



Multiculturalidad e Internacionalización

Ciclo 24-25 · OCTUBRE 2024 · No. 3

AUTORIDADES

Hno. Nestor Anaya Marín, f.s.c.

Rector Universidad La Salle México

Mtra. Ana Marcela Castellanos Guzmán

Vicerrectora Académica

Hno. Pedro Álvarez Arenas, f.s.c.

Vicerrector de Bienestar y Formación

Dr. Eduardo Gómez Ramírez

Vicerrector de Investigación

Mtro. Joel Mañón Correa

Director de la Escuela Preparatoria

Dra. Beatriz Vázquez Coss

Secretaría Académica

Mtro. Jonathan Armendariz Hoyos

Coordinador Administrativo

CONSEJO LUCIÉRNAGA

Mtro. Jonathan Armendariz Hoyos

Coordinador del Consejo Editorial y

Líder de Comunicación EPC

Mtra. Tatiana Ramírez Chanona

Editora Responsable y

Correctora de Estilo

Lic. David Silva Quiñones

Líder de Comunicación EPC y

Asesor de Contenido.

Lic. Eduardo Olguín Miramontes

Asesor Creativo de contenido

gráfico y digital.

Samia y Gerardo, Helú Mugica

Coordinación General

Comunidad de Padres de Familia

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Jonathan Armendariz

David Silva

Tatiana Ramírez

Eduardo Olguín

Arturo Ruelas

Irving Cuevas

Comunidad de Padres de Familia

Kathya Hernández

Juan Antonio Negrete

Jesús Espinosa

Dayna Flores

Jaen Gómez

@LaSalleMx

@lasalleglobal



Mensaje editorial

Estimados Lectores

Es un placer darles la bienvenida a la tercera edición de La Luciérnaga-e, una revista que, número a número, se consolida como un espacio para expresar nuestras voces, compartir ideas y reflejar la identidad de nuestra comunidad en la Escuela Preparatoria de la Universidad La Salle México.

En esta edición, nos enfocamos en temas que nos inspiran, nos desafían y nos invitan a ver el mundo desde perspectivas nuevas y enriquecedoras.

Desde experiencias de intercambio cultural, donde nuestros estudiantes crean lazos internacionales, hasta proyectos académicos que cruzan fronteras en el ámbito de la ciencia y la tecnología, en esta edición celebramos la riqueza de ser parte de una comunidad global e innovadora. Nos enorgullece compartir historias de estudiantes que han dejado huella en eventos de relevancia mundial, como el International Astronautical Congress en Milán, así como artículos sobre temas sociales, ambientales y culturales que reflejan nuestro compromiso con el aprendizaje y el bienestar común.

En esta ocasión, también queremos resaltar el valor del trabajo conjunto entre padres, estudiantes y maestros. La reciente jornada de integración en la Casa de Retiro Tetela fue una oportunidad única para fortalecer los lazos entre la comunidad de padres y las autoridades de la preparatoria, recordándonos que el acompañamiento y el apoyo son fundamentales para el desarrollo integral de nuestros jóvenes.

Esperamos que las páginas de esta edición enciendan en ustedes una chispa de curiosidad y reflexión, que encuentren en ellas una motivación para seguir creciendo y contribuyendo al bienestar de nuestra comunidad y a compartirnos todas esas experiencias.

En La Luciérnaga-e, nos comprometemos a seguir siendo una luz que ilumine el camino de todos aquellos que creen en el poder de la educación, la colaboración y el respeto.

Gracias por acompañarnos en esta travesía. Les invitamos a leer, compartir y ser parte activa de esta revista que es de todos.

SALUDOS FRATERNALES

CONSEJO EDITORIAL

La Luciérnaga-e



ÍNDICE

DE LA SALLE **01**

- Nuevo Consejero General... Página 06
- Día mundial de la Salud Mental... Página 10

RECONOCIMIENTO **02**

- 20 años del CIVE... Página 12
- Reconocimiento Multicultural... Página 14
- La Asociación Lasallista para la Misión... Página 16

VIDA Y ACCIÓN **03**

- Intercambios Culturales 24 - 25... Página 18
- Bienvenidos Hermanos de E.U... Página 22
- Bienvenidos Hermanos de Francia... Página 24
- Bienvenidos Hermanos de Dinamarca... Página 26

EN COMUNIDAD **04**

- Cumpleaños Octubre 2024... Página 28
- RED CPF – Ciclo 2024-2025... Página 30
- Jornada de Integración Autoridades EPC - CPF... Página 32

LASALLISTA EN ACCIÓN **05**

- El arte de ser Charro... Página 40
- Ideas al espacio internacional... Página 44
- Nacional de Judo en Michoacan... Página 46

