

LuciFernaqa

a la luz de la Comunidad

Año 1 - número 02, nueva época, marzo 2010.



Nuestro talento lasallista

MÉXICO
2010
Bicentenario Independencia Centenario Revolución
UNIVERSIDAD LA SALLE

DeLaSalle



Universidad
La Salle®

Índice

EDITORIAL

1 La Luciérnaga

EN COMUNIDAD

2 Primavera Amor y Amistad

COLABORACIÓN ESTUDIANTIL

4 Fijando Metas

5 Mirando a Través de las Máscaras

TALENTO ULSA

6 Premiación Banxico 2009

QUO VADIS

7 El Billeto Mexicano

8 ¿Qué es ser Mexicano?

9 Benito Juárez

TALENTO ULSA

10 Orgullo ULSA en Natación

A LA CARRERA

11 Infórmate un Poco Más

MUÉVETE

12 Despedida CUE 2009

13 Elecciones CUE 2010
Cambio de Mesa Directiva

COLABORACIÓN ESTUDIANTIL

14 Mensajes de San Valentín

16 Abre tu Corazón

PSIQUE

17 Relaciones que Suman

FRESNEL

18 Carnegie Hall

NOTIULSA

20 Noche Colonial

CAMPAÑA

21 Peligro Redes Sociales

BLA, BLA, BLA...

22 El Placer de la Lectura

Consejo Editorial

IQ. Gerardo Múgica Zerecero
Lic. Aurea Elena Gutiérrez Uribe
Lic. María Soledad Ayala García
Lic. Elvira Quintero García
LDG. Alejandra González Anaya
Alumno José Javier Flores Mares

Equipo Editorial

Editor Responsable
Lic. Aurea Elena Gutiérrez Uribe
Coordinador Literario
Lic. Elvira Quintero García
Jefe Social y Corrector de Estilo
Maestra Bertha Elena González Rendis
Jefe de Vida Estudiantil
Maestro Julio Gerardo Cu Cortés
Corrector de Estilo
Maestra Lucía Gutiérrez
Diseño Editorial
LDG. Alejandra González Anaya

SOCIALIZARTE

23 Toros en México

MI PUNTO DE VISTA

24 ¡Vive!

QUE ESTO, QUE LO OTRO, ¡SALUD!

25 Obesidad

CUE Prepa

Alumno José Javier Flores Mares

En Comunidad

Coord. Generales de la CPF
Benigno y Rosa Aguilera Moreno
Coord. de Relaciones Públicas CPF
Lic. Eduardo y Aurea Patiño Gutiérrez
Coord. de Grados CPF
Lic. Guillermo y María Soledad Mena Ayala

Rector ULSA México

Maestro Martín Rocha Pedrajo FSC.

Director de la Escuela Preparatoria

Lic. Marco Aurelio González Cervantes FSC.

Secretario Académico

de la Escuela Preparatoria

Ing. Virgilio Rodríguez Aguilar

Secretario Administrativo de la Escuela Preparatoria

IQ. Gerardo Múgica Zerecero



Editorial... La Luciérnaga

Cuando empezamos el año, generalmente nuestros proyectos se clarifican en un cúmulo de buenas intenciones; deseamos que toda la comunidad alcance las metas que se ha propuesto para este 2010.

El pasado 5 de febrero conmemoramos la Constitución, que entre sus puntos más relevantes estableció las garantías individuales, la abolición de la esclavitud, la enseñanza libre, la prohibición de fueros a personas e instituciones y la libertad de expresión.

Por otro lado, recordamos en este número el natalicio de Benito Juárez, quien al triunfo de la República, defendió las libertades humanas y quiso consolidar los beneficios de las leyes y de la paz dentro de un ambiente de respeto y de derecho para todos.

Por último, encontrarás en este número la obligada referencia al día del amor y la amistad. Dice Carlos López en su libro *Redacción en movimiento* que los árabes emplean el siguiente dicho para maldecir a sus peores enemigos: «Ojalá te enamores», sin duda porque estar enamorado nos lleva a vivir la ceguera de la realidad, aceptada con una sonrisa y una tierna mirada.

Recuerden amigos que, por muy grande que haya sido el problema, si hay amor se resolverá fácilmente; sólo tienen que dejar de anteponer su ego a las múltiples posibilidades que ofrece el acto más sublime de la naturaleza humana.

Invitamos a la comunidad estudiantil a ser parte de *La Luciérnaga*, la revista de la preparatoria; no te pierdas la oportunidad de unirse a nuestro equipo de colaboradores.

Elvira Quintero García
Coordinador Literario

Sobre la primavera... el amor y la amistad

Mauricio Daniel Aceves Torres, salón 7.



Como dice el dicho
"Año nuevo vida nueva",
yo lo cambiaría por
"primavera nueva, vida nueva".

Es la primavera donde todo vuelve a empezar, incluso da la impresión de regresar en el tiempo al inicio de la vida, es igual todo a como empezó. El árbol que un par de meses atrás semejaba estar compuesto de una mezcla de ramas sobrepuestas y hojas fúnebres ya marchitas que sólo esperan caer, ahora, apenas empieza la primavera, da muestras de que nada de eso hubiera pasado y parece como si jamás hubiera envejecido, al contrario, ahora aparenta ya no ser el mismo árbol, parece ser más grande, más verde y tener frutos más dulces, fingiendo ser más joven. En realidad la primavera es la resurrección.

Debemos tomar para nosotros el ejemplo del árbol, cada primavera contar con más experiencia y fortaleza, resurgir desde nuestros errores que también son un ciclo de la vida pues son la primera forma de aprendizaje.

La primavera aparte de ser una etapa climática,
es también una etapa de la existencia de las personas
que invita a acercarse a ser parte de algo
como la amistad o el amor.

También es, en esta temporada, cuando nacen sentimientos únicos y se forman lazos que pretenden existir para siempre, son capaces de hacer a alguien feliz. La felicidad está compuesta de momentos nuestros, que pasamos junto a los que más apreciamos.



Al lado del amor
se encuentra la amistad,
sentimiento de igual
importancia que
se asemeja más
a una serie de columnas
y cimientos capaces de cargar
a las más pesadas estructuras
y crear las más brillantes
construcciones.

La amistad es una cualidad
indispensable y necesaria en la
vida, se conforma de una línea de
apoyo y solidaridad, que trabaja
siempre en equipo sin importar las
circunstancias y se mantiene a través
del tiempo renovándose, como el
amor en cada primavera.

Ambos sentimientos indescifrables
para las matemáticas
y las ciencias exactas, son la base
de lo que somos, así como nosotros
somos la base de lo que pueda
existir en los demás.

El sentimiento que aparenta no tener fin y el más cercano a la felicidad, es el amor. Éste es el encargado de lograr que las personas crean no ser uno solo. Al lado del amor, día con día, los recuerdos se fortalecen en cada momento. El amor hace posible crear un estado mental, suficiente para hacer a alguien más fuerte con un ánimo y actitud distinta. Da la posibilidad de crear en el individuo otras emociones como ese flechazo al verla/lo, o creer estar perdido al no poder mirar sus ojos a diario, que por supuesto "parecen no tener fondo y contar con luz propia".



Fijando metas

Mauricio Daniel Aceves Torres, salón 7.



El hombre y la mujer
deben vivir con
más planes en dirección
hacia el futuro.

Empiezo a escribir este artículo con la certeza de que el hombre y la mujer actuales deben vivir con más planes en dirección hacia el futuro que con recuerdos pasados.

Los recuerdos de triunfo sólo deben ser importantes en su momento, después pasan a ser simplemente experiencias, útiles sólo para acertar en futuras ocasiones.

“La experiencia es un boleto de lotería comprado después del sorteo”, así es como popularmente se le define, pero también es la obtención de pericia que se hace notar después de vivir algo.

La experiencia debe ir acompañada de planes, de lo contrario, nos servirá de poco, y con cada plan se busca una meta que tiene como fin único cumplirla o al menos hacer el máximo esfuerzo y no dejar de intentar. Después de cada meta y cada logro obtenido lo único que se debe hacer es fijarse otras metas que superen las anteriores, que cubran un grado de mayor dificultad y no quedar satisfechos con lo ya logrado, y mucho menos vivir de un sólo triunfo. ¿Qué más podemos esperar de nosotros? Ser mejores cada día ante nosotros mismos, ese es el objetivo que todas las personas tenemos en común, pues la superación es una meta universal.

