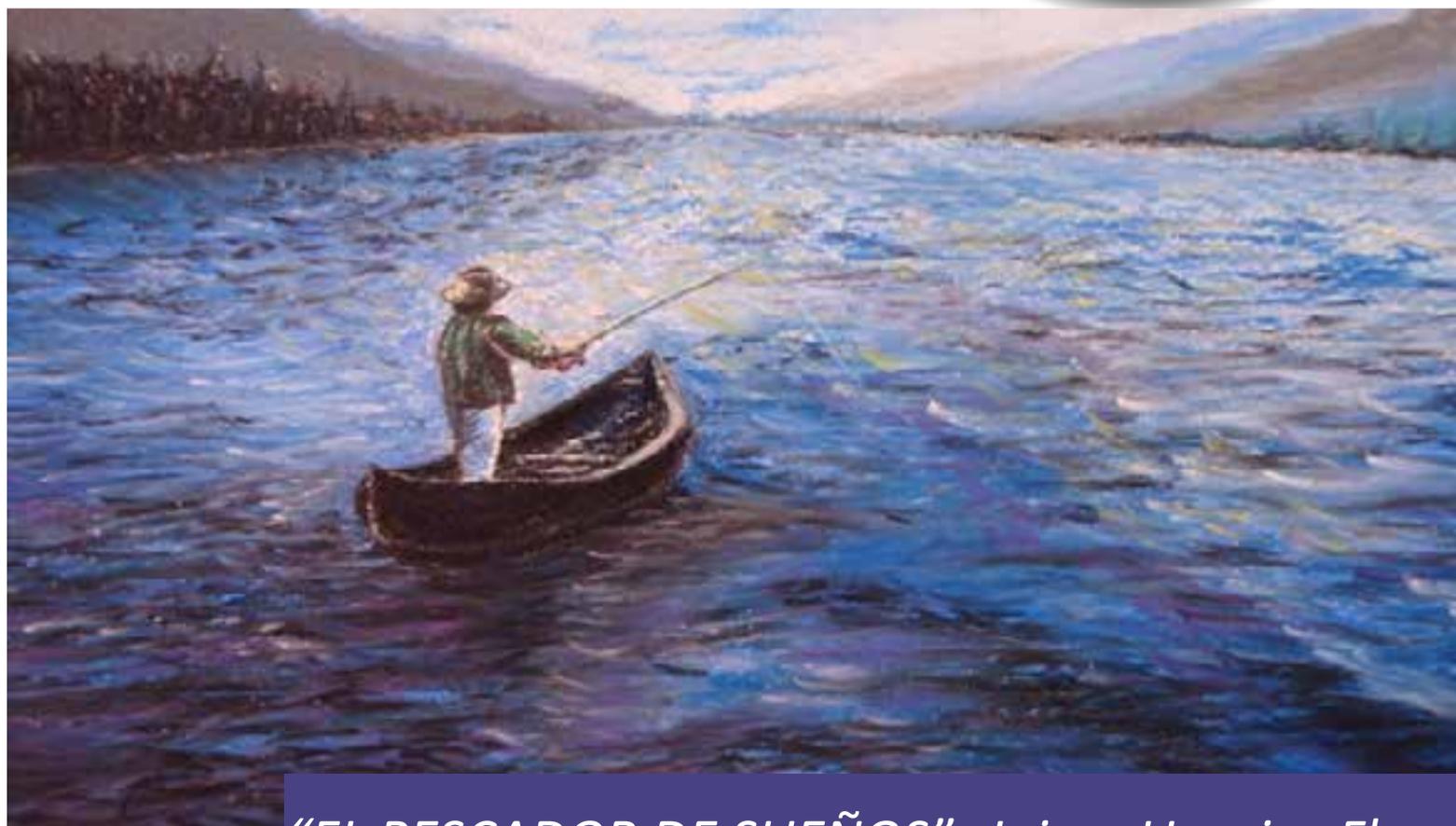
*"De ustedes y ...  
para ustedes"*



*Festejando  
a todos los  
niños*



*Abril 2014  
Vol 2*



*"EL PESCADOR DE SUEÑOS" -Jaime Urquiza Flores*

# Índice

Interactivo\*

\*Haciendo clic en el número de página correspondiente podrás ir directamente al artículo que te interesa.

<i>Convocatoria - Portada de Encuentro Educativo .....</i>	<i>3</i>
<i>Editorial .....</i>	<i>4</i>
<i>Invitación .....</i>	<i>5</i>
<i>Lineamientos para Participar .....</i>	<i>6</i>
<i>30 de Abril -Día del Niño.....</i>	<i>7</i>
<i>Abril - Mes de prevención del abuso infantil .....</i>	<i>8</i>
<i>Desde el Rincón de la Miss - La Disciplina .....</i>	<i>11</i>
<i>Poesía - Nadie se Enteró* .....</i>	<i>13</i>
<i>Programa para Recaudar Fondos Económicos .....</i>	<i>14</i>
<i>Enseñanza - 6 Técnicas .....</i>	<i>15</i>
<i>Datos Curiosos sobre los bebés .....</i>	<i>19</i>
<i>8 Puntos para Lograr el Éxito* .....</i>	<i>20</i>
<i>Deporte...la mejor medicina .....</i>	<i>23</i>
<i>Un poco de humor.... ..</i>	<i>25</i>
<i>El Pescador de Sueños * .....</i>	<i>26</i>
<i>Historias Contemporáneas-Superando la Adversidad .....</i>	<i>31</i>
<i>Vínculos recomendados.....</i>	<i>35</i>
<i>Pequeño Gran Humano* .....</i>	<i>37</i>
<i>Vámonos al Teatro- Evo-lose-íwv en Querétaro .....</i>	<i>38</i>
<i>Consejos Prácticos y Nutritivos para el Almuerzo Escolar -2a Parte</i>	<i>39</i>
<i>Frases Célebres - Los Niños.....</i>	<i>42</i>
<i>Escuela para Padres - Mensaje* .....</i>	<i>43</i>
<i>Héroes de la Vida Real.....</i>	<i>44</i>

## Índice (cont.)

<i>Anécdota -Antiguo Consejo Chino*</i> .....	45
<i>Consejos Prácticos...para la vida diaria</i> .....	47
<i>Salud - La Respiración</i> .....	48
<i>Alimentos Milagrosos - El Aguacate</i> .....	49
<i>Ecología- El Calentamiento Global</i> .....	51
<i>Animal en peligro de Extinción- Oso Polar</i> .....	52
<i>Reflexión - El vaso *</i> .....	53
<i>Anuncios premiados*</i> .....	54
<i>La importancia de los Trabajos manuales en el Aula</i> .....	55
<i>Creaciones Ashima- Paquetes de Manualidades</i> .....	56
<i>Galería- Proyecto de Arte de la Maestra Eva</i> .....	57
<i>Papel reciclado</i> .....	63
<i>Rincón Artístico - Imágenes y Frases</i> .....	64
<i>Prevención del Maltrato Animal</i> .....	65
<i>Capacitación Laboral - CECATIS*</i> .....	67
<i>Directorio de Proveedores</i> .....	69
<i>Agradecimiento</i> .....	70

*\*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 publicar en **La Revista Encuentro Educativo**.*

*Cuando son escritos originales viene el nombre del autor.*

*Se recopila mucho material y 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.*

# ¡Tu Obra Puede Estar en 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 gráfica. No importa tu edad, no importa el estilo ni la técnica. Envíanosla a...

[larevista@apoyo-escolar.com](mailto:larevista@apoyo-escolar.com)

En esta ocasión te presentamos “El Pescador de Sueños”, pintura en acrílico del Artista Jaime Urquiza Flores. Te invitamos a leer su relato del mismo nombre en la [página 26](#) de esta revista.



## La Revista

Encuentro Educativo es un proyecto que llevaba tiempo en nuestros corazones, queriendo salir al mundo.

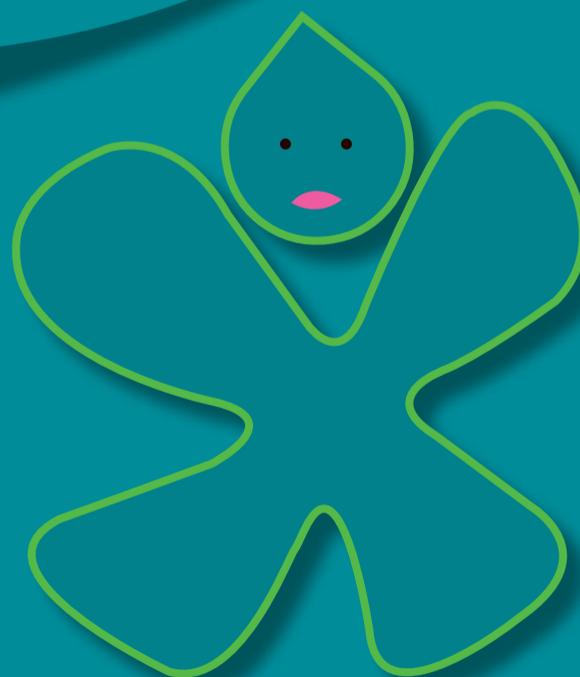
Ha sido un camino largo que bien ha valido la pena.

Nos emociona y pone la “piel de gallina” pensar que hay varias personas allá afuera leyendo lo que con tanto cariño hemos recopilado para ustedes.

Creemos que podremos tener un lugar importante para las instituciones escolares en México, cumpliendo con la misión de poner nuestro granito de arena para que ustedes tengan más a la mano los elementos necesarios para ofrecer la mejor educación posible. Porque la educación es la base de toda buena sociedad y tenemos en nuestras manos la materia prima para un mejor futuro.

Carla Fortson

Editorial



# INVITACION

*Recuerden que ésta es una revista  
“de ustedes y para ustedes”.*

*Los invitamos a unirse enviándonos cualquier  
aportación que deseen compartir y ver publicada.*

*¿Que nos pueden enviar?:*

***Anécdotas***

***Cuentos cortos***

***Poemas***

***Estudios o Investigaciones***

***Recetas***

***Imágenes***

***Reflexiones***

***Entrevistas***

***Historias sobre héroes de la vida real***

***Recomendaciones o análisis de  
libros, películas, series y otros materiales***

## Lineamientos para participar en la revista digital.

Cuando sea 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 que datos personales y como quieren que aparezcan.

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.

No se publicarán artículos que se desvíen de nuestro objetivo, ni chismes, grilla, nota roja, doble sentido, albur, política o cualquier tipo de conflicto.

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 pueden enviar en cualquier formato (quizás lo más sencillo es Word) y nosotros aquí lo adaptaremos.

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

El día **30 de Abril** celebramos con gran Amor y entusiasmo a los niños de nuestro País. Queremos dedicar algunos artículos de este volumen especialmente para estos seres inocentes y frágiles que **llenan de alegría y esperanza nuestros días.**



La ONU designó el 20 de Noviembre como El **Día Universal del Niño** pero en muchos Países se celebra en días diferentes en base a su historia local.

<http://www.un.org/es/events/childrenday/>

A continuación, pueden descargar un documento en el cual se enlistan los países que festejan el día del niño de una u otra manera y las fechas en que lo hacen, así como, en algunos casos la historia detrás del festejo.

[www.apoyo-escolar.com/revista%20Folder/documentos/volumen%202/Diadelninoalrededordelmundo.doc](http://www.apoyo-escolar.com/revista%20Folder/documentos/volumen%202/Diadelninoalrededordelmundo.doc)

En México se señaló el 30 de abril como DIA DEL NIÑO ya desde 1924 -siendo presidente de la República el general Álvaro Obregón y Ministro de Educación Pública el licenciado José Vasconcelos- por lo cual conservamos esa fecha para nuestro festejo.

A partir de entonces cada año se les hacen grandes festejos tanto en casa como en diferentes instituciones públicas y privadas.

Muchas organizaciones hacen colectas de juguetes para tratar de que sean TODOS los niños de México los festejados y no solo unos cuantos.

# Abril

## Mes de Prevención del Abuso Infantil



### **Dra. Patricia Fortson**

Al intentar hablar sobre el abuso infantil muchos nos quedamos cortos, nos quedamos sin aliento y sin palabras, esperanzados de que nuestro mundo vaya cambiando y que cada vez seamos más los hombres y las mujeres que actuemos con amor y no con violencia.

Está más que comprobado que la violencia llama violencia, y si damos un pequeño vistazo al mundo en el que vivimos, no nos queda más remedio que reconocer que tristemente en el seno de nuestras familias se está viviendo una fuerte violencia y abandono que se está viendo reflejada en las calles.