LASALLISTA DE CORAZÓN **06**

- Celebramos a los Misioneros Lasallistas... Página 48

COLABORACIÓN DOCENTE **07**

- Project Based Learning... Página 50
- ¿Qué es el Mindfulness?... Página 54

MI PUNTO DE VISTA **08**

- Altar de Día de Muertos... Página 58

EN VINCULACIÓN **09**

- Diablos Rojos Basketball... Página 62



El Superior General
del Instituto de los Hermanos de las Escuelas Cristianas

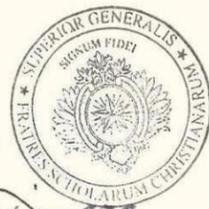
Nombra al

H. Rafael Cerón Sigala FSC

Consejero General

desde el 1 de enero de 2025 al 31 mayo 2029

Roma, 10 de octubre de 2024




H. Armin A. Luistro FSC
Superior General

01
Nuevo Consejero General



Hermanos de
las Escuelas
Cristianas
Superior General

El Hermano
Superior General
nombra nuevo
Consejero General

Casa Generalicia



La  Salle

La comunidad educativa de la Escuela Preparatoria Unidad Condesa reconocen y felicitan al Hno. Rafael Cerón por su nombramiento como Consejero General

Le deseamos el mayor de los éxitos en sus futuras funciones.

La Salle
Distrito Antillas-México Sur

¡Muchas Felicidades!
Hno. Rafael Cerón Sigala

A nombre del Distrito Antillas-México Sur el Hno. Francisco Flores Gamio, Visitador del Distrito y del Hno. Jean Ollin Jean-Baptiste Visitador Auxiliar, felicitan al Hno. Rafael Cerón Sigala por su nombramiento como Consejero General y desean que la gracia de Dios le acompañe en su nueva misión.

MÉXICO SUR - CUBA - HAITÍ - REPÚBLICA DOMINICANA



El Hermano Armin Luistro, Superior General de los Hermanos de las Escuelas Cristianas, ha nombrado al Hermano Rafael Cerón Sigala nuevo Consejero General a partir del 1.º de enero de 2025, hasta el 31 de mayo de 2029.

El Hno. Rafael pertenece al Distrito Lasallista Antillas – México Sur. Nació en la ciudad de Orizaba, en el Estado de Veracruz, en México, el 11 de septiembre de 1976. Su vocación de Hermano estuvo profundamente marcada por el amor y el apoyo incondicional de su familia. De modo especial su madre Angélica Sigala Rodríguez, su padre Javier Cerón Najera y su hermana Monserrat Cerón Sigala, han sido fundamentales en su proceso vocacional.

Su llamado vocacional data de los tiempos de estudiante de primero de Preparatoria, cuando participaba en la Pastoral Vocacional de los Hermanos. Ingresó al Aspirantado de Tlalpan, en la Ciudad de México, a los 15 años, iniciando su formación como Hermano Lasallista. Entre 1995 y 1996 realizó el Noviciado en Lagos de Moreno (Jalisco), un periodo que recuerda como “de crecimiento espiritual y vocacional, un tiempo dedicado a la oración, la reflexión y el aprendizaje profundo sobre la misión lasallista”.

En agosto de 1996 realizó sus Primeros Votos como religioso, continuando su proceso de formación en el Escolasticado de Santa Lucía, en la Ciudad de México, primero, y luego en San

Antonio Cacalotepec, entre 1996 y 2000. Posteriormente, en 2003 emitió sus Votos Perpetuos en Tlalpan, confirmando su deseo de dedicar su vida al servicio de Dios y a la formación integral de los jóvenes, siguiendo las huellas de San Juan Bautista de La Salle.

El Hno. Rafael es licenciado en Educación Media Superior con especialidad en Matemáticas (1997 – 2001) y licenciado en ciencias religiosas (2001 – 2006). Asimismo, tiene una maestría en Ingeniería Administrativa y Calidad (2010 – 2012) y desde 2023 cursa un doctorado en Planeación y Liderazgo Educativo.

Su trayectoria educativa y pastoral está marcada por el liderazgo y la pasión por la misión educativa, siendo docente y directivo en varias instituciones lasallistas; y director en distintas etapas de formación para quienes han optado por la vocación de Hermano de las Escuelas Cristianas.

Entre 2015 y 2023 fue secretario para la AMEL de su Distrito. Desde 2023 se desempeña como Director General de La Salle Benavente.

Fuente: <https://www.lasalle.org/>





01 Día Mundial de la Salud Mental

Cuidarnos en comunidad

Cada 10 de octubre, el mundo conmemora el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha designada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el propósito de crear conciencia sobre la importancia del bienestar mental y emocional. En este día, se busca sensibilizar a la sociedad sobre los problemas relacionados con la salud mental, así como romper con los estigmas que rodean a las personas que enfrentan trastornos psicológicos.