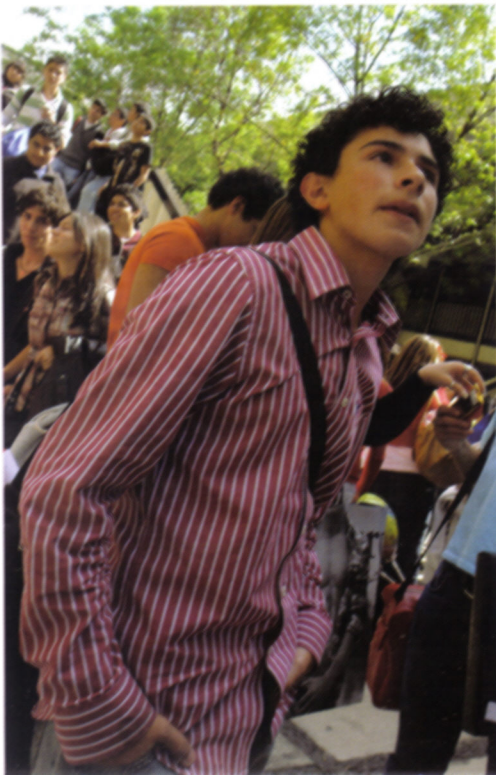
La superación necesita de una cultura de esfuerzo individual. Al mejorar en lo individual podremos complementar también a nuestros compañeros y así mejorar en lo colectivo, contando con principios fundamentados en valores, como la disciplina, la constancia y

la dignidad. Revalidemos la idea de obtener algo por nuestros propios méritos. Fijémonos una meta, la alcanzaremos con esfuerzo y constancia.

No forzosamente debe existir un premio como la plata para esforzarse por una meta, antiguamente los griegos en sus olimpiadas no competían por oro sino por una rama de olivo. Basta con establecer el objetivo de autorrealización que debe considerarse uno de los mayores lucros que alguien pueda conseguir. Es complicada su obtención, debido a que la competencia más reñida es la que tiene uno contra sí mismo y por sencillo que se oiga probablemente esta justa nunca tenga fin. La meta básica de todo ser humano es ser mejor individuo ante sí y para los demás, sabiendo que las personas a su alrededor: su familia, sus compañeros, sus amigos o simples conocidos, son el universo de su vida e interactúan con él siempre, pues actúan según sus mutuas circunstancias.

Termino este artículo con un lema que probablemente revele el secreto de superación:
citius, altius, fortius.
(más rápido, más alto, más fuerte).

No nos rindamos
no nos conformemos,
cambemos nuestra realidad,
recordemos que
nosotros somos
el cambio.



Mirando a través de las máscaras

Sandra Verónica Martín Villar, salón 35.

Texto basado en el ensayo "La mujer y su imagen", del libro *Mujer que sabe latín* de Rosario Castellanos.



Existe una amplia serie de opiniones en lo que se refiere a los humanos y nuestras interacciones sociales, y no se diga en lo que respecta al género. Es aquí, donde a lo largo de muchos años se ha dado una lucha silenciosa, que cada día ha ido cobrando más y más fuerza. Causando así, que en medio de esa muda tempestad empezaran a escucharse tenuous voces, que, en nuestros tiempos, se han vuelto gritos que reclaman libertad e igualdad.

Dóciles, sacrificadas, débiles, vacías, así es como se nos pinta a las mujeres, y no sólo en el arte, sino también en la vida cotidiana. Quizá la cuestión fisiológica nunca ha estado del todo de nuestro lado. Tal vez, nuestra apariencia puede atribuirnos un aspecto delicado, más no por eso débil. Es con las mismas cualidades atribuidas a la mujer que se puede refutar lo anterior, ya que es la mujer quien en su eterno "sacrificio" de amar a los suyos soporta toda clase de males.

Se ha encuadrado a la mujer como un símbolo de belleza y maternidad, aún cuando, como seres humanos, su contenido es mucho más extenso y lleno de matices. No sólo es digno de alabarse el exterior o de sentenciar al mismo con una serie de instrumentos de tortura, que desde algunos puntos de vista le dan un gusto más estético. No se debe despreciar el interior de las féminas ya que al igual que los varones no sólo poseemos órganos, sino que también tenemos ideales, sentimientos, pensamientos.

Se ha demostrado que las mujeres poseemos un gran intelecto, a pesar de la visión que se tiene. A partir de que el sexo femenino tuvo acceso al conocimiento, han ido apareciendo más y más nombres de mujeres en el acervo histórico de la humanidad.

El valor de las mujeres va más allá de las condenas hechas por diversos autores, donde se nos presentan como seres con infinita belleza y cierta inocencia que tiende a la ingenuidad. El valor de las mujeres radica no sólo en la infinita sensibilidad que poseemos (que en ocasiones tiende a confundirse con debilidad), sino en muchas cualidades más, que por años han sido atribuidas únicamente a los varones. Del otro lado de la moneda, están ellos: los hombres. Mucho se ha hablado de éstos, también han sido

alcanzados por una serie de cristales que, aunque parecen sentarles bien, los limitan en algunos aspectos.

Fuertes, guerreros, inteligentes, ésta es la marca de los varones, esos términos los han acompañado durante años. Los encontramos en la literatura con armaduras y no sólo con las que se describen en las novelas caballerescas, sino también con aquellas que van más allá de la ornamentación. La cualidad de fuertes los ha sentenciado a "cubrirse", a forjar un denso acero entre sus corazones y aquello que les rodea.

¿Cuándo se ha oído hablar de un hombre sensible? Los hay conquistadores, bohemios, caballeros, pero difícilmente se describirá a un varón que de verdad sufra, que se acongoje por cosas insignificantes, que se muestre al mundo como un ser humano vulnerable y con sentimientos. Tal vez, en esas narraciones donde se exalta el dramatismo de la mujer, se evidencia más la necesidad del hombre por exigir su derecho a expresar aquello que nace de su pecho y no de su cabeza.

Cierto es que hombres y mujeres hemos sido cubiertos por una serie de máscaras que no nos han permitido desarrollar ciertas cualidades. No olvidemos que la literatura es un reflejo de la sociedad y es así, como un arquetipo literario se convierte en la expresión de un estereotipo en potencia.

**Recordemos que esta batalla silenciosa,
que se esconde en minuciosas descripciones
de autores, no es más que un acercamiento a
una realidad cultural que poco a poco se irá
modificando, dando sentido a esas voces que
claman poder vivir sin máscaras.**

Premiación Banxico 2009

Paulina Moreno Vergara y Jessica Sangermán Huerta, salón 15.



En el pasado mes de enero, los alumnos Oscar Baldenebro Alcalde, Alejandro Díaz Herrera, Austin MacDonal Hernández e Iván Eduardo Sánchez Delgado, del área III y área I, tuvieron una destacada participación en el concurso convocado por el Banco de México titulado: "Banco de México y los Mexicanos Jugando en Equipo".

El ensayo que realizaron, sobre la importancia de la economía nacional, su origen, su desempeño en la crisis económica y su impacto en la reorientación del rumbo económico de nuestro país, los hizo merecedores del segundo lugar, con un premio de \$50,000.00. Fueron asesorados por el profesor Luis Ángel Yáñez Hernández de la materia de Contabilidad y Gestión Administrativa.

El pasado 14 de enero proyectaron un video, que presentaron en la sala Guillermo Alba de nuestra escuela, donde explicaron a través de situaciones comunes, los elementos

de la crisis económica, y la inflación, ideas que les sirvieron para obtener el premio. Plantearon, entre otras cosas, cómo los billetes rotos no pierden su valor. Estuvieron presentes el señor Rector, Mtro. Martín Rocha Pedrajo, el Hno. Marco Aurelio González, Director de nuestra escuela, y otras autoridades también de la Escuela Preparatoria.

Nos sentimos orgullosos
como comunidad lasallista
y por este medio les mandamos
una sincera felicitación.



"Si la tengo, no te la doy.
Si la tienes, te la doy".

-Catón-

Al primer alumno de la Escuela Preparatoria que descubra el acertijo y envíe su respuesta a:

luciernaga@lasallistas.org.mx,
recibirá un obsequio.

No esperes más,
¡participa!

El billete mexicano

Alba Guerrero Brito y Gabriela Orozco, salón 55.



Para darle vida a un billete mexicano, se utilizan materiales y técnicas especiales. Se combinan varios elementos de seguridad para que sea muy difícil y costosa su falsificación. Se elabora con un papel 200 veces más resistente del que conocemos, y la tinta tiene propiedades especiales para que no se borre ni con sustancias químicas.

Los billetes mexicanos tienen, por tema central, algún personaje de la historia nacional, cuyo retrato se complementa con objetos, lugares, o símbolos de su vida y obra.