La UNICEF nos expone las siguientes definiciones relacionadas al abuso infantil:

#### **Violencia física y emocional**

“Es una forma de violencia que desde las personas adultas se realiza con la intención de disciplinar, para corregir o cambiar una conducta no deseable y sustituirla por conductas socialmente aceptables y que las personas adultas consideran importantes para el desarrollo de la niñez y la adolescencia. Es el uso de la fuerza causando dolor físico o emocional a la persona agredida”.

#### **Maltrato infantil**

“Son las acciones u omisiones con la intención de hacer un daño inmediato a la persona agredida. La persona agresora concibe el daño como el fin principal de su agresión. Crea un síndrome en la víctima que sobrevive, conocido como síndrome del maltrato infantil. Se conocen tres formas principales de maltrato infantil: físico, emocional o psicológico y por negligencia o abandono. Esas formas de maltrato producen lesiones físicas y emocionales indelebles, muerte o cualquier daño severo”

#### **Explotación Sexual Comercial Infantil**

“Es la utilización de los niños, niñas y adolescentes para la satisfacción sexual de y por adultos a cambio de remuneración en dinero o especie al niño/a, o a terceras personas. Constituye una forma de coacción y violencia contra los niños/as y se considera como una forma contemporánea de esclavitud”

La violencia Física y Emocional, el Maltrato Infantil y la Explotación Sexual Infantil desafortunadamente han contaminado nuestra sociedad, pero nunca es tarde para erradicar esto. El cambio empieza en nosotros mismos, dentro de nuestros hogares y creando conciencia en los demás.

Démosle la vuelta a esa forma de “educar” “tradicional” punitiva y castrante, en la que se busca crear sentimientos de miedo y de temor en los hijos y así “un respeto” y “total sometimiento” ¿será?

No se trata de ver “quién es el culpable” regularmente la agresión en la familia se maneja de generación en generación y muchos padres que educan por medio de las agresiones verbales y/o físicas fueron educados de esa misma manera y no conocen algo diferente. Seguramente tienen una historia propia triste que contar, pero lo más triste, es que no importa que tan triste sea, hay una tendencia a repetirla.

No se trata de crear sentimientos de culpabilidad en los padres de familia, pero sí transmitirles que es tiempo de poner un alto y de cambiar. Depende de cada uno de nosotros analizar que queremos y debemos ofrecer a nuestros hijos en su educación.

Muchos padres al usar la violencia en la educación se escudan en frases como:

“A mí me criaron con golpes y mira, soy una persona de bien”

“A mí me pegaban porque lo merecía, mis hijos también se la han buscado”

“Mis papás me pegaban porque buscaban lo mejor para mí, yo busco lo mejor para mis hijos”

“Le pego porque lo amo”

***Claro que también existe la presión social, todos hemos escuchado palabras como estas:***

“Ese niño (a) lo que se merece es una nalgada”

“Una nalgada a tiempo.....”

“Si tú no le das una nalgada se la daré yo”

“El problema con ese niño (a) es que nunca le han dado una nalgada”

***Hay que preguntarnos:***

¿Cuántas veces tus hijos realmente se merecían el golpe?

¿Cuántas veces has golpeado a tus hijos porque en ese momento tú estabas pasando por un mal momento, de mucho estrés seguramente, “perdiste la paciencia” y no pudiste controlar tu ira?

¿Cuántas veces realmente has intentado otros métodos para afrontar un problema con tus hijos, que no sean la agresión física ni verbal?

El primer paso para buscar un cambio es reconocer el problema. Los humanos contamos con una memoria selectiva, y me ha tocado escuchar a alguien que frente a mí y frente a mucha gente le pego a su hijo en repetidas ocasiones y una vez lo escuche decir a su hijo ya adulto “¿y yo cuando te he puesto un dedo encima?”. A veces es conveniente olvidar ¿no?

¿Qué hay de la violencia verbal? Al escuchar y observar a muchos hombres y mujeres en las calles, su forma de expresarse, sus palabras denigrantes, la manera de relacionarse con los demás, no cabe la menor duda que sus hijos deben de estar viviendo un infierno en casa. La agresión verbal, al igual que la física, queda clavada en lo más profundo del alma de una persona y la marcará para siempre. Tengamos cuidado con lo que decimos y el tono de voz que utilizamos que la palabra tiene mucho más poder de lo que imaginamos. ¿Qué hay también del ejemplo que damos a nuestros hijos?, el uso de las maldiciones, grosería y palabras de menosprecio es la forma común de expresión de muchos adultos (hombres y mujeres). ¿Qué están recibiendo los hijos en casa con estos modelos a seguir y que podemos esperar de ellos en su comportamiento con los demás?

Por otro lado, cuantas figuras de autoridad, llámese padres, maestros, abuelos, tíos, etc., catalogan a un niño como “tonto” “irresponsable” “olvidadizo” “perezoso” “flojo” entre muchas otras palabras ¿sabías que muchas personas van cargando con estas etiquetas por el resto de sus vidas, formando una barrera que muchas veces impide que puedan desarrollar sus habilidades? Esta es una manera más de agredir a un niño y marcarlo para siempre. ¿Qué tal si en lugar de estar buscando constantemente “los defectos” comenzamos a hablar de las virtudes de nuestros hijos?

Nuestra sociedad está pasando por un momento muy difícil, la violencia parece ser una plaga que se propaga rápidamente, y nos preguntamos ¿Cómo fueron educados estos adultos y jóvenes agresores? ¿Qué ha sucedido en sus vidas? ¿Te has preguntado si puedes hacer algo por nuestra sociedad, por cambiar esto que está sucediendo en nuestro querido País?, bueno, pues creo firmemente que tenemos que comenzar en nuestros hogares, en la escuelas, crear un ambiente de valores firmes, de bondad, de compañerismo, de solidaridad, de apoyo, de comprensión y ante todo de amor, amor a nosotros mismos y amor al prójimo.

La fuerza del amor siempre será más fuerte que la del temor.

Si tú estás viviendo violencia en tu familia y sientes que no la puedes erradicar, busca ayuda, no pierdas la esperanza y ofrece una mayor calidad de vida a tus hijos y a ti mismo(a).

Bibliografía:

[http://www.unicef.org/republicadominicana/protection\\_8079.htm](http://www.unicef.org/republicadominicana/protection_8079.htm)

## Desde el Rincón de la Miss - La Disciplina

Uno de los mayores problemas dentro y fuera del salón de clases ha sido siempre la disciplina. ¿Quién es responsable de enseñarla y ponerla en práctica? ¿Cuál es el mejor momento para disciplinar? ¿Cómo disciplinar? ¿Somos demasiado estrictos o damos demasiada libertad?

El diccionario de la Real Academia Española define disciplina como: **Doctrina, instrucción de una persona, especialmente en lo moral.** Esta definición no habla de castigos, conflictos o imposiciones que es lo que muchos de nosotros asociamos con la disciplina.

Un problema al que nos enfrentamos hoy en día es que los padres esperamos que la escuela discipline a nuestros hijos y viceversa. Bajo estas circunstancias nos encontramos con muchos niños que no se están disciplinando.

Tener disciplina es tener orden y perseverancia en nuestros actos. La disciplina es esencial para desenvolvernó con éxito en la vida. Alguien tiene que enseñarnos a desarrollarla y ayudarnos a ponerla en práctica. Pero...

**¿Quién?** Somos corresponsables de apoyar a los niños a lograr esta disciplina que tanto necesitarán durante toda la vida. No podemos seguir “pasándonos la bolita” unos a otros. Debemos tomar consciencia y actuar en base a esta responsabilidad.

**¿Cuándo?** En todo momento. El día nos presenta múltiples oportunidades de mostrar la importancia de la disciplina.

**¿Cómo?** Con amor, mucho amor.

Recordemos que la disciplina no es castigar e imponer - es instruir y capacitar para una forma de vida que traerá muchas satisfacciones para todos los involucrados.

Saludos desde mi rincón,  
Carla Fortson  
“La Miss”



# El Rincón de la Miss



## Discos Interactivos

*Ideales para complementar su plan de estudios.*

*¡Inclúyanlos en sus listas de útiles!*

### **Inglés:**

- **Vocabulario Básico**
- **Lectura Avanzado-Fábulas**

### **Español:**

- **Matemáticas- Tablas de Multiplicar**
- **Ortografía - Acentos**
- **Geografía- Países y Continentes**

Material de Apoyo Para Maestros de Inglés  
Cursos de Inglés en línea

Escríbeme a: [carla@elrincondelamiss.com](mailto:carla@elrincondelamiss.com)

Visítanos en: [www.elrincondelamiss.com](http://www.elrincondelamiss.com)



# POESÍA

*Dr Moisés Laris Cuéllar*

2014

## NADIE SE ENTERÓ

Hicimos una fiesta y no fuimos invitados  
estallamos en virtudes y nadie nos miraba,  
despertamos en silencio del corazón atados  
cortamos los cables de la indiferencia y a nadie le importaba.

Caminamos descalzos con arena y sol y todos se callaron,  
respiramos el perfume de las flores y todos gritaron asombrados.  
Cortamos las flores nocturnas y nadie observó,  
cruzamos la serena penumbra y tu fuego apareció.

Tres décadas de ausencia y nada se borró,  
alargamos los segundos en besos estridentes.  
Encendimos las palabras y todos se callaron.  
Nuestros ojos inyectados por amor, serenos se quedaron  
y todos nuestros mundos hallaron un sentido.

Dejamos cristales de rocío y nadie se enteró,  
dejamos los suspiros y el viento los guardó.  
Dejamos nuestros nombres dibujados sobre arena  
cubiertos con perfume de tus risas.

Encontramos los suspiros y nadie se enteró,  
escribimos nuestros nombres y nadie los borró.  
Las huellas de nuestra vida siguen ahí...  
Y nadie... nadie se enteró...



# El mejor programa de recaudación de fondos para las escuelas

Conócelo haciendo clic aquí:

[Programa Apoyo Escolar](#)

CONTÁCTENOS:

01-800-719-8287

01-800-719-8295

01-800-719-8297

[contacto@apoyo-escolar.com](mailto:contacto@apoyo-escolar.com)

# ENSEÑANZA



*En el sitio web EXAMTIME se publicó un interesante artículo, que a continuación exponemos sobre 6 técnicas de enseñanza usadas con frecuencia hoy en día. Seguramente muchos de nuestros lectores docentes ya utilizan estas técnicas con buenos resultados y quizás algunos otros no las han implementado todas en sus clases. De cualquier manera esperamos que este material les sea de utilidad.*

### **6 Técnicas de Enseñanza que quizás NO Conocías** *Agosto 27, 2013 -Diego Santos*

*La educación, como casi cualquier otro campo de nuestra sociedad, ha evolucionado a pasos agigantados en los últimos años. Las técnicas de enseñanza tradicionales, basadas principalmente en la figura del profesor explicando y los alumnos tomando apuntes pueden ser todavía útiles en algunas ocasiones; sin embargo, hoy en día la educación gira más en torno a estimular al alumno para despertar su curiosidad y ganas de aprender. A raíz de esta tendencia han surgido, por tanto, nuevas técnicas de enseñanza. Muchas de estas técnicas de enseñanza no son nuevas. Sin embargo, el uso de las nuevas tecnologías que tenemos a nuestra disposición hoy en día puede darles un nuevo enfoque y hacer que se extiendan en nuestras aulas.*

**1. Flipped Classroom (Clase invertida):** *Esta técnica de enseñanza consiste básicamente en que los alumnos estudien y preparen la lección con anterioridad a la clase. De esta manera, la clase en cuestión se convierte en algo mucho más dinámico y un entorno en el que profundizar sobre el tema de estudio. Los alumnos vienen de casa con los conceptos básicos asimilados, por lo que*

*la clase puede dedicarse a resolver dudas e ir más allá en los temas por los que los alumnos sientan mayor curiosidad.*

**2. Design Thinking (El método del Caso):** *Esta técnica se basa en usar casos reales y resolverlos en grupo a través del análisis, lluvia de ideas, innovación e ideas creativas. Aunque el “design thinking” es un método estructurado, en la práctica resulta bastante desordenado, ya que se tratan problemas reales sobre los que en la mayoría de las ocasiones no hay información suficiente e incluso puede ser que la conclusión sea que no existe una solución posible. Sin embargo, el método del caso prepara a los alumnos para el mundo real y despierta su curiosidad, capacidad de análisis y creatividad. Esta técnica se usa a menudo en los populares MBA o Masters para analizar casos reales vividos por empresas en el pasado.*

**3. Autoaprendizaje:** *La curiosidad es el principal motor del aprendizaje. Como principio básico del aprendizaje, no tiene mucho sentido obligar a los alumnos a memorizar un texto para que lo olviden 2 días después del examen. La clave es dejar que los alumnos se centren en el área que más les interese para explorarla y aprender sobre ella.*

*Un perfecto ejemplo de técnicas de enseñanza basadas en el autoaprendizaje es el relatado por Sugata Mitra en la conferencia TED. En una serie de experimentos en Nueva Delhi, Sudáfrica e Italia, el investigador en educación Sugata Mitra proporcionó a los niños acceso auto-supervisado a la web. Los resultados que obtuvo podrían revolucionar la forma en la que pensamos acerca de la enseñanza. Los niños, que hasta ese momento no sabían ni lo que era internet, fueron capaces de auto-formarse en múltiples temas con una facilidad inesperada.*

*Una manera más cercana de explorarla técnica del autoaprendizaje puede ser haciendo uso de los Mapas Mentales. Con ellos, el profesor puede iniciar un proceso de pensamiento escribiendo una palabra en el nodo central de un mapa o proponer un tema*

principal y dejar que los alumnos desarrollen sus propias ideas a partir de él. Así, por ejemplo, si el tema central es el Cuerpo Humano, algunos pueden crear Mapas Mentales sobre los Sistemas y Aparatos, otros sobre los Huesos y otros sobre Enfermedades que afectan al cuerpo humano. Posteriormente los alumnos serían evaluados según los mapas mentales que han creado y podrían colaborar entre ellos para mejorarlos.