El diseño puede hacerse a mano o en computadora. Cuando está terminado, se reproduce ampliando o reduciendo su tamaño, en forma similar a las fotografías. Después, con mucho cuidado, se copian varias veces las imágenes en placas iguales hasta formar una plancha con 60 placas que se entintarán con diferentes colores. La impresión se inicia en hojas muy grandes que pasan por las máquinas que tienen la plancha de placas. Para darles colorido, se utilizan seis láminas diferentes que pasan la tinta a una tela, ésta, a su vez, la traspasa al papel. La tinta tarda más de una semana en secar completamente. A cada billete se le pone un folio empleando una máquina con 120 foliadoras que cambian automáticamente de número en cada vuelta. Se revisan una por una, todas las hojas que se imprimieron y que están secas. Las que tienen algún defecto se marcan y se separan, esto evita que salgan billetes con errores. Las hojas se cortan con una máquina automática que, además de cortar, recuenta y empaqueta los billetes. Las hojas que tienen defectos se cortan manualmente, después, todos los billetes se depositan en máquinas que separan los billetes defectuosos de los billetes

sin errores. Cuando los billetes están empacados, se guardan en una bóveda especial y es cuando realmente adquieren su valor, ¡están listos para salir al mundo! Para que el billete pueda llegar a todos los mexicanos, el Banco de México los distribuye por vía terrestre o aérea, a todos los bancos que dan servicio al público en la República Mexicana.

Durante su vida, el billete cambia de dueño muchas veces y pasa por todos los climas del país, provocando su deterioro. Cada vez que un billete regresa a los bancos es revisado, si no se encuentra muy maltratado, es entregado nuevamente para que continúe circulando. Los billetes muy deteriorados son regresados al Banco de México para destruirlos.

Se dice que el billete muere cuando se destruye. Su vida ha transcurrido siendo el medio de pago de muchas personas, lo que lo ha llevado a la vejez. Cuando ya no sirve para circular se rompe en pequeños pedazos como el confeti para que no pueda armarse nuevamente. La materia prima se desintegra en un proceso biológico, como el alimento de bacterias hasta que desaparece por completo.

¡Una vida interesante,
que también debemos cuidar!

*Poderoso caballero
es don dinero...*
dice un refrán mexicano
¿Pero, sabían que este
caballero en verdad tiene vida?

La vida de un billete se inicia desde su fabricación. México, es de los pocos países que cuentan con su propia Fábrica de Billetes, la cual, además de darle vida a los billetes mexicanos, también elabora billetes para otros países.

¿Qué es ser... mexicano?

Rubén Omar Govea Anaya, salón 56.



Recordemos y honremos
a nuestro país los 365 días
del año a través
de nuestro arduo y
honesto trabajo encaminado
al propósito de convertir
a México en ese país
en el que siempre
hemos querido vivir.

Bandera, Escudo e Himno, éstos son los símbolos patrios que ostenta nuestra Nación. No importa dónde nos encontremos, siempre nos sentiremos identificados al oír las notas del Himno Nacional o al ver ondear en lo alto de un mástil, la bandera tricolor, con su prominente águila posada sobre un nopal. Estos tres gloriosos símbolos representan aquello por lo que luchó nuestro pueblo mexicano que es la identidad nacional, preciado tesoro que heredamos de la lucha de nuestros antepasados y mismo que dá razón de ser a la palabra mexicano, sin embargo, cabe preguntarnos:

¿qué es ser mexicano?

En el diccionario de la Real Academia Española encontramos que la palabra mexicano está definida de la siguiente manera:

1. *adj. Natural de México*
2. *adj. Perteneciente o relativo a este país de América.*

Por otro lado desde un punto de vista legal, tenemos que la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, otorga la nacionalidad mexicana a todo aquel individuo nacido en territorio mexicano o, a aquel cuyos padres sean naturales de México.

Ambas son definiciones válidas, sin embargo, sería poco digno el considerar al mexicano como un individuo cualquiera que tuvo la ventura de haber llegado al mundo en estas tierras. No, de ninguna manera, el mexicano tiene que ser más que eso. Alguien que ose llamarse un verdadero mexicano debería ser aquel que honre a su país no con palabras sino con actos, debería ser aquel que día con día dedica su trabajo al mejoramiento de su patria y no sólo de sí mismo, debería ser aquel estudiante que se prepara continuamente para servir mejor a su nación.

Seamos, pues, verdaderos mexicanos, no como aquellos mexicanos de cafetería que sólo recuerdan a su país en el mes de septiembre y en los juegos de la selección de fútbol.

Nosotros como estudiantes mexicanos, contamos con todas las herramientas necesarias para lograr dicho cambio, así que de nosotros dependerá la futura prosperidad de nuestra Nación. Podemos cambiar a nuestro país, la ruta a seguir está marcada por lo que hacemos diariamente, no podemos esperar a que un milagro suceda y cambie todo por nosotros, más bien, tenemos que trabajar para alcanzar ese cambio, pues el milagro lo encontramos en cada uno de nosotros.

Estudiante, puede ser que esto te suene un tanto idealista y por demás utópico, sin embargo, considera esto: si no luchas por alcanzar un ideal, de nada servirán tus acciones, pues al no hacerlo, estarás dando por hecho que nunca alcanzarás tus objetivos por los cuales actúas y darás por hecho que has fracasado.

Necesitamos algo más que eso.

Tu país te necesita.

Benito Juárez

¿realmente lo hizo todo bien?

Mauricio Barroso Hernández, salón 53 y Erick Jiménez Villagómez, salón 52.



Benito Juárez... un hombre del cual nos hablan desde temprana edad, un hombre del que se cuentan maravillas en todas las escuelas de nuestro país, el primer indígena en llegar a ser presidente, pero... ¿es verdad que todo fue tan maravilloso?

Como todos, tuvo errores, la diferencia es que esos errores afectaron a nuestro país, pero de ellos, ya no se habla en las aulas. Es por esto que hemos decidido hablar de alguno de esos errores y comentarlos.

Como sabemos, Juárez nació en la sierra de Oaxaca, era un indígena y, aunque no vivió mucho tiempo con sus padres debido a que fallecieron, se tienen antecedentes de que él era un zapoteco puro, aunque no se reconocía como tal. En una entrevista realizada por Eliseo Cabrera Hernández para el periódico "El Independiente" se le preguntó: ¿es indio zapoteco de raza pura? A lo que contestó de forma abrupta e irónica:

"Mis apellidos no son ni Temoltzín ni Cuatecon, sino Juárez y García... así que debe de existir alguna relación con españoles en alguna generación de mi familia".

Por otro lado, en varios escritos de la época, se especula que jamás se preocupó por las demandas de ayuda de los indígenas.

Una de las aportaciones más importantes que realizó Juárez fueron las famosísimas Leyes de Reforma, pero en algunos puntos cayó en el extremo. Por ejemplo, quería la separación entre Iglesia y Estado, incluso

llegó a prohibir la celebración de cultos, y como dice su frase más célebre "el respeto al derecho ajeno es la paz", pero por lo visto se contradecía, pues una cosa era que se separaran y otra que no existiera la libertad de culto, por lo cual no había respeto al derecho y la libertad.

Juárez muchas veces se mostró inflexible en las posturas que tomaba, esto refiere que para él las cosas eran como decía y quería, sin otra opción. Se dice que tenía un perfil de dictador y que si se hubiera prolongado más tiempo su estadía en la presidencia, el país hubiera caído en una dictadura.

Muchos se preguntan si la frase: "El respeto al derecho ajeno es la paz" es verdaderamente de Juárez, en realidad es una paráfrasis de Emmanuel Kant como lo cita en su ensayo "Zum Evigen Friden".

Se le ha criticado mucho el tratado McLane Ocampo, en el cual se estipuló que todo

el tránsito que circulara por el Istmo de Tehuantepec sería libre de impuestos, de esta manera, México recibiría 4 millones de dólares, esto fue visto como si vendiera el territorio mexicano a los estadounidenses. Se dice que planeaba vender los territorios de Sonora, Baja California, Chihuahua, Sinaloa, Durango, Nuevo León, y la Península de Yucatán aunque no se sabe a ciencia cierta la veracidad de esto. Algunos historiadores mencionan que no se vendieron debido a que los estadounidenses no aceptaron el trato.

Reconocemos a Morelos y a Hidalgo como héroes que participaron activamente en la guerra de Independencia, pero a Juárez se le llegó a ver como un cobarde debido a que nunca salía a dirigir personalmente a sus tropas, porque ni siquiera sabía montar a caballo.

Cabría hacer la pregunta: ¿fue verdaderamente un héroe?

Te invitamos a documentarte más sobre la vida de Juárez.

<http://pycp.foro.es.net/benito-juarez-garcia-f6/los-errores-de-benito-juarez-t192-15.htm>

http://es.wikipedia.org/wiki/Benito_Ju%C3%A1rez

<http://www.tonanzi.com/literatura/historia/heriberto-sanchez-caraza/juarez-ni-santo-ni-perfecto-simplemente-humano-pero-eso-si-excepcional>

Un verdadero campeón lasallista

Jimena Villanueva Bonilla, salón 19 y Paulina Moreno Vergara, salón 15.



Durante las pasadas competencias de los Juegos Deportivos Escolares Centroamericanos y del Caribe (JDECC), realizadas en el mes de octubre del 2009, en la ciudad de Puebla, en la Unidad Deportiva Mario Vázquez Raña, nuestro compañero Elliott Rodrigo Reguera Vega, del salón 27, obtuvo dos preseas de oro y una de plata.

Elliott obtuvo el primer lugar en los 200 metros, nado de pecho al cronometrar 2:24', rompiendo el récord por una diferencia de tres segundos. También obtuvo oro en el relevo 4 x 100 combinado, ante sus rivales de Venezuela y de Colombia; también el segundo lugar en la competencia de 100 metros pecho, quedando a 2 centésimas de ganar. El tiempo de Elliott fue de 1:07'20".

En primer lugar quedó un nadador Panameño, con un tiempo de 1:07'18".

Nuestro feliz ganador estuvo en la secundaria La Salle de seglares y el año pasado en el salón 8 de la segunda sección de nuestra escuela.



Competirá el próximo abril, en Puerto Vallarta, para la clasificación de los Juegos Olímpicos Juveniles, que se realizará en Singapur.
Le deseamos todo el éxito.

Talento ULSA



Nunca está de más... informarse un poco más

Alejandro G. Abugaber González, salón 54.



No sólo estamos orgullosos de las proezas de Elliot sino también esperanzados en que continúe y alcance sus sueños: clasificar y competir en los Juegos Olímpicos de Londres 2012.



No es ninguna novedad que la preparatoria es una etapa de muchos cambios e importantes decisiones, lo que sí es nuevo, es la enorme competencia por las plazas en el mundo laboral, la gran variedad de especialidades y nuevas carreras que han surgido, el avance acelerado de la ciencia y los nuevos problemas sociales. Todo ello dificulta, aún más, el hecho de que tenemos que enfrentar una de las decisiones más importantes de nuestra vida:

la elección de carrera.

Por eso, el Consejo de alumnos de la preparatoria, inició el taller informativo de elección vocacional:

"Y tu decisión, ¿qué tal?"

A través de este medio, los estudiantes de preparatoria podrán echar una mirada a su futura elección, conocer cómo se vive el primer año de la carrera, qué enfoque llevan las materias, qué tan demandante será, cómo impactará tu ritmo de vida, cómo será la nueva etapa a la que se enfrentarán el próximo año en alguna de las cuatro áreas, o al ingresar a la universidad.

Ponentes jóvenes, que recién han vivido este cambio, compartirán su experiencia de primera mano.

Se plantea un espacio diferente para que los jóvenes reflexionen sobre su elección profesional: desde la dinámica de las ponencias, que no serán una simple conferencia en la que el estudiante se siente y escuche lo que tienen que decirle, hasta un foro abierto en el que podrán expresar todas sus dudas que se atenderán de manera personal, también podrán tener información de cuantas opciones quieran, sin importar que ya hayan tomado una decisión. Podrán asistir a las ponencias que les interesen. Otra ventaja es que no será solo una exposición de cada carrera o área, sino que los alumnos podrán solicitar nuevamente alguna exposición para aclarar dudas en las etapas del proceso de decisión.

Se anunciará el inicio del taller a través de los representantes de grupo, espéralo.

A la carrera

Mensaje de despedida CUE preparatoria 2009

Por Guillermo Velázquez del salón 53

José Darío Rico Cadena, salón 46

Agradecemos a nuestros compañeros la confianza que nos dieron para poder estar al frente del Consejo de Alumnos en la gestión 2009, así como a los jefes de grupo, ya que ellos son nuestro contacto con cada uno de los alumnos de esta preparatoria.

Les agradezco por su gran labor y esfuerzo, por cumplir con las responsabilidades de su cargo, por apoyarnos siempre para poder atender a las necesidades de nuestros compañeros, mostrando su interés por el engrandecimiento del movimiento estudiantil.

Estamos complacidos por el trabajo, por el esfuerzo y dedicación que entregamos durante este año de gestión, así como por todas las experiencias que nos han fortalecido como personas y nos han permitido servir a nuestros compañeros. Buscamos siempre el bienestar común, que es la meta principal de nuestro trabajo, tuvimos una buena comunicación y relación tanto con las autoridades como con nuestros compañeros, que fue una de las características principales.

Queremos también agradecer a todos los que nos apoyaron en este año, tanto a nuestros compañeros como a las autoridades que nos asesoraron, compartiendo su experiencia para la mejor realización de nuestros proyectos.

Para todos aquellos que estén interesados, el informe de actividades lo pueden visualizar en el Sitio Web:

<http://www.zo2-media.viviti.com/>



Deseamos el mejor
de los éxitos
al nuevo Consejo
de Alumnos de preparatoria.

Les recordamos que estamos
en la mejor disponibilidad de ofrecerles
nuestro apoyo incondicional y
sincera amistad.

Finalmente, recuerda que, soñar, es parte de la vida, es lo que te impulsa a hacer y a lograr grandes cosas, llenado tu vida de ilusión y de deseo de lucha. Cada sueño que tienes, por pequeño que sea, es un punto brillante en tu mente, es una meta por alcanzar. Nunca pierdas de vista tus sueños, hazlos parte de ti. Recuerda que en la vida se logra lo que quieras si te preparas y te concentras en ello.

Convierte tus sueños
en realidad.



Muévete

Elecciones del... consejo de alumnos

Preparatoria 2010

José Darío Rico Cadena, salón 46.



El día 18 de enero inició la campaña para elegir al nuevo Consejo de Alumnos de Preparatoria, fueron 4 días de extenuante trabajo por parte de las planillas que contendieron:

planilla verde
y planilla amarilla.

Durante esos días presentaron sus ideas y novedosos planes de trabajo a nuestros compañeros, realizaron eventos, actividades recreativas, promocionales y además entregaron toda su labor para perfilarse a conformar el nuevo Consejo de Alumnos.

La campaña finalizó el Jueves 21 de enero, concluyendo con el debate, en donde

El Link para descargar el debate es: <http://www.zo2-media.viviti.com/downloads/>

ambos presidentes, presentaron a la comunidad estudiantil sus proyectos. Se realizó una sesión de preguntas entre los presidentes, también respondieron a las preguntas que la comunidad estudiantil les hizo con respecto a sus planes de trabajo. Fué un debate muy interesante y enriquecedor, lleno de pluralidad y participación activa, y positiva por parte de los alumnos.

Finalmente y después de esta gran divertida y emocionante campaña realizada por ambas planillas, el día 25 de enero, se llevaron a cabo las elecciones, organizadas y avaladas por la comisión electoral de la ULSA, las cuales estuvieron muy parejas. Resultó ganadora la planilla verde presidida por nuestro compañero Ludwig Medina.

Felicitemos a ambas planillas, por su gran labor y entrega al movimiento estudiantil y toda la comunidad, fomentando la unidad y el sentido de identidad y pertenencia a la ULSA.



Cambio de... mesa directiva

Toma de Protesta de Consejo de Alumnos de la Escuela Preparatoria.

Paulina Moreno Vergara, salón 15 y Jimena Villanueva Bonilla, salón 19



El pasado 28 de enero del presente, se llevó a cabo el cambio de mesa directiva y la toma de protesta del Consejo de Alumnos de Preparatoria, en el auditorio "Miguel Febres Cordero", asistieron: el Hno Antonio Vargas Aguilar, Vicerrector de Bienestar y Formación, Hno. Marco Aurelio González, Director de la Escuela Preparatoria, el Ing. Virgilio Rodríguez Aguilar, Secretario Académico y el bachiller Javier Balmori Rodríguez, Presidente del CUE.

El Presidente saliente del CAP, Darío Rico, rindió su informe mostrando en un video los eventos más importantes de su gestión. Remarcó los logros alcanzados y agradeció el apoyo que recibió durante su coordinación.

En cambio el presidente entrante Ludwig Medina Rodríguez destacó en su discurso de toma de protesta, ante profesores, familiares, compañeros y representantes de grupo, sus principales metas a alcanzar. Después presentó a los miembros de su equipo. Por otra parte, los votos para elegir al nuevo consejo estudiantil fueron exitosos para la planilla verde quedando: el 50.34% a su favor, con 45.86% para la planilla amarilla y 3.9% de votos nulos.