**4. Juegos:** Aprender a través del uso de juegos es un método que ya ha sido explorado por algunos docentes, principalmente en la educación primaria y preescolar. Mediante el uso de juegos, el alumno aprende sin prácticamente darse cuenta. Por eso, aprender jugando es una técnica de aprendizaje que puede ser muy efectiva a cualquier edad, siendo asimismo útil para mantener al estudiante motivado. El profesor deberá diseñar proyectos que sean adecuados para sus alumnos, teniendo en cuenta su edad y conocimientos, a la vez que los hace suficientemente atractivos como para aportar una motivación extra. Una idea puede ser animar a los estudiantes a crear Tests con preguntas relacionadas con un tema determinado y animarles a retar a sus compañeros a realizarlos para ver quién obtiene una puntuación más alta. De esta manera, los alumnos disfrutarán de la competición con sus compañeros por alcanzar la puntuación más alta.

**5. Social Media:** Una variante del punto anterior son las técnicas de enseñanza basadas en las redes sociales. De esta manera, los alumnos, que hoy en día pasan el día en las redes sociales, tendrán una motivación extra para aprender. Las formas que puede tomar este método de aprendizaje son muy variadas, ya que existen cientos de redes sociales y posibilidades. Un buen ejemplo es la iniciativa llevada a cabo por la academia brasileña de idiomas “Red Balloon”, que animó a sus alumnos a revisar los tweets de sus artistas favoritos y corregir los errores gramaticales que cometían estos para reforzar su aprendizaje del inglés.

**6. Técnica Exegética o de Lectura Comentada:** *Se basa en la lectura de textos relacionados con el tema o autor a tratar. Esta técnica tiene como objetivo que el alumno capte y comprenda lo que el autor quiere comunicar y que busque el sentido implícito en el texto, así como sus circunstancias. Cada alumno puede basarse en el tema que más le interese para indagar sobre él. De nuevo, las nuevas tecnologías nos proporcionan una gran ventaja en el uso de esta técnica, ya que nos permiten el acceso a una cantidad ilimitada de información.*



*Como veis, existen innumerables técnicas de enseñanza que pueden ayudaros a conectar mejor con vuestros alumnos en los tiempos que corren. ¿Conocíais estas técnicas de enseñanza? ¿Añadiríais alguna otra?*

Fuente: <https://www.examttime.com/es/blog/tecnicas-de-ensenanza/>

Esta información la seleccionamos del sitio  
<http://www.guiainfantil.com/>  
de un artículo escrito por Marisol Nuevo

### **Las curiosidades relacionadas con...los bebés**

*Durante los primeros días de vida, los bebés suelen llorar sin lágrimas ya que aún tienen cerrados los conductos lagrimales.*

*El corazón de los recién nacidos late mucho más deprisa (entre 130-160 pulsaciones por minuto) que el de los adultos (70-80 latidos por minuto).*

*Hasta los seis o siete meses, los bebés pueden respirar y tragar a la vez, los adultos no. De esa forma pueden tomar del pecho materno.*

*Los bebés nacen con el instinto de nadar y contener la respiración, pero pronto la pierden*

*El bebé humano es el único ser vivo que sonríe intencionadamente a sus padres.*

*Los niños de seis años ríen 300 veces al día, los adultos, 60.*

*La mayoría de los bebés reconocen la voz de su madre apenas nacen, pero tardan unos 14 días en reconocer la voz del padre.*

*Durante una ecografía se puede captar al bebé sonriendo, pero luego no lo vuelven a hacer hasta aproximadamente un mes después de nacer.*

*Los bebés no sudan, sus glándulas sudoríparas no están del todo maduras.*

## 8 Puntos para Lograr el Éxito\*



**OCHO PUNTOS  
PARA LOGRAR EL ÉXITO**

COMPARTIDO POR:  
Profesor Rogelio  
Lozano Galindo  
Esc. Prim. Benito Juárez  
San Felipe Teotlalcingo, Puebla

*La actitud es  
algo pequeño  
que hace  
una gran  
diferencia.*



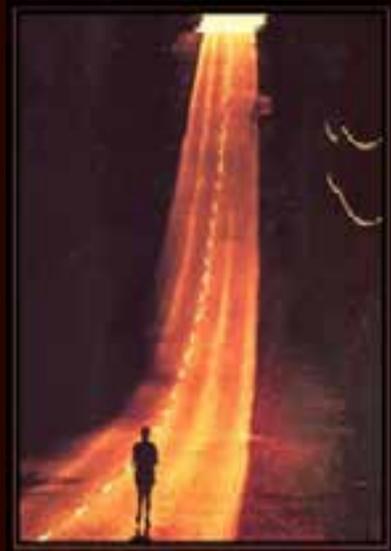
A·C·T·I·T·U·D



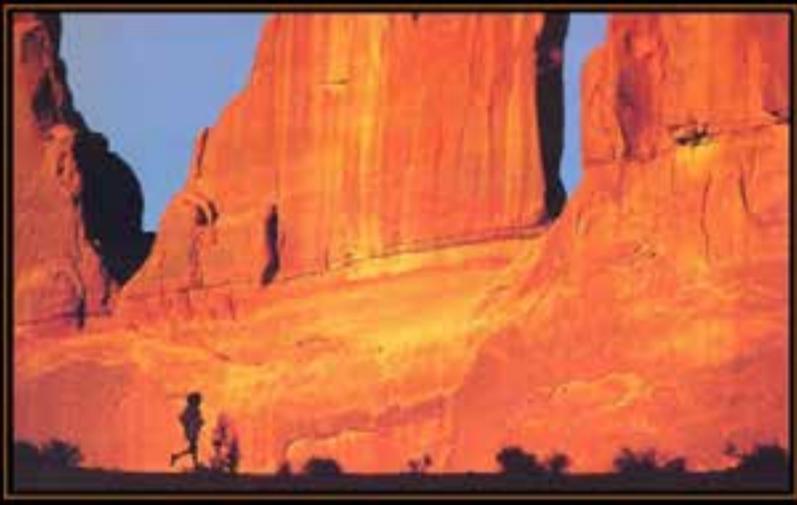
A·D·V·E·R·S·I·D·A·D

*No temas a los  
vientos de la  
Adversidad,  
Ten presente que  
sin viento,  
no hay papalote  
que ascienda*

*La carrera por  
la calidad no  
tiene línea de  
meta.*



C · A · L · I · D · A · D



D · E · T · E · R · M · I · N · A · C · I · Ó · N

*La carrera no  
siempre la ganan  
los más veloces...  
Sino aquéllos que  
siguen corriendo*

*La velocidad  
que establece el  
líder,  
Determina el  
paso del grupo*



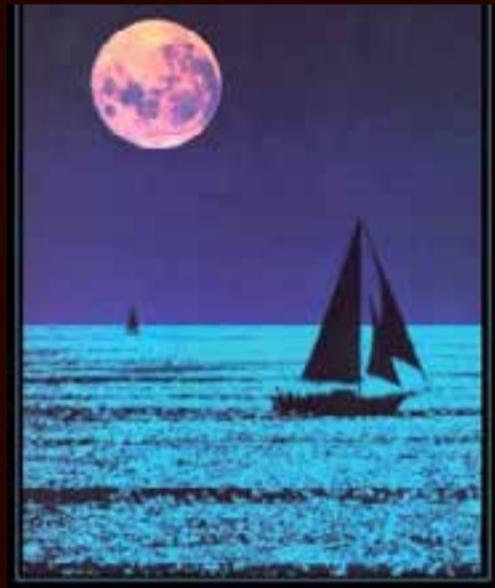
L · I · D · E · R · A · Z · G · O



## O · R · G · U · L · L · O

*El orgullo es un  
compromiso personal,  
Es una actitud que  
separa a la excelencia  
de la mediocridad*

*Si no tienes el valor  
de perder de vista  
la costa,  
Nunca podrás  
descubrir nuevos  
océanos*



## R · I · E · S · G · O

*Trabajo en equipo es la habilidad  
para trabajar conjuntamente  
en pos de la consecución de una  
visión común. La capacidad de  
armonizar las contribuciones  
individuales a favor del logro de  
los objetivos organizacionales.  
Es la forma, merced a la cual  
gente común alcanza resultados  
extraordinarios*



## T · R · A · B · A · J · O · E · N · E · Q · U · I · P · O

# ¡Haz ejercicio!



El Deporte,  
la mejor medicina para mantener una vida de calidad  
Por Thomas Fortson - Grupo Apoyo Escolar



El deporte complementado con una buena nutrición te dará más años de vida productiva, plena en vigor y disciplina. Te beneficiará tanto física como mentalmente.



El número de personas que practican algún deporte ha crecido muy significativamente en nuestro país sin embargo, ese número deberá aumentar mucho más, si anhelamos un mejor país.



Una fórmula para superarnos es:



Una excelente educación

Una nutrición adecuada

Algún deporte como hábito de vida, sin importar tu edad o el talento que creas tener.



Los padres y los maestros que saben inculcar en los niños la práctica de un deporte están fomentando una cultura que no se debería abandonar durante el resto de nuestras vidas.

El deporte te aleja de los vicios y los excesos y atrae felicidad, satisfacción, entusiasmo, salud y éxito.



No a todos les interesa el convertirse en atletas de alto rendimiento, esto está bien si es lo que deseamos, pero a todos nos beneficia practicar algún ejercicio, el que sea.



Cada día vemos más mujeres y hombres de todas las edades trotando, caminando, corriendo, haciendo bicicleta, bailando, nadando o participando en deportes de equipo. Esto es excelente.



Una estupenda condición física no solamente te hace lucir mejor sino que además te hace sentir mucho mejor.





Nunca justifiques el que no haces ejercicio con el pretexto de que no tienes tiempo. Organízate mejor y encuentra el momento para que lo hagas. Lo ideal es llegar a lograr al menos 30 minutos diarios durante 5 días a la semana.



Si hasta ahora no has practicado algún deporte con la frecuencia requerida, al inicio te costará trabajo pero si te comprometes con disciplina el tiempo que dediques al deporte se convertirá en un placer saludable y una feliz necesidad. Inicia tu práctica poco a poco hasta que esta sea plena.