- 1** Allison y Emilio, salón 52
- 2** Karla, salón 47 y Antonio salón 49
- 3** Greta, salón 14 y Miguel, salón 11
- 4** Abril, salón 10 y Alejandro, salón 31
- 5** Gretchen, salón 33 y Carlos, salón 31
- 6** Fernanda y César, salón 3
- 7** Daniela, salón 9 y Carlos, salón 15
- 8** Daniela y Santiago, salón 7
- 9** Marisol y David salón 34
- 10** Diana salón 30 y Bernardo, salón 23
- 11** Fátima, salón 52 y Juan Carlos, salón 53
- 12** Karla, salón 53 y Juan Carlos, salón 56
- 13** Leslie, salón 45 e Iván, salón 48
- 14** Raquel, salón 35 y Félix, salón 31
- 15** Nancy, salón 25 y Alan, salón 29
- 16** Sandra, salón 35 y Sergio, salón 35
- 17** Violeta y Paco, salón 20
- 18** Yiviritzy y Jesús, salón 54



Feliz día del amor



amor



respeto



Miro el cielo y recuerdo

Bruno Ocampo Garcés, salón 34.

Miro el cielo y recuerdo
tu atento mirar con anhelo
y el suspiro de un gran deseo
llorando con despecho.

Añoro las tardes contigo,
el sol brillando en el río,
cuidando tu cuerpo del frío,
nuestro jardín de amorío.

Contigo la noche pasa
volando por la ventana
y al despertar la mañana,
contemplo nuestra esperanza.

La sed

Tu beso fue en mis labios
de un dulzor refrescante.
Sensación de agua viva y moras negras
me dió tu boca amante.

Cansada me acosté sobre los pastos
con tu brazo tendido, por apoyo.
Y me cayó tu beso entre los labios
Como un fruto maduro de la selva
o un lavado guijarro del arroyo.

Tengo sed otra vez, amado mío,
dame tu beso, fresco tal como una
piedrezuela del río!

*(Ibarbourou, Juana de, Los mejores versos en
Cuadernillos de Poesía núm, 30, Argentina,
1954, p.16)*

Piedra de sol

(Fragmentos)

El mundo nace cuando dos se besan,
gota de luz de entrañas transparentes
el cuarto como un fruto se entreabre
o estalla como un astro taciturno

...

amar es combatir, si dos se besan
el mundo cambia, encarnan los deseos,
el pensamiento encarna, brotan alas
en las espaldas del esclavo, el mundo
es real y tangible, el vino es vino,
el pan vuelve a saber, el agua es agua,
amar es combatir, es abrir puertas,
dejar de ser fantasma con un número
a perpetua cadena condenado
por un amo sin rostro;
el mundo cambia
si dos se miran y se reconocen,
amar es desnudarse de los nombres

...

*(Paz, Octavio. Piedra de Sol en Obra poética
1935-1988, Seix Barral, México, 1990.
pp. 259-278)*

Amor es...

Vladimir Belmont Morales, salón 26.

Amor es...
que cada instante a su lado
esté rodeado de la magia
que deja su nombre escrito en
tu corazón por el resto
de la vida.



Abre tu corazón...

Relaciones que suman

Alejandra González, Pastoral y Bienestar.



A veces parece imposible encontrar a una persona que sea adecuada para ti ¡y que crea que tú eres adecuado para ella! Cuando, por fin ocurre, estás con tanta ilusión que ni siquiera te das cuenta de que tu hermano te ha dejado sin pastel, ni te importa que el profesor de Literatura elija precisamente el día en que no estás preparado para hacer un examen sorpresa.

En las primeras etapas de una relación sentimental, es completamente normal verlo todo color de rosa. Pero para algunas personas los cristales de color rosa se convierten en oscuros y les impiden ver que la relación no es lo sana que debería ser.

Una relación sana te permite sentirte amado, tienes el apoyo de alguien a tu lado, tienes las ganas suficientes para llevar adelante los planes que en pareja se propongan. En una relación sana ambos se sienten a gusto con su compañía, a diario experimentan la ilusión de estar juntos, compartir las cosas buenas y malas que se les presenten, ya que tienen la capacidad de superar cualquier adversidad que pueda amenazar la tranquilidad que viven.

**estas relaciones sanas
son relaciones que suman,
...le suman a tú vida.**

Por el contrario, cuando una pareja siente que está en medio de una relación que resta es porque vive en medio de conflictos constantes, experimenta enojo, molestias, frustración, y no puede mantener ni siquiera una conversación. En ocasiones implica faltarle el respeto al otro, despreciarlo, obligarle a hacer cosas que no quiere, controlarlo y/o maltratarlo de cualquier otra forma.

Cuando una pareja experimenta una situación así, es el momento de hablar, porque estos problemas se acumulan y llevan a un gran conflicto.

**estas relaciones conflictivas
son relaciones que restan,
...le restan a tú vida.**

Si tu novio/a está intentando controlarte, hacer que te sientas mal contigo mismo, aislarte del resto del mundo, hacerte daño físicamente o forzarte sexualmente, pon fin a esa relación: ¡corta por lo sano! ¡Y hazlo ya! Puede ser tentador intentar buscar excusas para su comportamiento o interpretar erróneamente la violencia como una expresión de amor. Pero, incluso aunque sepas que una persona te está haciendo sufrir porque te quiere, no se trata de un amor sano.

Las relaciones sentimentales pueden ser una de las cosas más gratificantes y también más difíciles de tú vida. Pueden estar llenas de diversión, romanticismo, ilusión, fuertes sentimientos y también, a veces, de males de amores. Es importante que selecciones correctamente a quién quieres acercarte sentimentalmente. Si todavía no tienes pareja, tómate tu tiempo y conoce a mucha gente. Piensa en las cualidades que valoras en una relación y fíjate si encajan con los ingredientes que debe tener una relación

sana. Intenta cultivar esas buenas cualidades en tí mismo, te harán mucho más atractivo a los ojos de los demás. Y, si ya tienes pareja, asegúrate de que la relación les aporta mucho a los dos y saca lo mejor de ambos.

Una relación que suma también experimenta problemas, sin embargo, la diferencia de las relaciones que no son sanas, es que las saben solucionar y afrontan las crisis.

Estar en pareja ayuda al crecimiento personal y a ser mejores personas.

**Cuando vives una relación
sana, los conflictos se
solucionan fácilmente.**

**Cualidades como la
amabilidad y el respeto son
requisitos imprescindibles
para mantener una relación
que sume a tu vida.**

Live from Mexico city...

Carnegie Hall's cultural exchange

Ximena Natera, salón 43.

La cámara central parpadea
con un foquito rojo
y el camarógrafo alza el pulgar.

Escuchamos a Misty dar un suspiro
y todos nos preparamos para dar la respuesta
que hemos practicado cientos de veces
en los últimos tres días, uno de los
más divertidos que he tenido
y que por cierto,
tiene algo que ver con una actividad
cien por ciento educativa.

El concierto "estructure and freedom" estructura y libertad en español, agendado para el 26 de enero con más de 9 meses de anticipación, será transmitido en vivo mediante teleconferencia entre el auditorio Centro Cultural del Bosque en la ciudad de México y el Salón Zankel en Nueva York, por el Carnegie Hall de Manhattan en Nueva York – una sala de conciertos reconocido mundialmente por su belleza, historia y bla, bla, bla, ... -es, por fin y de cierto modo tangible, los escenarios están armados, los videos creados por algunos estudiantes, mostrando los lugares principales y un vistazo a la vida en ambas ciudades han estado pasando una y otra vez desde las 7 de la mañana en la pantalla principal, los artistas que incluyen a una banda de chicos de Nueva York que tocará con Miguel Zenón al igual que un grupo de chavos del Colegio Cedros que hará lo mismo con Celso Duarte, y los cerca de ochocientos lugares están ocupados por chavos, maestros e individuos "importantes", divididos en dos teatros a tres mil trescientos cincuenta y siete kilómetros de distancia uno del otro.

Díganme cursi, pero después de meses en el programa -y tres días de ensayos en el auditorio- es emocionante poder conocer a algunas de las personas con las que hemos platicado durante el primer semestre del programa, aunque en los últimos tres meses esa distancia se ha vuelto nula gracias a la comunidad on-line que es M.U.Y. parecida al facebook, los tres mil kilómetros se redujeron a un click, y aunque el idioma es el Inglés el lenguaje se transforma en una combinación de música, fotografías y videos, las fronteras se limitan a las de tu página, el único color que cuenta es el de las letras y la religión se ve desde un punto de vista adolescente, con mas curiosidad que importancia y siempre en un ambiente completamente relajado.

El propósito del "Cultural Exchange", es difundir en las "mentes jóvenes" -entiéndase los chavos- de tres países con océanos y kilómetros de distancia entre ellos, la idea de que todos somos "iguales pero diferentes" y por chusco que suene, para encontrar las diferencias basta con ver las páginas de los neoyorkinos, con ese aire de "soledad cool" y compararlas con los perfiles de Nueva Deli, que te dicen "hola" con un P.U.N.E.T.A.Z.O. de colores a la cara.

Las diferencias son contrastantes, pero son menos que las similitudes, leyendo los blogs -en inglés- o viendo las fotografías, saltan a la vista cosas familiares, desde fotos de las elecciones escolares en India, "lady gaga" en el reproductor de fondo, fotografías familiares -porque, aunque usted no lo crea: los gringos también quieren a su familia... PERO EN SECRETO - blogs enteramente dedicados a S.A.L.U.D.A.R. a todos los parientes de los árbitros, y algunas más bizarras como que



al parecer- el 99.99999% de nosotros tengamos un objeto... ¡CON NOMBRE! De hecho, se podría crear uno de esos libritos de "1000 nombres con los que tu hijo te despreciará -sin dudas- antes de los 15", sólo por mencionar algunos... sweetsugar, Tulucio, pasando por T.O.D.O.S los de twilight , y llegando a Blanca Nieves -en tres idiomas cabe mencionar-.

Los intereses nos igualan mientras que las culturas nos hacen kilométricamente diferentes, nuestra ENOOOORME ignorancia hacia las otras hacen que cientos de preguntas pululen por la red entre los diferentes husos horarios y el intercambio de ideas que parece insignificante, cambia los conceptos originales y crea un entendimiento entre las tres culturas y todo esto de manera -casi- informal, mediante un idioma universal como la música que representa a los dos países, en un escenario Celso Duarte -pegado a su arpa como mamá pollo pegada a sus pollitos- apenas rosa las 38 cuerdas de su arpa jarocho, pequeño gesto, que de hecho ha repetido una infinidad de veces en las últimas 72 horas y apostaría mi cinco en matemáticas, a que en el otro lado de la conexión esta Miguel Zenón que con todo y una nominación al Grammy, por su combinación de jazz y ritmos latinos, -de la cual, para ser sincera diré que no soy FAN, -es tan tímido como se ve, está haciendo lo mismo con su saxofón- el cual toca R.I.D.I.C.U.L.A.M.E.N.T.E.



Noche Colonial

una gran convivencia
Lasallista

Comunidad de Padres de Familia

La Comunidad de Padres de Familia de la Preparatoria y la Estudiantina de la Universidad La Salle te invitan a la



**XXXIX
NOCHE
COLONIAL
ULSA 2010**

45 ANIVERSARIO ESTUDIANTINA 25 ANIVERSARIO QUINCEAÑO

Sábado 13 de marzo, a partir de las 11:00 horas.

Disco • Antojitos • Tómbola • Juegos • Sorpresas

Más de 250 estudiantinas en diferentes escenarios simultáneos.
Acceso libre a personas de la escuela.

Benjamin Franklin No. 47, Col. Condesa *De La Salle* Universidad La Salle

Desde que inició el curso 2009-2010, tanto dentro de las instalaciones de nuestra comunidad como fuera de ella solo se hablaba de los preparativos para la Noche Colonial que año tras año organiza la Comunidad de Padres de Familia cuyo objetivo principal es recabar fondos para incrementar el fideicomiso "Rodrigo y Lupita Llanos" creado para apoyar a aquellos alumnos que pierden el sostén económico.

No podemos perder de vista la promoción artística y cultural que continuando con la tradición de la tunería, realiza la Estudiantina de la Universidad La Salle y cuya trayectoria es de talla mundial.

Año tras año, se reúnen a más de 200 agrupaciones musicales que se presentan de manera simultánea en diferentes escenarios, con una participación tan variada que va desde pequeños de jardín de niños hasta agrupaciones corales de gran renombre, logrando ese ambiente fraterno y cálido que siempre nos ha caracterizado.

Como miembros activos de la comunidad lasallista y siguiendo los principios de San Juan Bautista de La Salle, la Comunidad de Padres de Familia realiza múltiples actividades a lo largo del ciclo escolar. Muestra de lo anterior es la entrega de despensas al personal de mantenimiento y que, gracias al apoyo y a la actitud de servicio de nuestros alumnos de la Escuela Preparatoria logramos armar durante el pasado mes de noviembre.

Gracias a todos por su colaboración y entusiasmo, ya que como siempre el ambiente en nuestra noche colonial fue cálido y fraterno.



Peligro en las Redes Sociales... Campaña de seguridad

Daniela Huesca Orozco, salón 56.



"Prácticamente el 50% de los jóvenes son miembros de alguna red social y el 40% de los padres piensa que el principal peligro al que se enfrentan los jóvenes en estas redes es el contacto con desconocidos." (tecnocosas.es)

La libertad es el derecho de hacer lo que no perjudique a los demás, según Fray Enrique Domingo Lacordaire, O.P.

Actualmente la mayoría de nosotros contamos con alguna red social en Internet, y muchas veces nos ha pasado que cualquier persona o un simple nombre te agrega y tú, aunque no sepas quién es, dices "bueno ok...ACEPTAR" sin importarte quién es o qué fin tiene al hacerlo.

Pero... ¿hasta dónde puede llevarte un sólo "click" al "aceptar"? Hay que tener mucho cuidado, muchas veces no sabemos quién está del otro lado y podemos llevarnos sorpresas desagradables.

No tiene nada de malo contar con alguna red social, siempre y cuando tomemos en cuenta puntos importantes para la protección no sólo de nosotros sino de la gente que comparte la vida con nosotros, nunca hay que olvidar que aunque somos libres muchas veces este tipo de redes atacan contra tu privacidad. Lo más importante es nuestra protección.

Aquí te dejo algunos consejos para convivir vía Internet sin necesidad de poner en peligro tu persona, tu vida y sobretodo tu integridad como ser humano.

- No publiques datos que puedan servir para identificarte.
- Es recomendable no utilizar el verdadero nombre en el perfil, sino un pseudónimo o "nick".
- Nunca des datos como el número de teléfono móvil, tu dirección física, etc.
- Si alguien contacta contigo y comienza a molestarte o a enviarte mensajes extraños, cuéntaselo a quien más confianza le tengas.
- Ten especial cuidado con la información que compartes y a quién das permiso de verla, ya que puede ir a parar a manos de desconocidos.
- Es complicado desaparecer para siempre de las redes sociales.
- Acepta sólo como amigos a personas que conozcas.
- No te cites nunca con un desconocido con quien hayas contactado a través de estas redes sociales.
- Siempre pon especial cuidado con todas aquellas imágenes que subas a tu perfil.
- Utiliza una contraseña compleja.
- Usa una contraseña distinta para cada comunidad en la que participes.



El Placer de la lectura

Paula Fernanda Aguirre González, salón 33.



"Los viajes terminan cuando los amantes se encuentran" William Shakespeare.

Hoy en día, una de las mayores preocupaciones de los maestros es el fracaso escolar, que se atribuye principalmente a la ausencia de una verdadera comprensión lectora por parte de los alumnos.

La lectura ha sido siempre uno de los grandes placeres del que, incomprensiblemente, nada quiere saber una gran parte de la población. La lectura, a diferencia de lo que la mayoría queremos pensar, no mata el tiempo, sino que lo llena de valor.

Es más fácil obtener beneficios por leer que por no hacerlo, nos proporciona placer y una benéfica influencia.

Leer acelera el ritmo de nuestra inteligencia, la fortalece, la enriquece y adquiere confianza en sí misma para debatir su propio parecer con otros pareceres. Adquiere su propio criterio frente a los acontecimientos que ofrece la vida. La lectura además de entretener, también educa, desarrolla valores, mejora el conocimiento del lenguaje y del idioma, hace individuos cada vez más fuertes y más capaces de enfrentarse al mundo, más felices y más libres, la lectura nos convierte en creadores.

El texto que leemos pasa inevitablemente por nuestra experiencia, imaginación y fantasía de tal modo que el resultado de la novela, del relato e incluso del ensayo que hemos recibido, lo recreamos en función de nuestra propia interpretación.