Hoy, más que nunca antes, el ejercicio es vital. Pasamos demasiadas horas en el pupitre, escritorio, autobús, coche, computadora, televisión o videojuegos. Si te dejas llevar por la tendencia tu vida será peligrosamente pasiva. Di no al sedentarismo



## 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](http://www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/trajesyingfa.pdf)

[www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/trajesjkuss.pdf](http://www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/trajesjkuss.pdf)

[www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/articulos.pdf](http://www.apoyo-escolar.com/nuotoqro/articulos.pdf)

*Sin costo al 01-800-841-8758*

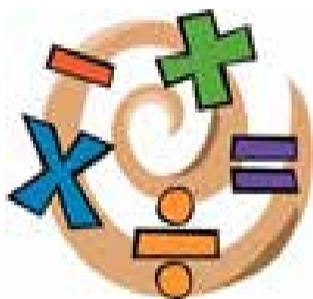
*Tel. (442) 688-0589*

*[nuotoqro@hotmail.com](mailto:nuotoqro@hotmail.com)*

## HUMOR ESCOLAR

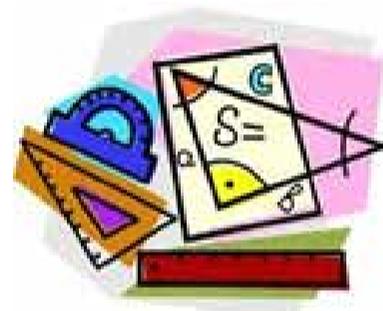


*¿Sabes por qué lo reprobaron en el Conservatorio de Música?  
Porque lo encontraron con su acordeón*



*¿A que figura geométrica le gusta oír música?  
Al círculo, porque tiene "radio"*

*¿Operación matemática que siempre tiene accidentes?  
Los quebrados*



*¿Por qué Pepito no lleva su regla a la Escuela?  
Porque ya estaba "graduada"*

*¿Cuál es el cuaderno que pasó la universidad?  
El cuaderno Profesional*



*¿Cuál es el cuaderno más deportista?  
El de ejercicios*

*“EL PESCADOR DE SUEÑOS”*

---



*“EL PESCADOR DE SUEÑOS”  
Pintura en acrílico, dimensiones ( 24cm X 19cm)  
Jaime Urquiza Flores.  
“ Artista, pintor y proyector de ilusiones”*

*En un instante de su vida José, un humilde pescador de un pueblo pequeño de Michoacán, preparaba las redes y cañas de pescar para el arduo y rutinario afán de proveer el diario sustento de su amada familia. Como eran muy pobres; José se pasaba el tiempo soñando con comprar una barcaza mas grande, que le permitiera ir mas allá del horizonte.*

*José imaginaba que en el horizonte donde el sol asoma, podría encontrar una pesca mejor, ahí los peces eran más grandes y hermosos; además de que había muchos y con una sola tirada de la tarraya capturaba lo de un día de pesca.*

*Donde ahí la pesca era mucho mejor y a sus compañeros, a quienes veía todas las mañanas, les compartía tales audacias soñaba con una pesca mucho más buena en el mar profundo, cristalino y azul.*

*La mayoría de los pescadores, incluyendo a José, trabajaban para el Patrón Don Ramón, quien era el dueño de la empacadora local la cual proveía a sus habitantes tanto de trabajo como de producto.*

*En el pueblo todos respetaban a Don Ramón, porque era un hombre de buen corazón y generoso con su gente, al mismo José le permitía llevarse parte de su pesca para que llevara a su familia algo de comida.*

*Eulogio buen amigo y vecino de José, lo acompañaba en su jornada. Los dos compartían una mañana el mismo sueño de José; de tener esa barca que les ayudara a encontrarse más allá del horizonte.*

*Eulogio comentaba:*

*-“Imaginas amigo como sería ir más allá, donde la luna se pierde en el horizonte y se junta con el ocaso.”*

*José con una expresión en su cara de alegría le contesta:*

*- “Sería maravilloso lograr atrapar en nuestras redes, el grandioso colorido de los peces que brillan a la luz de la luna y traen esperanza de un nuevo amanecer, donde los rayos del sol por la mañana nos brinda el cálido abrazo, que nutre nuestros cuerpos y alimenta nuestra alma con nuevos bríos de esperanza por un mañana mejor.*

*Así los dos amigos quedaron imaginando como sería una pesca en aquellos lugares hasta que cayó la noche y los dos amigos tras su ardua jornada se dirigieron hacia sus casas para encontrarse con sus familias, quienes ansiosamente los esperaban.*

*Al llegar José a casa su mujer María lo recibe con un cálido abrazo y sus dos hijos lo reciben con gran entusiasmo; preguntándole ¿cómo le había ido? y esperando como todo niño que su padre les trajera algo especial.*

*José para calmar sus inquietas mentes les dice:*

*-¿Qué les parece si les cuento un cuento?, Pero este es un cuento que se me vino a la mente a través de un sueño, este sueño lo tuve esta misma tarde mientras me encontraba tomando un descanso.*

*Los pequeños curiosos y ávidos de escucharlo se reúnen en torno a la fogata que José había prendido para compartir con su familia; mientras María prepara la cena, José les comienza a relatar.*

*-“Esta tarde, mientras dormía me pareció despertar tal cual si fuese que nunca hubiese caído en profundo sueño y veía como si los peces se salieran del mar, con alas multicolores formando un arcoíris de colores, muy brillantes. Mientras la luna los iluminaba de tal forma que con tan solo extender mi brazo podía tocarlos con mis manos. En el momento en que tocaba alguno de los cientos de peces que brotaban se convertían en estelas de luz, que salían proyectadas hacia el firmamento dando así a la bóveda celeste en su profundo azul oscuro, vida y forma a las constelaciones.*

*Acompañando a la blancura sin igual de la madre luna, la cual pareciera esbozar una amplia sonrisa de felicidad, por verse adornada de tales luceros.*

*En ese mismo momento comencé a flotar por los aires, como si se tratase de un ave gigantesca dirigiéndose hacia el firmamento, y podía con un pincel imaginario pintar mis sueños en el mismo rostro de la*

*luna; a la que maquillaba con chapitas de rojo carmesí y sombreaba con tonos de rosa claro.*

*Y mientras hacía eso comenzaron a asomar por los costados de la misma luna, querubines con alitas multicolores que reían y jugaban al compás de la música celestial que fluía del arpa de los cielos.-*

*Los niños con cara de asombro escuchaban el relato de su padre; que con tanto amor les contaba, olvidando el cansancio y la humildad de su casa, abrigados por el fuego de la fogata seguían el relato de su infancia, imaginaban los querubines celestiales que por sus cabezas les rondaban y su padre José continuaba:*

*-Yo me encontraba enajenado con tal música celestial, cuando de pronto regrese a tierra escoltado por ángeles que me cantaban al oído la belleza de los cielos y cuan larga sería mi vida, porque Dios en los cielos me había puesto la encomienda de que debería dedicarla al servicio de su gracia, por el don que me había regalado en estas manos, porque dejando de ser un humilde pescador, me convertí en, "pescador de sueños".*

*Los niños en aquel instante no entendían lo que su padre había descrito, sin embargo José convencido de lo que soñó y con una convicción enorme decidió llevarlo a cabo.*

*Y fue así como José desde entonces se dedicó a ser pintor de ilusiones, pescador de sueños dedicando su vida a la belleza del arte y la riqueza de la cultura; de plasmar con su sentir las bellezas que Dios ha dado a todo ser humano y que vive en nuestros corazones y almas por siempre. Sin saberlo José encontró su barcaza y navegó a los horizontes; en*

*donde plasmó con su pincel la belleza que Dios creó y en donde en un solo canto los querubines lo llevaron hacia el firmamento.*

*Jaime Urquiza Flores.*

#### **NOTA DEL AUTOR:**

*Esta parte me llama la atención para ser parte de un escrito más formal encauzándolo a la concientización del porque la inclusión del arte en edades tempranas*

*El relato anterior nos muestra la importancia que tiene el proyectar a través del arte, nuestro sentir como seres humanos, como criaturas de Dios.*

*Que son reflejo de la belleza y riqueza, por lo cual todo cuanto nos rodea, se encuentra hecho.*

*Apreciemos así compañeros y colegas artistas, docentes, público en general, la gran empresa que en nuestras manos yace y que brota como un manantial de cultura, el cual da paso a futuras generaciones, con mucho mayor capacidad de sensibilidad y respeto por su entorno y sus semejantes.*

*Esperando que lo anterior relatado haya sido de su agrado se despide su amigo y servidor...*

*Jaime Urquiza Flores.*

*“Artista, pintor, y proyector de ilusiones”*

*Alias: (“ESPERANTO IN PORTO”)*

*“EL PESCADOR DE SUEÑOS”*

## Superando la Adversidad

Unas palabras de aliento o de desaprobación pueden repercutir en la vida de una persona para siempre. Estas palabras nos marcan aún más cuando nos encontramos en un momento de fragilidad o bien cuando sentimos poca confianza en nosotros mismos. Cada vez que escuches una palabra de desaliento recuerda todas aquellas personas, genios de nuestros días, que fueron etiquetados en algún momento como incapaces o incompetentes y demostraron al mundo, a través de la confianza en sí mismos y la perseverancia, que eran totalmente capaces de convertir en realidad sus sueños y de superar cualquier expectativa.

### Albert Einstein

Tenía una forma distinta de pensar a la habitual, era un chico especial, y por ello lo llegaron a considerar discapacitado psíquico o de pensamiento lento. Empezó a hablar a los 4 años y a leer a los 7. Sin embargo, pese a todo, consiguió ir muy por encima de aquellos estudiantes y profesores que lo consideraban inferior, tan es así que consiguió el Premio Nobel de Física y es que descubrió la relatividad general, la relatividad especial, la equivalencia masa-energía, el efecto fotoeléctrico y el movimiento browniano.

### Clint Eastwood y Burt Reynolds

En 1959, un ejecutivo de Universal Pictures los rechazó en la misma audición. A Burt Reynolds le dijo: “No tiene talento.”

A Clint Eastwood: “Tiene una un diente despostillado, su manzana de Adán sobresale demasiado y habla muy despacio.”

### Los Beatles

En 1962 cuatro jóvenes y nerviosos músicos tocaron en su primera audición grabada para los ejecutivos de **Decca Recording Company**. Los ejecutivos no se impresionaron. Al rechazar a este grupo de rock inglés dijo: “No nos gusta su sonido. Los grupos de guitarras ya no están de moda.”

### Elvis Presley

En 1954, Jimmy Denny, gerente de **Grand Ole Opry**, despidió a Elvis, después de una actuación y le dijo: “Hijo...no llegarás a ninguna parte. Debes volver a conducir un camión.”

## J.K. Rowling

Conocida por su libro Harry Potter, ¡lo que muchos no saben es que su libro fue rechazado 12 veces!

## Steven Spielberg

No consiguió ingresar en **The University of Southern California**, ya que lo rechazaron tres veces, así que se decidió a estudiar en otro lugar. Se encontraba desmotivado y dejó la universidad para volverse director, ahora es uno de los grandes directores de todos los tiempos. El regresó a la Universidad ya siendo famoso para obtener su título.

## Walt Disney

Trabajaba en un periódico en el que fue despedido por “falta de imaginación y de buenas ideas”. Tampoco le fue muy bien en sus negocios ya que muchos de ellos fracasaron estrepitosamente. Alcanzó el éxito al estrenar su primera película, **Blanca Nieves**, y desde entonces su carrera sólo pudo ir hacia arriba, hasta que murió de un cáncer de pulmón.

## Oprah Winfrey

Vivió una infancia muy complicada, de pobreza y abusos sexuales. Según sus jefes cuando trabajaba de reportera de televisión “no reunía las condiciones para estar en pantalla”, así que la despidieron. Pero ella, lejos de darse por vencido, se recuperó y llegó a ser la reina de la televisión con sus programas. Ahora es una mujer de éxito que llega a una gran cantidad de espectadores, representa el sueño americano y es millonaria.

## Stephen King

Su primera obra, “**Carrie**”, fue rechazada 30 veces, por lo que la tiró a la basura, su esposa Tabitha la recogió y le insistió que la terminara. Ahora sus libros han vendido más de 350 millones de copias y muchos se han convertido en grandes éxitos cinematográficos.

## Thomas Alva Edison

Los maestros le decían que era muy estúpido para aprender algo. Para lograr lo que consiguió tuvo una gran cantidad de intentos fallidos y pruebas. De hecho, para inventar la bombilla tuvo que hacer más de mil intentos. Sus discípulos le preguntaron si no se desanimaba ante tantos fracasos. Les dijo “¿Fracasos? No sé de qué me hablas. En cada descubrimiento me enteré de un motivo por el cual una bombilla no funcionaba. Ahora ya sé mil maneras de no hacer una bombilla.” Gracias a él tenemos la bombilla, el micrófono, el fonógrafo, el cinematógrafo y una gran cantidad de inventos y creaciones.