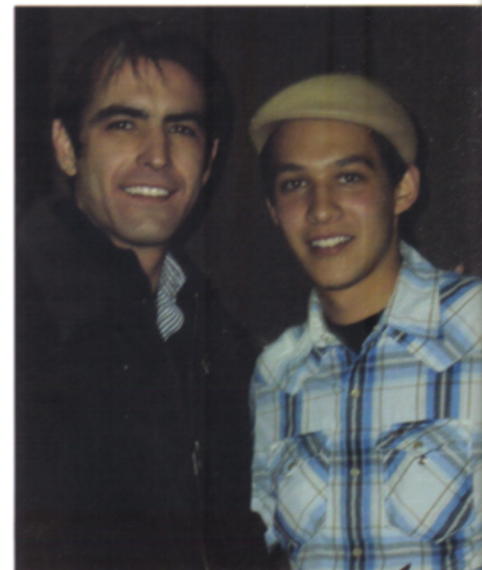
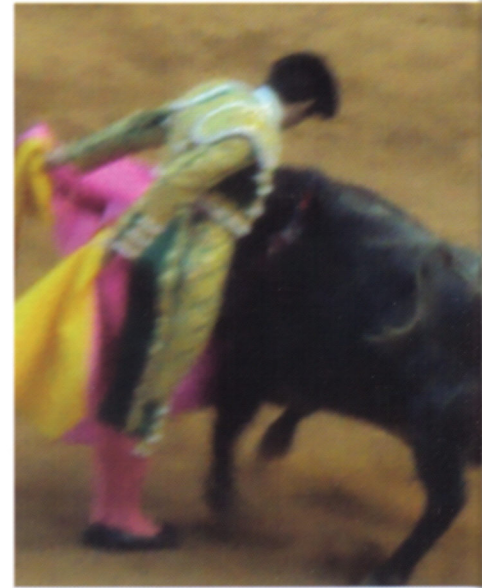
Es ahí donde reside la grandeza de la creación: Todo el que bebe de ella no sólo participa de la creación del autor, sino que a partir de ella crea su propia historia.

Los libros son enlaces con: sueños, viajes, ciencia, Dios, amor, suspenso, etc., puedes obtener un pasaje con Dickens, Borges, Julio Verne, Shakespeare, Platón, Dante, Víctor Hugo, Gastón Leroux, o con quien más te gustaría viajar.

Leer es viajar, es conocer mundos diferentes, también es conocer ámbitos de pensamiento tan válidos como los nuestros.

Leer es sumergirse en la vida de otros personajes, es detestar, amar y comparar, es sentir complicidad con el pensamiento de un ser que tal vez nunca conoceremos. Incluso despertar emociones que se esconden dentro de nuestro ser. Leer es tener muchas vidas, es abrirnos mil posibilidades, es tener la opción de conocer el pasado y el presente, y ¿para que negarlo? Es un camino que nos conduce inevitablemente al centro mismo de nuestro propio yo: conocernos a sabernos, aceptarnos y por lo mismo, aceptar la misma vida y a los demás.

Debo decir, que la lectura no es una alternativa, es un instrumento de aprendizaje que existe desde que el hombre tiene uso de razón, y creo que debemos aprovecharlo y sentir ¡el verdadero placer de la lectura!



Bla, bla, bla...

“Arturo Macías, la nueva figura del toreo en México”



Entrevista por Daniel Eduardo de la Torre Pinal, salón 55.

El 21 de mayo de 2006 fue la primera vez que Arturo Macías salió en hombros de la Plaza México tras confirmar su alternativa. Le cortó dos orejas al toro “Don palillo” de la ganadería de Barralva. Al día de hoy liga su séptima salida en hombros sumando así ya 16 orejas y un rabo en la Plaza México.

Aparte de ser un gran torero, es una gran persona, humilde, sencillo y carismático. Tanto en el ruedo como fuera de él, siempre lo vemos alegre. Un claro ejemplo de liderazgo, arduo trabajo y entrega total hacia lo que ama. Lo caracteriza ser matador de toros. Enseña que sólo se necesita un sueño para poder lograr algo, con trabajo y dedicación se puede llegar a ser el mejor.

1. ¿Cuándo y por qué te iniciaste en la fiesta taurina?

Desde que tengo uso de razón quise ser torero, es un sueño que tuve desde muy niño. Con el transcurso del tiempo se ha cristalizado y es algo que me llena de mucho orgullo y sobre todo de satisfacción. Porque cuando eres niño no tienes miedo de soñar, quieres ser bombero, torero, astronauta o policía. Ahora soy un hombre que vive de esto y estoy contento con mi profesión y muy agradecido con Dios.

2. ¿Tuviste que renunciar a algún sueño para poder llegar adonde estás ahora?

A todo, un torero renuncia a su juventud, renuncia a diversiones; mira tengo 27 años y hace más de ocho que no me paro en una discoteca, nada de juerga, nada de nada. Es profesionalismo, es una dedicación

total y digo, que es luchar por un sueño que sólo tú puedes ver aunque nadie crea en ti, ni a lo que te dedicas, no a ser torero necesariamente, pero a fuerza de empujar la puerta llega un momento en que la abres.

3. ¿Qué opinión tienes de la familia y qué apoyo obtienes de la tuya?

He tenido mucho apoyo de mi esposa, de mi madre, de todos y ha sido una aventura difícil, pero al mismo tiempo ha sido muy bonita y muy satisfactoria.

4. Eres ya un torero famoso, ¿Cómo logras ese balance entre la fama y la humildad?

Recordando todo lo que ha pasado, aunque no vengo de familia de dinero, nunca me faltó de comer, bendito sea Dios. Mi padre falleció cuando yo tenía ocho años y mi madre siempre ha sido muy trabajadora y gracias a ella nunca nos faltó nada. Hemos tenido que trabajar para salir adelante y recordar tu origen y los accidentes y de las cornadas que has sufrido. Hace dos años un toro me rompió la espalda, estuve ocho meses en una silla de ruedas y decían que no iba a volver a caminar y torear, ya ni siquiera en sueños.

Nada más soñando y exactamente a base de disciplina, con la medicina más avanzada, pude restablecer la vértebra que me rompieron y volver a torear.

Recuerdas todas esas cosas, de la sangre, de las humillaciones y lo tienes muy claro.

5. ¿Cuál es el máximo sentimiento dentro de tu profesión?

¡Uy! Estar solo con un toro en los medios de una plaza, cuando estás solo, me refiero a cuando te olvidas que tienes cuerpo, cuando simplemente toreas con el corazón y sientes al toro que pasa cerca y te olvidas de la técnica y simplemente toreas por que es lo que sientes, ese es el sentimiento más bonito que hay, que puede sentir un hombre en el ruedo.

6. Eres un torero joven, ¿qué mensaje le das a la juventud en general?

Que sí se puede soñar, se puede lograr y que México es un país que está en las manos de todos nosotros como jóvenes y de nosotros depende que en todos los aspectos sea un México mejor. No tengan miedo de soñar y de hacer las cosas lo más honradas posible.

7. ¿Cuál es tu siguiente sueño?

Dentro de tres semanas iré a España y estaré hasta fin de año. Quiero hacer una fuerte temporada y confirmar mi alternativa en las Ventas de Madrid.

Sueño triunfar en España
como lo he hecho en México.

Gracias Arturo
y suerte matador.

Aprovecha tu tiempo ¡Vive!

Jaqueline Krystal Gaytán Murillo, salón 55.



A veces decimos: "Maldito tiempo", pero tiene que pasar algo, para darnos cuenta de que algo nos quitó. Como dice un dicho "uno no valora lo que tiene hasta que lo pierde". Y es que uno va viviendo la vida de una manera tan acelerada y egoísta, que nosotros siempre decimos -"Es que no me da tiempo de visitar a mi madre", "Es que no tengo tiempo para hablarle", "Tengo mucho trabajo", "Tengo que ayudar a mis hijos en las tareas" - o que tal cuando nos piden algo nuestros padres y nos da tanta flojera o a veces hasta pereza que mejor les inventamos cosas como "Hoy no, mamá, después, porque tengo mucha tarea" o como ves el de "Hoy no papá, mejor vayan ustedes porque yo tengo examen".

Cuando menos lo pensemos el tiempo pasará y se llevará eso que siempre quisiste pero nunca sacrificaste nada por llevarlo a cabo, y cuando quieras remendar tus errores y fallas, no podrás pues será muy tarde para ello. Claro que hay errores que se pueden corregir a tiempo y se pueden curar esas heridas que pudiste haber creado sin querer.