## Henry Ford de Ford Motor Co.

Sufrió varios fracasos automotrices en sus inicios, incluyendo la empresa **Detroit Automobile Co.**, que inició en 1899 y cuyos autos fueron considerados de poca calidad y demasiado caros para los clientes. Ford siguió desarrollando diseños y consiguió un reconocimiento nacional por el auto “Ford 999”, el cual rompió el récord de velocidad en tierra al recorrer una milla (1.6 km) en 40 segundos. En 1908, se lanzó el **Modelo T**, un auto bien hecho y de precio razonable que pronto logró la atracción de los consumidores estadounidenses. Las ventas anuales alcanzaron los \$250,000 dólares en 1914

## Steve Jobs de Apple

Después de su renuncia forzada de **Apple** en 1985, Jobs pasó los siguientes años desarrollando **NeXT**, una estación de computadora para educadores. Pero debido al alto precio y a los numerosos virus, nunca se materializaron las ventas. La empresa gastó cientos de millones de dólares de los inversionistas. **Apple** anunció que compraría **NeXT** en 1996, trayendo a Jobs de vuelta a la compañía como CEO interino. A partir de entonces desarrolló el **iPod** y el **iPad**, haciendo de **Apple** una de las empresas más exitosas de **Fortune 500** en la década pasada.

## Bill Gates de Microsoft Corp

Mientras estudiaban bachillerato en la década de 1970, Gates y Paul Allen iniciaron **Traf-O-Data**, un negocio de computación que automáticamente leía los datos crudos de contadores de tráfico y permitía generar con ellos informes útiles para los ingenieros de tráfico. La idea pronto se convirtió en obsoleta cuando el estado de Washington ofreció tabular los datos gratuitamente. Los dos emprendedores aprendieron de su negocio fallido cómo escribir software para una computadora a la que no tenían acceso y crearon una nueva **startup** llamada “**Micro-Soft**”

## Harland David Sanders de Kentucky Fried Chicken

En 1955, una nueva interestatal traspasó **Corbin, Ky.**, donde Sanders había cocinado pollo en su restaurante por casi dos décadas. Después de vender el local y pagar deudas, Sanders estaba en bancarrota. Ya había iniciado a franquiciar su concepto de restaurante. Apostó por dedicarse a tiempo completo a vender franquicias y en cinco años tenía 190 franquiciatarios y 400 locales de **Kentucky Fried Chicken**.

## Mary Kay Ash de Mary Kay Cosmetics Inc

Después de 25 años de vender en Stanley Home Products, Ash renunció en 1963 frustrada porque la empresa no consideraba sus promociones. Ash empezó a escribir un libro de consejos para mujeres de negocios y pronto descubrió que había escrito un plan de negocios para ella. Mary Kay Cosmetics había nacido. La empresa alcanzó los \$2,500 millones de dólares en ventas en 2009.

### ***Fuentes de éstos y otros relatos similares:***

<https://es-us.finanzas.yahoo.com/blogs/tu-seguro/cinco-latinos-que-salieron-la-pobreza-y-triunfaron-170945977.html?page=all>

[http://www.huffingtonpost.com/2013/09/25/successful-people-obstacles\\_n\\_3964459.html](http://www.huffingtonpost.com/2013/09/25/successful-people-obstacles_n_3964459.html)

<http://www.soyentrepreneur.com/25301-8-fracasos-de-emprendedores-y-sus-regresos.html>

<http://clubempresariaexitosa.com/estas-personas-exitosas-probaron-el-fracaso>

<http://www.inteligencia-exitosa.org/emocional/autogestion-emociones/ejemplos-de-perseverancia-despues-de-los-fracasos-y-adversidades.php>

<http://cipotio.tripod.com/id45.html>



El Internet ha revolucionado nuestras vidas. Las ha cambiado irremediabilmente. ¿Para mal o para bien? Pues... ¡Ambas cosas!

En las redes y servidores de Internet, al igual que en la vida misma, hay de todo. **TODO** lo podemos encontrar ahí. El uso que le demos depende de nosotros.

Para el salón de clases en particular, El Internet nos ofrece recursos, materiales y herramientas nunca antes soñados. ¿El problema? ¡Es demasiado! Saber usarlo adecuadamente implica tiempo que muchas veces no tenemos, por eso creamos este espacio para ti. Ofreciéndote vínculos a sitios sanos, libres de virus y de programas malintencionados o materiales de mal gusto. ¡Naveguen seguros!



Página de la zona 33 de preescolar: En ella encontrarás temas muy diversos y de gran interés y utilidad tanto para maestros como para padres de familia y alumnos.

<http://www.zona33preescolar.com/>



Juegos de Patio: Esta página te describe 15 juegos de patio que podrás realizar con tus alumnos.

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/polilla/juepat.htm>



Página muy completa con interesante información, enlaces, recomendaciones y diferentes actividades recreativas y educativas para niños de todas las edades.

<http://www.elhuevodechocolate.com/index.html>



Página de Facebook en Español del programa de televisión Art Attack creado por Disney, en donde niños, jóvenes y adultos disfrutarán de una gran variedad de ideas para realizar divertidas e ingeniosas obras de arte.

<https://www.facebook.com/ArtAttackLatinoamerica>



Página Web del famoso programa de televisión Animal Planet de Discovery, en donde encontraremos una gran variedad de información, fotos y videos del sorprendente mundo animal.

<http://animalplanet.tudiscovery.com/>



Este sitio contiene una gran variedad de experimentos sencillos que te conducen a una forma fácil y divertida de aprender ciencia.

<http://www.cienciafacil.com/>



En esta página descubriremos información sobre Querétaro y otros temas de interés como educación, música, deportes, noticias, bolsa de trabajo, clasificados y más.

<http://www.queretaro.com.mx/home/>



Pequeño Gran Humano

**La niñez es una de las etapas por excelencia, a la que muchos recuerdan y aprecian con mayor impacto.**

Es en donde se colocan las imágenes, las palabras y las costumbres que los harán pertenecer a una sociedad, una que solicita niños preparados para ser la diferencia. Entendiendo que en ser “diferente” cabe la bondad, la generosidad, el apoyo al amigo y la creencia en la paz, alimentar la curiosidad brindando retos y respuestas a su alcance; algo tangible, algo que les ayude a cuidar a los que se encuentran cerca y no tan cerca de ellos.

**Un niño en la edad preescolar es un genio, cómo aquel de la lámpara maravillosa que con frotarla y solicitar los mayores y más grandes deseos se concedían; un niño es así, sorprendente, grande, y puede en su imaginación crear y hacer realidad las más increíbles fantasías.**

Es por eso que no tenemos permiso como adultos a limitar su extraordinaria naturaleza, al contrario, nuestra tarea será forjar sentimientos buenos, oportunidades mejores y una vida memorable.

**Por: Lic. Psic. Alma Leticia González Hernández.  
Directora Escolar del Centro Infantil Álamo  
“Sembramos la semilla del futuro”  
Toluca, Estado de México 01(722)2 15 39 08.**



## Vámonos al Teatro

# Vámonos al Teatro

**CORPUS**  
Lo que creas es probable.

Reservación obligatoria al:  
25 - 421 - 66  
de 5 a 8 hrs o al  
442-42-68-931  
cualquier hora.

**EVO  
LOSE  
xwφ**

De: Miguel Angel Ortiz

20:30 hrs

Cupo limitado 20 personas.  
Recepción 20:00hrs.  
Entrada General 200 pesos.  
Descuentos de costumbre.

Centro Cultural Salvador Nieves  
Calle 5 de mayo no. 134, Barrio de la Cruz, Centro

Abril 4 - 11  
Mayo: 2 - 9 - 16 - 23 - 30

[www.corpus.mex.tl](http://www.corpus.mex.tl)

## Evo-lose-íwv

De Miguel Ángel Ortiz

Es una obra que busca la interacción del público con los actores. Espectáculo familiar, creado con base en la visión futurista de la autodestrucción del hombre, a través de la visión de la guerra y de los cambios radicales que ha sufrido el mundo en los avances científicos y evolutivos. La manera de actuar del ser humano, su capacidad para crear y destruir, todo esto contado en una historia re-inventada por el autor y director. Evo-lose-íwv sumerge al espectador en un viaje por la historia del hombre, provocando sensaciones, proponiendo espacios alternativos, creando mundos multimedia y facilitando citas textuales de grandes pensadores de todos los tiempos. Una reflexión sobre la guerra y el hombre, sin duda de gran valor educativo. Evo-lose-íwv se presentará todos los viernes de mayo en el Centro Cultural Salvador Nieves en el centro de Querétaro (5 de mayo 134) ¡No te pierdas una experiencia escénica nueva! Sin duda algo para recordar. Te esperamos.

Visítanos [en www.corpus.mex.tl](http://www.corpus.mex.tl). 25% de descuento para lectores de La Revista Encuentro Educativo, 50% para estudiantes y maestros. (NO son acumulables)

### Consejos Prácticos y Nutritivos para el Almuerzo Escolar 2da parte.



Al momento de pensar en una alimentación balanceada debemos de considerar que el desayuno y el almuerzo 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.



### Consejos para preparar un almuerzo nutritivo y diferente cada día

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, 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 almuerzo 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.

A continuación te presentamos dos ejemplos de lunch nutritivo y equilibrado para niños de 1° a 3° de primaria y un segundo menú para niños de 4° a 6° de primaria:

## LUNCH PARA NIÑOS DE 1º A 3º PRIMARIA

### Día 1

Dip de brócoli y atún (1 taza de brócoli, 1/3 de atún en agua, 1 cucharadita de mayonesa, 1 cucharadita de crema ácida, 5 piezas de galletas habaneras. Agua de naranja con manzana en cuadritos (400ml de agua de naranja y 1/2 piza de manzana en cuadritos)

TIP: El atún contiene omega 3, son buenos para el corazón y desempeño neurológico. Puede ayudar a reducir la presión arterial

### Día 2

Bísquet de mantequilla y mermelada (1 bísquet, 1 cucharada de mantequilla, 2 cucharadas de mermelada). Zanahoria, betabel y jícama rallados con limón y poca sal. 1 taza de verduras mixtas. 200ml de agua de limón (1 pieza).

TIP: Es importante incluir de 3 a 5 porciones de frutas y verduras, con ello garantizamos la ingesta adecuada de vitaminas y minerales.

### Día 3

Smoothie de mango (1/2 mango manila, 125g de yogur descremado natural congelado, 1/2 taza de hielo, 1/2 cucharadita de sustituto de azúcar). Pan árabe con ensalada (1 pieza pequeña de pan árabe, 1 cucharadita de mayonesa, 30g pollo desmenuzado, 1/2 de vegetales mixtos).

TIP: El mantener un equilibrio en la alimentación permite que de vez en cuando puedas incluir una rica bebida.

### Día 4

Coctel de fruta con queso cottage (1 taza de frutas mixtas, 1/4 de queso cottage). 5 piezas de amaranto con chocolate en cubos. 400ml agua natural.

TIP: Es importante incluir agua natural en tu alimentación ya que cumple funciones importantes en nuestro organismo.

### Día 5

Cereal de caja con yogur natural (3/4 taza de cereal de su preferencia, 1 taza de yogur natural). 3/4 de taza de uvas y 400 ml de agua natural.

TIP: Es importante combinar los cereales de desayuno uno sin azúcar y otro natural así ayudamos a nuestro organismo a mantenerlo en peso saludable.

### Día 6

Palitos de zanahoria, jícama y pepino con chamoy y piquín. 1 taza de vegetales mixtos. 3 cucharadas de cacahuates tostados y 3 cucharadas de arándanos deshidratados. 400ml de agua natural con pulpa de tamarindo.

TIPS: Los arándanos ayudan a disminuir las infecciones urinarias. Es un potente antioxidante y antiinflamatorio.

### Día 7

Pasta con jamón, brócoli y adereza (1/2 taza de pasta seca, 40g de jamón de pavo, 1/2 taza de brócoli en trozos, 1 cucharada de aderezo). 5 rebanadas de perones deshidratados. 400 ml de agua de sandía (1/2 taza de fruta).

TIP: Es importante que en cada tiempo de alimentos, incluyamos un alimento de cada grupo, con la finalidad de mantener adecuados hábitos alimentarios.

## LUNCH PARA NIÑOS DE 4º A 6º DE PRIMARIA

### Día 1

Ensalada de espinacas con mango (1 mango en cuadritos, ½ taza de espinaca cruda en trozos, 1 cucharadita de ajonjolí). Galletas con queso (5 galletas habaneras y 45g de queso panela) 450ml de agua de Jamaica natural.

TIP: La combinación de la espinaca con el mango mejora la absorción del hierro.

### Día 2

Espagueti con mini albóndigas (1/2 taza de espagueti, 30g de albóndigas mini) 2 piezas de kiwi. 450ml de agua de tamarindo.

TIP: El kiwi es una importante fuente de potasio

### Día 3

Sándwich de jamón y queso (2 rebanadas de pan integral, 1 rebanada de jamón y 1 de queso manchego, 1 cucharadita de mostaza) 18 uvas. 450ml de agua de limón natural (2 piezas).

TIP: Las uvas aportan fibra a la alimentación ayudando a mejorar la evacuación de tu hijo.

### Día 4

Quesadilla (1 tortilla de harina, 45g de queso Oaxaca) ¾ de zarzamoras. 450ml de agua de horchata.

TIP: Las zarzamoras son ricas en vitamina C importante para una adecuada cicatrización.

### Día 5

Mollete (1/2 pieza de bolillo sin migajón, 4 cucharadas de frijoles en puré, 1 rebanada de queso manchego, ½ taza de pico de gallo). 1 mandarina en gajos. 450ml de agua de guayaba natural (3 piezas).

TIP: Sabías que los frijoles te ofrecen fibra promoviendo un mejor balance en las grasas de tu sangre.

### Día 6

Rollitos de jamón con espinaca (2 rebanadas de jamón, ½ taza de espinacas crudas, 1 cucharadita de mayonesa y una de mostaza). Jícama picada en cubitos con limón y chile piquín. 450ml de agua de limón (2 piezas).

TIP: El jamón brinda proteínas, materia prima para formar las defensas del organismo.

### Día 7

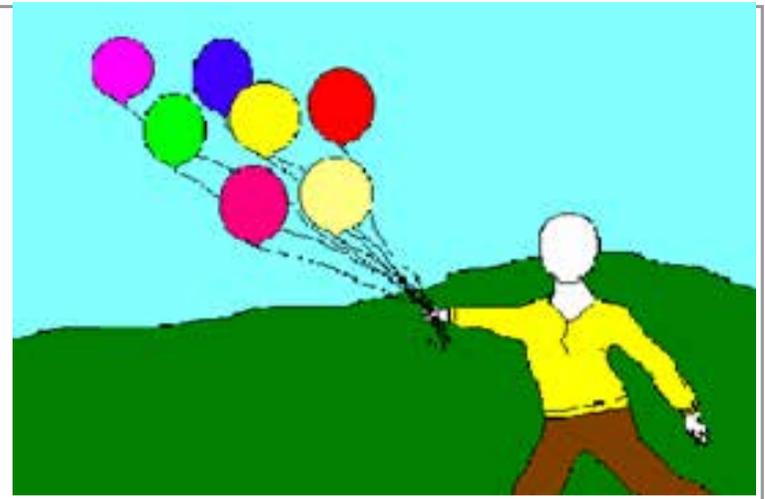
Ensalada de tiritas (30g de tiritas de pollo, ½ taza de zanahoria y calabaza en tiritas). Arroz con leche (1/2 taza de leche descremada, ½ de arroz cocido, 5 pasitas, canela en polvo al gusto). 450 de agua de fresa (8 piezas).

Fuente:

<http://vivircondiabetes.net/consejos-para-preparar-un-lunch-nutritivo-y-diferente-cada-dia/>

## Frases Célebres sobre Niños

El niño no es una botella que hay que llenar, sino un fuego que es preciso encender. **-Montaigne**



Dibujo por Guadalupe Ferreira

De todas las personas, los niños son las más imaginativas. Se entregan sin reservas a todas las ilusiones. **-Milton**

Hagamos que el niño que fuimos, se sienta orgulloso de lo que somos en la actualidad. **-Anónimo**

El mejor olor, el del pan; el mejor sabor, el de la sal; el mejor amor, el de los niños. **-Graham Greene**

Los niños son el mañana. Los viejos son el ayer, Sin mañana no habría vida, ni vida sin el ayer. **-Elsa Parrao**

El medio mejor para hacer buenos a los niños es hacerlos felices. **-Oscar Wilde**

Lo que se les dé a los niños, los niños darán a la sociedad. **-Karl A. Menninger**

Protegedme de la sabiduría que no llora, de la filosofía que no ríe y de la grandeza que no se inclina ante los niños. **-Khalil Gibran**

En cada niño nace la humanidad. **-Jacinto Benavente**

## Mensaje

*“Sin duda alguna la labor de formación de los hijos no es sencilla pero sí muy gratificante. En este camino siempre necesitamos de otros que nos ayuden y apoyen de diferentes maneras, aunque es claro que el primer agente educador y formador somos los padres. Sí, el colegio juega un papel muy importante pero como colaborador del agente principal- los padres. Así como el ser humano, cada familia es diferente y tiene sus características y necesidades particulares así como una personalidad propia. Aun así hay elementos fundamentales en este proceso que no pueden faltar por ningún motivo... ¡son parte esencial de una receta para el éxito y la felicidad- entre otros!...*

*Conoce a tus hijos, protégelos y dales seguridad, no olvides tener paciencia y establecer normas y límites claros, mantén con ellos una comunicación abierta y asertiva, aplica consecuencias- no castigos- siempre que sea necesario, sé congruente con lo que dices, haces y pides, toma decisiones por ellos si aún no están listos para hacerlo...no los “sueltes” demasiado temprano y por favor hazte muy presente y supervisa, supervisa, supervisa....¿sabes quiénes son sus amigos dentro y fuera del colegio? ¿Monitoreas su uso de redes sociales? ¿Sabes si ya están fumando o bebiendo bebidas alcohólicas? ¿Platicas con ellos acerca de temas tan importantes como el noviazgo, la sexualidad? ¿Eres – en todo momento- ejemplo de valores como son la justicia, la responsabilidad, el compromiso, el trabajo.....? O... ¿cómo soy adulto “se vale” decir a veces mentiras, “llegar tarde” “no seguir normas y lineamientos” y todo por conveniencia personal sin pensar en otros.*

*Recuerda que nadie puede hacer esto por ti, nadie supe a los padres- a la familia...si tú no lo haces buscarán con quien acudir y esta puede no ser la persona correcta.”*

*Elizabeth Melhado Cooke  
Colegio Celta Internacional  
Corregidora, Querétaro  
[www.celta.edu.mx](http://www.celta.edu.mx)*





Los héroes cotidianos no llevan capa ni tienen poderes supernaturales. Son gente "común" que decide ayudar a su prójimo, casi siempre de forma anónima y muchas veces con simples acciones que pueden cambiar la vida de los demás. *Los invitamos a compartir los casos que ustedes conozcan de gente y organizaciones que buscan ayudar desinteresadamente.*

A continuación compartimos una anécdota que encontramos en **Crónicas de Héroes** un sitio especial donde se publican historias de este tipo.

### Ayuda Espontanea

Una noche helada, afuera del Hospital del Centro se encontraba un señor de edad adulta quien pareciera tener mucho frío. Una señora en sus tardíos 30's se acercó al señor y estuvieron platicando por aproximadamente 20 minutos. Al cabo de la charla la señora se fue. Al rato ella regreso con cena, café, una chamarra, silla y cobija para ese señor que le era desconocido y estaba afuera esperando noticias de algún familiar internado. Me percaté que al final ellos intercambiaron números telefónicos. El señor se quedó muy agradecido con una semblanza de alivio y la señora se fue así, sin más ni más. Ejemplos como estos nos hacen ver que las pequeñas acciones cuentan.

<http://cronicasdeheroes.org/>



COMPARTIDO POR:  
Profesor Rogelio Lozano Galindo  
Esc. Prim. Benito Juárez  
San Felipe Teotlalcingo, Puebla

Para ver la presentación con bellas fotografías, hacer clic en el siguiente vínculo:

<http://www.slideshare.net/vredondof/antiguo-consejo-chino-2325998>

*Había una vez un campesino chino -muy pobre pero sabio- que trabajaba la tierra duramente con su hijo. Un día el hijo le dijo: "¡Padre, qué desgracia, se nos ha ido el caballo."*

*"¿Por qué lo llamas desgracia?" respondió el padre. "Veremos lo que nos trae el tiempo"*

*A los pocos días, el caballo regresó acompañado de una preciosa yegua salvaje. "¡Padre, qué suerte!" Exclamó el muchacho. "Nuestro caballo ha traído otro caballo más."*

*“¿Por qué le llamas suerte?” Repuso el padre, “Veamos qué nos trae el tiempo.”*

*Unos días después, el muchacho quiso montar el caballo nuevo y éste no acostumbrado a un jinete, se encabritó y lo arrojó fuertemente al suelo.*

*El muchacho se quebró una pierna. “¡Padre, ¡qué desgracia!”, “¡Me he quebrado la pierna!” El padre retomando su experiencia y sabiduría sentenció: “¿Por qué lo llamas desgracia? ¡Veamos que nos trae el tiempo!”*

*El muchacho no se convencía de la filosofía del padre, sino que gimoteaba en su cama. Pocos días después, pasaron por la aldea los enviados del rey buscando jóvenes para llevárselos a la guerra. Vieron en la casa del anciano, a un joven entablillado y lo dejaron, siguiendo de largo.*

*El joven comprendió entonces que nunca hay que dar ni a la desgracia ni a la fortuna como absolutas, sino que siempre hay que darle tiempo al tiempo, para ver si algo es malo o bueno...*

*Así que esperemos el día de mañana con Alegría  
y vivamos el hoy con Plenitud...*

## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Mueve los ojos de izquierda a derecha durante 30 segundos cada mañana. Armoniza las dos partes de nuestro cerebro y mejora la memoria.
- Machaca unas pocas aspirinas y añade el polvo al agua de un florero. Ayudará a mantener el agua limpia y libre de bacterias que puedan dañar a las flores.
- El perejil neutraliza el olor del ajo y es más sutil que los caramelos.
- Para mantener a las hormigas alejadas de una determinada zona, dibuja líneas de tiza. Las hormigas no traspasarán la tiza.
- Humedece un dedo con saliva, úntalo en sal y frota las picaduras de un mosquito con la mezcla. Déjala reposar para aliviar el picor.
- Pasa la maquinilla de afeitar de 10 a 20 veces a lo largo de un pantalón vaquero en una dirección, y luego de nuevo en sentido contrario para que la cuchilla dure más.
- Si tus zapatillas de correr apestan, pon unas gotas de limón o de lima, que se comerán rápidamente el olor.
- Las quemaduras embadurnadas en miel se curan antes que las tratadas con otros medios tradicionales.
- Si tu apartamento apesta a tabaco, coloca un cuenco con sal sobre la mesa, que absorberá los malos olores de forma natural.
- Disuelve media cucharadita de sal en un vaso lleno de agua caliente, haz gárgaras durante unos segundos y escupe para combatir los resfriados y aliviar el dolor de garganta. Para la tos, usa miel.
- Usa un jabón perfumado empaquetado y déjalo en algún lugar fuera de la vista, por ejemplo en cajones o en el cubo de la basura, cómo sustituto a los ambientadores.
- Espolvorea unas cucharaditas de arena para gatos en el fondo del cubo de la basura y renuévala cada par de semanas, para que no vaya acumulando olor.

Para leer más ve a nuestra Fuente: <http://www.savuarfuar.com/2011/20-consejos-practicos-para-la-vida-diaria/#ixzz2z5QGaxDU>



# La Respiración no sólo nos mantiene vivos

.....

No es mera coincidencia que para tener un parto natural te “enseñen” a respirar, que prácticamente cualquier método de relajación y control de tu cuerpo maneje ejercicios de respiración y que cuando un niño llega con nosotros llorando histéricamente le digamos: “Tranquilo, respira profundo.”

En el libro *8 Weeks to Optimum Health* el doctor Andrew Weil dice “Si pudiera recomendar a la gente sólo una cosa que hiciera para mejorar su salud, no dudaría en recomendarle: mejore su respiración”

La importancia de la respiración es precisamente con lo que inicia Gaby Vargas libro *Primero Tú*.

En el sitio de Quaker hay un interesante artículo con ejercicios de respiración. Ahí te dicen que: “La respiración es una herramienta eficaz para regular nuestro estado interior,,. Además de conectar cuerpo y mente, la adecuada aplicación de técnicas respiratorias nos permite “salir” de cuadros angustiosos –incluso de crisis complejas- y entrar en estados emocionales placenteros, de calma y relajación”

En el sitio en inglés A RUNNING START, sobre corredores, mencionan la importancia de manejar las mismas técnicas que ayudan a los deportistas dentro del salón de clases: para ayudar a relajar alumnos con demasiada energía, o para darle energía a los que la están perdiendo o relajar los nervios a la hora de un examen. ¡Ni se diga lo que puede ayudar a los profesores!