Si tienes una abuela a la que amas, ve y llénala de besos, dile que la amas y que es la mujer más bella que has conocido. Ve y visítala, no sabes qué maravilloso es llegar a esa casa, a la cual ibas de niña, y ella te vea con una mirada tan bella, como si fueras la medicina de aquellos dolores que sentía. Si tienes abuelo haz lo mismo con él, y bueno que más da si tienes a los dos. A tus hermanos bésalos y dile que los amas, porque si tienes hermanos pequeños, algún día ellos ya no te verán con admiración, como un gran ejemplo; en ese momento vas a decir: "Por qué no hice de ellos mejores personas, por qué no los enseñé tales cosas, por qué no los ayudé cuando podía". Mejor ve y dile lo mucho que los aprecias y apoyas; ayúdalos en todo lo que puedas y enséñales cosas buenas de las que después cuando ellos las hagan e imiten tus acciones, digas con orgullo lo aprendió de mí y no al revés, te avergüences de que eso lo aprendió de ti. Si tienes hermanos mayores haz lo mismo, dile cuánto los amas y que sepan que aunque eres más chico que ellos pueden confiar en ti y que los apoyas, pues son de la misma sangre y que no por ser más chico no puedas colaborar en algo.

A tus padres, si Dios te da la dicha de tenerlos contigo, aprovéchalos, no te encierres en tu mundo. Si ya no viven contigo háblales seguido y date un día para salir con ellos, y cuando lo hagas dile lo mucho que los amas. Compórtate como te gustaría que se comportaran cuando tú envejecas y tus hijos sean grandes y tengan que dejar la casa para hacer su vida. Y si tú, vives aún con tus padres, tenles paciencia pues ellos la han tenido contigo, a veces no nos damos cuenta lo importante que son los papás para nosotros y de lo mucho que nos ayudan, y que dan a diario su vida por nosotros; así que debemos amarlos y decírselos. En las noches, que te cuesta ir y darles un beso y desearles las buenas noches, en las mañanas darles otro y pedirles su bendición al salir de casa. Tan sólo son unos minutos los que les debemos dedicar a nuestros padres, para que ellos sean felices.

Si tienes hijos también dile que los amas y dales un poco de tu tiempo, y no como mamá o papá, sino como amigos suyos, para platicar con ellos, de sus intereses, gustos y disgustos. Y es que veces uno cree que con darles de comer, llevarlos a la escuela, ayudarlos con las tareas, es suficiente, pero no lo es, a veces un hijo necesita que su padre o madre le diga que lo quiere y que él o ella lo apoyará en lo que sea, que puede confiar en él o ella y que si llegara a fallar, él o ella estará ahí para brindarle su mano y que con todo y fallas así te quieren.

Te invito a que digas te amo
a todas las personas importantes para ti,
a tus amigos y familiares.
Diles lo mucho que los aprecias.

Recuerda que el tiempo se lleva todo y no es que sea nuestro enemigo, pero nos debemos apresurar antes de que éste nos alcance. Y así, no tener que decir "Maldito tiempo".

Obesidad... y sobrepeso

Adolfo Prol Carreiro, salón 40.



Muy conocido es por todos que el símbolo de obesidad por excelencia son los Estados Unidos y todos los restaurantes de 'Fast Food' han enamorado nuestro paladar. Me viene a la mente el tan famoso documental hecho por Morgan Spurlock director, norteamericano, que respetaba poco su salud, tomó el reto de desayunar, comer y cenar durante 30 días seguidos en el restaurante de la gran M. El resultado es ya conocido, subió aproximadamente 12 kilos y experimentó cambios de humor, disfunción sexual y daño hepático. Pero México no se queda atrás, actualmente su población ocupa el segundo lugar en sobrepeso y obesidad a nivel mundial. No nos sorprendería que en 10 años, pase a ser el primer lugar.

La obesidad es un grave problema de salud y una de las enfermedades con mayor crecimiento en los últimos años, alcanzando niveles preocupantes. En México ha aumentado de 34.5% en 1988 a un 69.3% en 2006 y se asocia con las principales causas de muerte u otras enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades cardio-cerebro vasculares, cáncer, entre otras. Causa alrededor de 50 mil muertes directas al año en todo el país.

Por medio del sistema digestivo, nuestro cuerpo procesa el alimento que ingerimos y lo transforma en nutrientes que podemos aprovechar en forma de energía, ésta es usada durante el día en nuestras numerosas actividades, al agotarse nuestras reservas, el cerebro recibe un estímulo indicándole que hace falta reabastecerlas, esto genera hambre y nos motiva a comer. El problema

viene cuando sin tener hambre y con nuestras reservas 'llenas' ingerimos nutrientes, que el intestino delgado absorberá, y al no ser utilizados pasaran a formar parte del tejido adiposo o grasa. Este mal hábito de ingerir alimentos sin necesidad, sumado a un sedentarismo que hemos adquirido, provocará un aumento en la masa y peso, pudiendo provocar obesidad.

La obesidad y el sobrepeso son tomados por el **Índice de Masa Corporal (IMC)** que mide el contenido de masa corporal en relación con el peso y la estatura en una persona. Esto se obtiene por medio de una fórmula: el peso en kg dividido entre la altura en metros al cuadrado. El índice de masa corporal suele ser algo impreciso, y deben considerarse factores como la complexión musculosa (puede generar un alto índice aún sin tener sobrepeso), niños menores de 16 años y gente mayor de 50 años (que por su edad puede considerarse normal un índice de 2 ó 3 puntos mayor).

Según datos del plan nacional de salud un 39% de la población adulta en México sufre de sobrepeso y otro 30% de obesidad. También nos dice que el sobrepeso suele afectar más a los hombres (42.5%) que a las mujeres (37.4%), mientras que la obesidad es mayor en mujeres (34.5%) que en los hombres (24.2%). Si se suman, esto nos deja que alrededor de 41 millones de hombres y mujeres son víctimas de sobrepeso y obesidad. Un 31% (5.7 millones) de adolescentes lo padecen.

Consejos útiles para evitar el sobrepeso:

1. Tomar tus alimentos en horarios regulares.
2. Reducir el consumo de azúcar y de bebidas carbonatadas.
3. Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres y frutos secos.
4. Evitar el sedentarismo y aumentar la actividad física.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso(kg)}}{\text{Estatura (M)}^2}$$

DESNUTRICIÓN

Talla Normal	Talla Baja
<18	<18
Normal	
Talla Normal	Talla Baja
18 a 24.9	18 a 22.9
Sobrepeso	
Talla Normal	Talla Baja
25 a 27	23 a 25
Obesidad	
Talla Normal	Talla Baja
>27	>25

(mujer menor de 1.50m y hombre menor de 1.60m)



Colaboradores

Mauricio Daniel Aceves
 Sandra Verónica Martín
 Paulina Moreno
 Jessica Sangermán
 Alta Guerrero
 Gabriela Orozco
 Rubén Omar Govea
 Mauricio Barroso
 Erick Jiménez
 Jimena Villanueva
 Paulina Moreno
 Alejandro G. Abugaber
 José Dario Rico
 Bruno Ocampo
 Vladimir Belmont
 Ximena Nátera
 Daniela Huesca
 Paula Fernanda Aguirre
 Daniel Eduardo de la Torre
 Jaqueline Krystal Gaytán
 Adolfo Prol Carreiro

Impresión. In Ideas Printing Group S.A. de C.V.
 Pitágoras 724 Col. Narvarte CP 03020
 México D.F. a 17 de Marzo, 2010.

"La Luciérnaga, a la luz de la comunidad" es una publicación periódica editada por la Comunidad de Padres de Familia de la Escuela Preparatoria de la Universidad La Salle AC, con un tiraje de 3,000 ejemplares. Certificado de licitud de título, Certificado de licitud de contenido y Reserva de derechos del uso exclusivo del título en trámite. Los artículos firmados son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión de la Institución.



Fotografía

Claudia Elizabeth Hernández
 Arturo Jain Delgadillo

Fotógrafo

Cuauhtémoc Roberto Morán

luciernaga@lasallistas.org.mx
 Venta de espacios publicitarios
 Comunidad de padres de familia
 de la preparatoria
 de la Universidad La Salle.
 5271.9173 y 5515.0183.
 cpfprepaulsa@hotmail.com

"Existe en estos renglones un hecho insólito, curioso y poco común. Si tu rendimiento e intuición permite percibir o descubrir lo que contiene y me lo escribes, podré concebirte como un joven, hombre o mujer, que posee un sentido diferente, difícilmente visto en estos tiempos y posiblemente, en extinción. Es conocido como: Dominio de elementos objetivos o vencer un reto".

"Este otro segmento sigue conteniendo lo que pretendo que tú encuentres. Es posible que te desesperes y te frustes sin tener éxito. Por supuesto que es un hecho objetivo y convincente lo que contiene y que deseo que me indiques o informes... Léelo bien y dime ¿qué es?"

Ing. Virgilio Rodríguez

Al primer alumno de la Escuela Preparatoria que descubra y envíe su respuesta a: **luciernaga@lasallistas.org.mx** indicando lo que contienen o no contienen de especial, extraño o significativo los párrafos entrecorridos recibirá un obsequio.