Así que: ¡Respiren profundo!

Sitio Recomendado: [www.librosaguilar.com](http://www.librosaguilar.com)

Bibliografía y recursos:

<http://www.quaker.cl/2-ejercicios-de-respiracion-para-relajarse-y-aumentar-la-energia/>

<http://www.nyrrf.org/ycr/ars/about/news/oct11.asp>

<http://www.drweil.com/drw/u/ART00521/three-breathing-exercises.html>

Las primeras páginas del libro de Gaby Vargas:

[www.apoyo-escolar.com/revista%20Folder/documentos/volumen%202/primeras-paginas-primero-tu.pdf](http://www.apoyo-escolar.com/revista%20Folder/documentos/volumen%202/primeras-paginas-primero-tu.pdf)



## Alimentos Milagrosos

*Aportación de Paty Fortson*

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



### **Antecedentes:**

*El origen de la palabra aguacate es ahúacatl, de la lengua náhuatl. Posteriormente fue llamado aguacata y avocado por los españoles.*

*El nombre del árbol, cuyo fruto es el aguate, es Persea americana. Pertenece a la familia de las lauráceas y es originario del centro sur de México y del norte de Guatemala. Sus orígenes datan de entre 7,000 y 5,000 A.C.*

*Los primeros cultivos del Persea americana se dieron en México alrededor del 1,500 A.C.. Antes de la llegada de los europeos se cultivaba desde el río Bravo (norte de México) hasta Guatemala. Después de la Conquista esta especie se diseminó a otros lugares del mundo. Existían tres variedades de aguacate: “Mexicana”, “Guatemalteca” y “Antillana”, pero se fueron mezclando, por medio de la polinización cruda, y esto dio resultado a incontables variedades.*

*Algunas variedades comerciales comunes hoy en día son: “Méndez” y “Azul” o “Negro” originarias de México; “Criollo” y “Fuerte” originarios de México y Centroamérica; “Hass” y “Bacón”, originarias de California; “Edranol” de Guatemala, “Negra de la Cruz” de Chile; “Torres” de Argentina; “Ettinger” de Israel; “Carmero” originaria de Colombia.*

*México es uno de los principales exportadores, abarcando un 51.4% del mercado mundial.*



## Sus Propiedades

*El aguacate posee un alto contenido de aceites vegetales, por lo que es un excelente alimento, siempre y cuando se consuma en moderación.*

*Contiene Vitamina C, E, A, B1, B2, B3, ácido pantoténico, piridoxina, ácido fólico, inositol, potasio, ácido lipoico, clorofila, cumarinas, esteroides, FOS (fructooligosacáridos), glutatión, inhibidores de las proteasas, mannoheptulosa, pectinas taninos.*

## Algunos de los beneficios que podemos obtener de ellas son:

- ✓ *Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro.*
- ✓ *Protege contra diversas formas de cáncer*
- ✓ *Inactiva los genes mutados*
- ✓ *Inhibe la absorción intestinal del colesterol*
- ✓ *Ayuda a evitar la neuropatía diabética*
- ✓ *Contribuye a liberar al organismo de sustancias perjudiciales*
- ✓ *Ayuda a mantener equilibrada la presión arterial*
- ✓ *Permite reducir los niveles de homocisteína (una toxina cardiovascular)*
- ✓ *Favorece la proliferación de la buena flora intestinal*

## Consumo Recomendable

*Lo ideal son de 3 a 5 raciones por semana o menos si se intercala con el consumo de espinaca*

**Al conocer todas las propiedades del aguacate 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://es.wikipedia.org/wiki/Persea\\_americana](http://es.wikipedia.org/wiki/Persea_americana)



### CALENTAMIENTO GLOBAL

¿Qué podemos hacer para Evitar el Calentamiento Global que está afectando de una manera tan terrible a nuestro Planeta y a cada uno de los seres que vivimos en él?

Hay mucho que podemos hacer, pero en ocasiones no tenemos suficiente información, aquí compartimos con ustedes 10 acciones para combatir el calentamiento global principalmente al reducir el dióxido de carbono que es el principal gas de efecto invernadero que contribuye al cambio climático. El dióxido de carbono

se genera cuando se quema cualquier sustancia que contiene carbono. También es un producto de la respiración y de la fermentación. Las plantas absorben dióxido de carbono durante la fotosíntesis

- 1.- **Cambia de Luz.:** Reemplaza todos tus focos por ahorradores.
- 2.- **Conduce menos:** Camina, muévete en bici, comparte el auto, o utiliza el transporte público más a menudo.
- 3.- **Recicla más.**
- 4.- **Comprueba tus neumáticos:** Mantenerlos inflados correctamente puede mejorar el rendimiento de combustible de tu vehículo.
- 5.- **Usa menos agua caliente:** Calentar agua consume mucha energía. Instala una ducha de baja presión y lava la ropa en agua fría o templada.
- 6.- **Evita comprar productos con mucho empaque**
- 7.- **Regula el termostato:** Baja el termostato 2 grados en invierno y súbelo 2 grados en verano.
- 8.- **Planta un árbol:** Un sólo árbol absorbe una tonelada de dióxido de carbono a lo largo de su vida, purificando el aire que respiramos.
- 9.- **Apaga los aparatos electrónicos que no estés utilizando.**
- 10.- **Conviértete en parte de la solución:** Difunde el mensaje.

**¡Entremos en acción! No lo dejemos solo en información interesante.**

Bibliografía:

<http://climatecrisis.org/>

<http://www.taringa.net/posts/offtopic/1526793/10-Cosas-para-combatir-el-calentamiento-GLOBAL.html>

# Mundo Animal

## Animales en peligro de extinción:



## Oso Polar

En el sitio **La Reserva** encontramos la siguiente información de interés y preocupación:

“el primer puesto de los animales en mayor peligro de extinción lo ocupa el oso polar, que podría desaparecer como especie dentro de 50 años si, como está previsto, continúan reduciéndose las placas de hielo del Ártico. La capa de hielo del océano Ártico se derrite a un promedio de un 9% cada diez años.”

“En la actualidad solo existen entre 20.000 y 25.000 ejemplares” de esta hermosa criatura.

Por su parte, en **Ecologíablog** informan:

“...los osos polares dependen de las enormes placas de hielo en el Ártico para cazar. Nadan grandes distancias para conseguir alimento y las placas de hielo son a la vez las islas en las que descansan y las bases a través de las cuales tienen acceso a sus presas, como las focas”.

“Si estas placas de hielo disminuyen o desaparecen, los osos polares tendrán muy difícil el acceso a sus presas. Así, se verán forzados a dirigirse cada vez más al sur de su territorio original para conseguir fuentes de alimento alternativas. Pero el territorio al sur es el hábitat de los osos grizzly.” “En un mundo más caliente, el oso grizzly le ganaría al oso polar”

### Bibliografía:

[http://www.lareserva.com/home/10\\_especies\\_con\\_mayor\\_peligro\\_extincion](http://www.lareserva.com/home/10_especies_con_mayor_peligro_extincion)

<http://www.ecologiablog.com/tag/oso+polar>



Compartido por Luz Adriana Ferreira  
León Guanajuato



## El Vaso

Un psicólogo en una sesión grupal levantó un vaso de agua, todo el mundo esperaba la típica pregunta: ¿Está medio lleno o medio vacío?, sin embargo preguntó:

“¿Cuánto pesa este vaso?”

Las respuestas variaron entre 200 y 250 gramos.

El psicólogo respondió: “El peso absoluto no es importante, depende de cuánto tiempo lo sostengo. Si lo sostengo un minuto, no es problema, si lo sostengo una hora, me dolerá el brazo, si lo sostengo 1 día, mi brazo se entumecerá y paralizará. El peso del vaso no cambia, pero cuanto más tiempo lo sujeto, más pesado, más difícil de soportar se vuelve.”

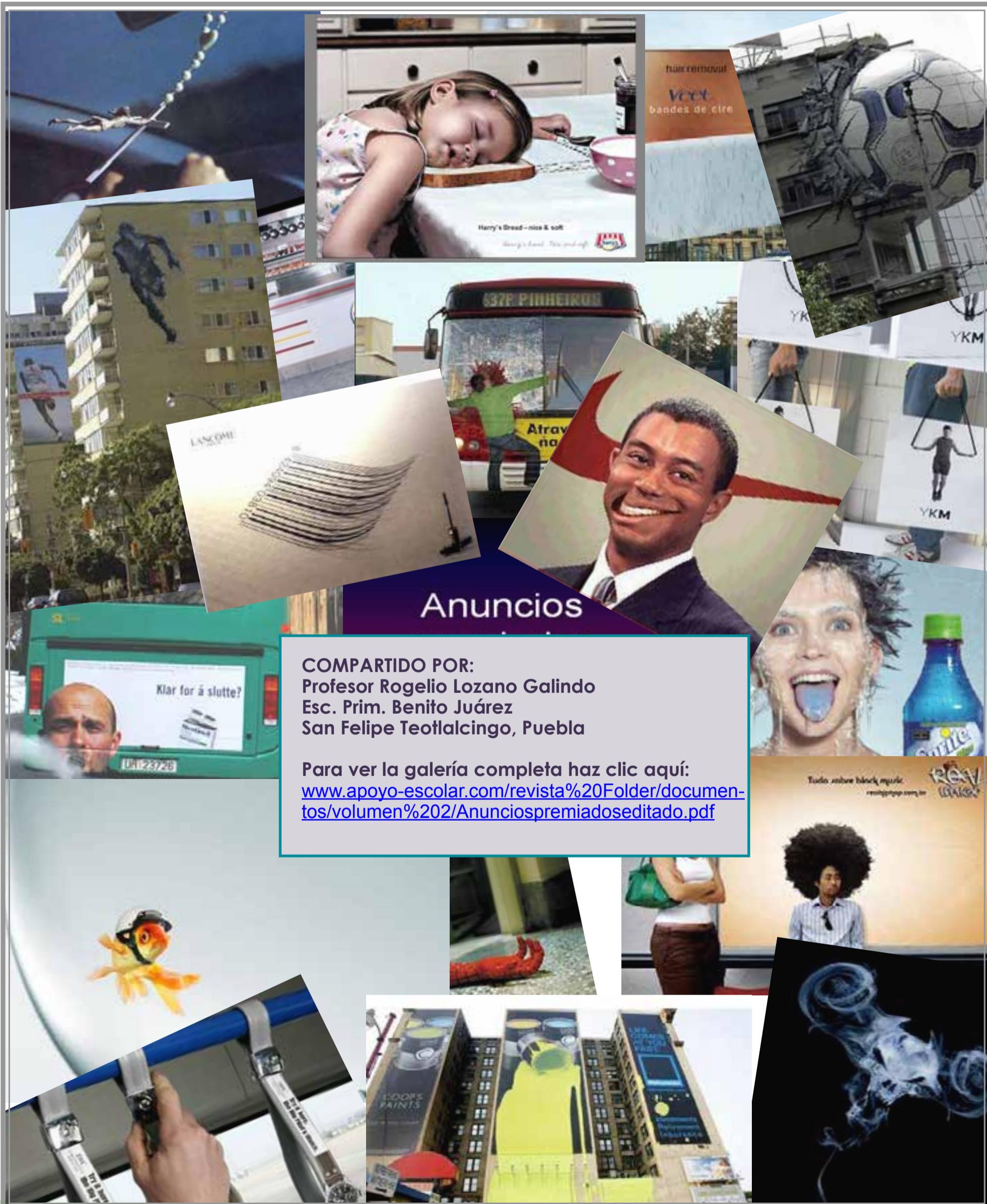
Y continuó: “Las preocupaciones son como el vaso de agua. Si piensas en ellas un rato, no pasa nada. Si piensas un poco más, empiezan a doler y si piensas en ellas todo el día, acabas sintiéndote paralizado, incapaz de hacer nada.”

Dijo el Maestro: “Acuérdate de soltar el vaso.”

En esta vida hay dos tipos de personas:  
“**Quienes sufren la vida y quienes viven la vida**”



# Anuncios premiados\*



## La importancia de los Trabajos manuales en el Aula

“La utilidad del trabajo manual en la escuela primaria está plenamente reconocida por la mayoría de los educacionistas más eminentes.” Emilio M. Bettinotti, 1907

La conferencia Internacional de Instrucción Pública convocada por la ONU en Ginebra en 1950 hace una serie de importantes recomendaciones sobre la enseñanza de los trabajos manuales en las escuelas secundarias debido a que:

“...ese principio se aplica a todo el período de desarrollo del individuo, y no sólo al período de la enseñanza primaria;

...las actividades manuales de carácter educativo son indispensables para los alumnos de la escuela secundaria, a fin de corregir los efectos de una formación que a menudo resulta demasiado teórica

...estas actividades favorecen el desarrollo del sentido de la realidad,

...sacan partido de su necesidad innata de actividad, y les inspiran el respeto del trabajo humano en todos sus aspectos;

...los trabajos manuales constituyen un elemento precioso para la formación moral, social y estética del niño y del adolescente

...los trabajos manuales son de particular importancia para conocer la personalidad del adolescente”

Por todo lo anterior, es de gran importancia incluir y planear cuidadosamente trabajos manuales en TODO nivel de enseñanza.

En los “Cuadernos de Pedagogía Waldorf” se menciona un bello poema por Rudolf Steiner, filósofo, pedagogo y arquitecto austríaco:

En el principio de los tiempos  
El espíritu de la tierra  
Se dirigió al espíritu del cielo  
E implorándole le dijo:  
Yo sé cómo hablar al espíritu del hombre  
Pero te pido me otorgues  
Ese poder por el cual el espíritu del cielo  
Puede hablar al corazón del hombre  
Entonces, lleno de bondad,  
El espíritu del cielo al espíritu de la tierra suplicante  
Le concedió el arte

Recursos (sitios recomendados):

<http://www.ideas-para-manualidades.com/>

<http://miescueladivertida.blogspot.mx/2011/09/importancia-de-las-manualidades.html>

Bibliografía

[http://repositorio.educacion.gov.ar/dspace/bitstream/handle/123456789/104635/Monitor\\_5589.pdf?sequence=1](http://repositorio.educacion.gov.ar/dspace/bitstream/handle/123456789/104635/Monitor_5589.pdf?sequence=1)

[http://www.geroaeskola.org/archivos/manualidades/Importancia\\_de\\_manuales.pdf](http://www.geroaeskola.org/archivos/manualidades/Importancia_de_manuales.pdf)

[http://www.ibe.unesco.org/policy/34\\_77\\_s/R30.pdf](http://www.ibe.unesco.org/policy/34_77_s/R30.pdf)



“Hechos por ti...Hechos con amor”

¿Quieres hacer un trabajo 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?

## Adquiere los paquetes de Creaciones Ashima y olvídate de problemas

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





### PROYECTO DE ARTE DE 3º y 4º ESCUELA PRIMARIA “NIÑOS HÉROES” TULA DE ALLENDE, HGO.

#### PRESENTACIÓN.

De manera breve se describe la forma en que se realiza este pequeño taller de arte en nuestra escuela. En primer lugar se mostrará la evidencia del trabajo de los niños, después los materiales y por último el modo de aplicarlo.

“Al iniciarnos en la programación de las actividades plásticas, hay que tener presente que en cada niños se lograrán resultados a corte, mediano y largo plazo, pues la creatividad es un proceso que no puede ser forzado; es necesario que surja en un medio ambiente adecuado y en cada persona de manera espontánea según sus experiencias, vivencias, necesidades y la motivación”

“Algunos objetivos específicos que se pueden plantear en este tipo de taller:”

- Crear un sistema propio de trabajo
- Adquirir hábitos de respeto, orden y limpieza.
- Abrirse a nueva experiencias.
- Socializarse en el grupo, compañerismo.
- Mejorar en la coordinación gruesa y fina.
- Favorecer la investigación.
- Facilitar la planeación.
- Propiciar la experimentación.
- Dar apoyo didáctico a otras materias.
- Favorecer la independencia.
- Estimular la seguridad.
- Facilitar la expresión escrita.
- Facilitar la expresión oral.
- Facilitar la expresión gestual. (1)

1. Galicia Sefchovich y Gilda Waisburd “Programación de las actividades plásticas”, en: Hacia una Pedagogía de la creatividad. México, Ed. Trillas, 1987.

# EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS.



## Papel China y Cloro



## Boleado



## Imagen con Cartulina Negra sobre Serpentina.



## Collage con Recortes de Revista



## Confeti



Cartulina Negra con Moldes para pintar con Cepillo y Pintura Blanca



Papel de Colores



Paisajes con Rollos de Papel Crepe



Marcos de figuras con Vinci de Colores



Dibujo con Pasta Dental y Pintura Vegetal



## Arreglos con Naturaleza Muerta



## Figuras con Sopa



## Los Artistas

**Tercero:** Alejandra, Daen, Jairo, Mariana, Geovanni, Jazmin; Amairany, Juan David, Carlos Roberto, Yuliana, Carolina Ivonne.

**Cuarto:** Carlos Giovanni, Monserrath, Leila Yamilet, Freddy Andres, Daniela Guadalupe, Frabrizio, José Armando, Jafed, y Metzi Leilani.

### Haz tu propio papel reciclado y Ayuda al Planeta



¿Que necesitas?

Tiras de papel o de periódico

1 Licuadora

Agua caliente

1 Cubeta

1 Molde grande cuadrado de por lo menos 8 centímetros de profundo

1 pedazo de malla de mosquitero que entre bien en el molde

1 Plancha o Rodillo

1 Toallita para secar

Colorante Vegetal

Instrucciones:

Remoja las tiritas de papel en una cubeta con agua caliente durante 30 minutos

Toma un puñado del papel ya remojado y licúalo hasta que se haga pulpa (agrega más agua de ser necesario)

Agrega pequeñas cantidades de colorante, también puedes agregar algunas hojas o pétalos para agregar textura

Agrega agua al molde, aproximadamente 3 centímetros de profundidad

Acomoda la malla en el molde y vierte la pulpa sobre la malla.

Extiende la pulpa uniformemente con tus dedos, si lo sientes demasiado blando levanta la malla y deja que drene

Pon la malla cubierta de pulpa de papel sobre la toallita para secar o entre dos periódicos

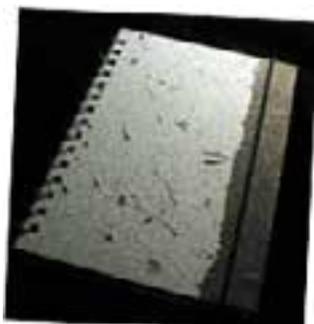
Retira la malla, dejando solamente la pulpa de papel en la toallita o periódico

Cubre con otra toallita (o con el periódico) y plánchalo con una plancha caliente o usando un rodillo aplánalo quitando el exceso de humedad.

Deja que seque durante 24 horas

Una vez que esté seco puedes usar este papel como a ti más te guste.

Ya aprendiendo la técnica puedes echar a andar tu imaginación y crear muchas cosas más.





*Creado por: Aileen Cuesta*

Un niño vino un día que cansado de preguntar me pidió ser preguntado, ese día supe de mi ignorancia.

Vino un día un viejo que cansado de enseñar me pidió que le enseñara, supe el tamaño de mi ignorancia

Por Ma. Guadalupe Ferreira Guzmán 1981



*"De sueños"*

*Creado por Ma. Guadalupe Ferreira Guzmán*

Le debía poner a sus pensamientos, por ser tan simples y transparentes, el sabor de la poesía, la fuerza de la prosa, la guía del diccionario.

Por Ma. Guadalupe Ferreira Guzmán 1981

# Abril

## Mes de la Prevención del Maltrato Animal

Por Paty Fortson

En **Encuentro Educativo** somos amantes de los animales, amantes de los seres vivos, amantes de nuestro mundo.

Invitamos a todos los lectores a que nos unamos a la campaña a favor de los animales de nuestro planeta que han sido abusados y maltratados por los seres humanos por demasiado tiempo.

### ¡PONGAMOS UN ALTO!

Maestros y Padres de familia, nosotros tenemos el poder para inculcar en los niños y jóvenes el amor y el respeto por los animales. **Comencemos con el ejemplo y reforcemos con la palabra.**

¿Qué podemos hacer para evitar el maltrato animal y favorecer su calidad de vida?

- ✓ Concienticemos y pongamos un ALTO cuando veamos a un animal que está siendo víctima de maltratado.
- ✓ Denunciemos.
- ✓ Solamente tengamos mascotas cuando:
  - Estemos dispuestos a convertirlas en miembros de nuestra familia.
  - Tengamos un espacio para ellas, en donde puedan caminar o correr libremente y también en donde se encuentren protegidas de las inclemencias del medio ambiente.
  - Podamos mantenerlas con una alimentación adecuada y ejercitación.
  - Estemos dispuestos a brindarles un entrenamiento o educación con amor y sin maltrato.
- ✓ De ser posible adoptemos a un animalito sin hogar.
- ✓ No compremos animales en peligro de extinción o animales que no nacieron para vivir como mascotas.
- ✓ No acudamos a eventos en donde se utilizan animales como entretenimiento sometiéndolos por medio de maltrato y el abuso.

Hay mucho por hacer. Usemos el instinto, usemos la lógica y sabremos cómo actuar, qué hacer y qué no hacer, simplemente deja que reine el amor por los seres vivos y el amor por nuestro planeta.



## ¿QUE SON LOS CECATI?

-GEORGINA MENDOZA SAMPERIO



El proyecto de creación de los Centros de Capacitación fue en 1963, por el Secretario de Educación Pública Jaime Torres Bodet. El objetivo principal de los Centros de Capacitación para el Trabajo, es fomentar permanentemente a las personas, contribuyendo a su desarrollo humano e inserción en el mercado laboral, coadyuvando así el desarrollo social y económico

del país, a través de una oferta de cursos flexibles, equitativa pertinente y de calidad.

Por lo tanto la capacitación es importante en las empresas o instituciones ya que refleja el rendimiento en el trabajo de una persona es por eso que los centros de capacitación tienen una importancia para poder obtener habilidades y destrezas para y en el trabajo, así como el autoempleo. Los centros de capacitación se han tenido que ir adaptando a todos los cambios políticos y sociales que ha sufrido en nuestro país durante cincuenta años, ya que empezaron con las escuelas de oficios y posteriormente con una capacitación más en forma la cual se ha tenido que ir adaptando a los cambios como la globalización, los avances en la tecnología, a los cambios industriales así como económicos del país.

La capacitación en México debe ser una actividad planeada, programada y continua, ya que las exigencias de los mercados internacionales así lo requieren. Cuanto más se capacite el empleado este será más productivo, realizara su trabajo con mejor calidad y adoptara una conducta positiva hacia el trabajo, lo cual le traerá como resultado un mejor nivel de vida acompañando de un mejor ingreso.

La empresa, así mismo obtiene grandes beneficios al capacitar al personal, elevando su nivel de productividad y reduciendo costos en su productividad y reduciendo costos en supervisión o desperdicio de materias primas

Un tema importante sin duda a nivel mundial, es el de desarrollo sustentable o sostenible que repercute en todos los ámbitos de la vida, y en el que la educación juega un papel importante por lo que la Secretaría de Educación Pública y la Secretaría del Medio Ambiente y Recursos Naturales tiene cuatro pilares que favorecen el desarrollo sustentable por medio de la educación: reconocimiento del desafío, esto es, aprender a conocer; responsabilidad colectiva y sociedad constructiva que es aprender a vivir juntos; actuar con determinación, así pues aprender a hacer; e indivisibilidad de la dignidad humana que significa aprender a hacer, por lo que los cecati trabajan arduamente en el tema ecológico dedicando tiempo al cuidado del medio ambiente, en temas como forestación, reciclado de materiales y cuidado del agua.

Los Cecatis apoyan en proyectos sociales como es la capacitación a personas con discapacidad, a grupos vulnerables como son los jóvenes en situación en riesgo, a mujeres violentadas, adultos mayores; así como acciones móviles como son comunidades rurales, a los tutelares en donde se encuentran retenido los menores de edad por delincuencia y al sistema penitenciario de adultos.

Por lo que los cecatis son importantes para mejorar sus condiciones de trabajo y su desempeño laboral; propiciando una participación democrática en las decisiones que afectan la vida de su localidad y del país.



# 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 creen les pueda interesar anunciarse en nuestro directorio o bien publicar un anuncio destacado en esta revista.

## Lineamientos para anunciarse:

Productos o servicios dirigidos principalmente 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.

Que se trate de un proveedor serio, con una buena reputación.

**¡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](mailto:publicidad@apoyo-escolar.com)

\*Nos reservamos el derecho de decidir que anuncios se publicarán.

*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 3*  
*MAYO 2014*



*Gracias por leernos*  
*Esperamos tus*  
*aportaciones*

Regresar a la Portada