¿Por qué es importante hablar de salud mental?

La salud mental es una parte fundamental de nuestro bienestar general, tan importante como la salud física. Sin embargo, a menudo ha sido relegada a un segundo plano, principalmente por los tabúes y la falta de información. Trastornos como la depresión, la ansiedad y el estrés no siempre se visibilizan de la misma manera que las enfermedades físicas, lo que genera un silencio que puede agravar el sufrimiento de quienes los padecen.

Según datos de la OMS, se estima que más de 450 millones de personas en el mundo padecen algún trastorno mental, lo que lo convierte en una de las principales causas de discapacidad a nivel global. A pesar de estas cifras, aún persisten barreras que impiden que muchas personas reciban la atención y el apoyo que necesitan. Entre ellas, el estigma social y la falta de acceso a servicios de salud mental adecuados son las más comunes.

El impacto de la pandemia en la salud mental

Los últimos años, marcados por la pandemia de COVID-19, han puesto aún más en evidencia la necesidad de cuidar nuestra salud mental. El aislamiento, la incertidumbre y la pérdida de seres queridos han afectado profundamente a millones de personas en todo el mundo. En este contexto, la salud mental se ha convertido en un tema prioritario para muchas organizaciones y gobiernos, que han comenzado a destinar más recursos para la atención psicológica y emocional.

La importancia de buscar ayuda y ofrecer apoyo

El Día Mundial de la Salud Mental no solo es una oportunidad para hablar abiertamente sobre los problemas mentales, sino también para recordar que es normal pedir ayuda cuando la necesitamos. Al igual que buscamos atención médica cuando enfermamos físicamente, es importante buscar apoyo profesional cuando enfrentamos dificultades emocionales o psicológicas.

El acceso a servicios de salud mental puede marcar una gran diferencia en la vida de una persona. La terapia psicológica, los grupos de apoyo y las líneas de atención especializada son recursos esenciales que pueden brindar las herramientas necesarias para afrontar situaciones difíciles. En este sentido, las escuelas, universidades y centros de trabajo juegan un papel crucial al ofrecer espacios seguros y accesibles para el cuidado emocional de sus estudiantes y colaboradores.

¿Cómo podemos contribuir al bienestar mental de nuestra comunidad?

La salud mental no es solo una cuestión individual; también es un asunto colectivo. Como sociedad, todos podemos contribuir a mejorar el bienestar mental de quienes nos rodean. Pequeñas acciones, como escuchar a alguien que necesita hablar, mostrar empatía y comprensión, o simplemente ser conscientes del impacto de nuestras palabras y acciones, pueden tener un gran efecto positivo en la vida de los demás.

Es fundamental que sigamos educándonos sobre la salud mental y rompiendo los prejuicios que rodean a estos trastornos. Cuanto más abiertos estemos a hablar del tema, más fácil será crear una comunidad donde todas las personas se sientan apoyadas y comprendidas.



Día Mundial de la Salud Mental

Tómate un minuto, cambia una vida.

A menudo, cuando alguien sufre, más que un consejo lo que busca es alguien que lo escuche.

[Sigue leyendo »](#)



Contribuyendo con el Bienestar de la comunidad



**20 años
del CIVE**



La comunidad educativa de la Escuela Preparatoria Unidad Condesa reconocen y felicitan a la Coordinación de Impulso y Vida Estudiantil por sus primeros 20 años de contribuir al bienestar en La Salle.

Le deseamos el mayor de los éxitos en sus futuros proyectos.

Intercambios México Francia · Dinamarca · EU



La comunidad educativa de la Escuela Preparatoria Unidad Condesa reconocen y felicitan a los docentes mexicanos y extranjeros que participan de nuestros intercambios culturales.

Gracias por su tiempo y esfuerzo en beneficio de los estudiantes.

**Reconocimiento
Multicultural**

RECONOCIMIENTO

Seminario de Investigación Lasallista



**La Asociación Lasallista
para la Misión**

La comunidad educativa de la Escuela Preparatoria Unidad Condesa reconocen y felicitan al Mtro. Jonathan Armendariz, Coordinador Administrativo de nuestra preparatoria quien participa en estos días del Seminario de Investigación Lasallista 2024 en la Casa Generalicia en Roma, Italia.

RECONOCIMIENTO

Multiculturalidad, un puente de amistad



Intercambios Culturales 2024-2025

Este mes de octubre, la Escuela Preparatoria de la Universidad La Salle México se vistió de celebración al recibir a estudiantes de Francia, Estados Unidos y Dinamarca como parte de los intercambios culturales que se realizan anualmente.

Durante tres semanas, los alumnos mexicanos compartirán su vida cotidiana, su cultura y tradiciones con sus “hermanos extranjeros”, creando vínculos que van más allá de las fronteras.

La importancia de la internacionalización en la educación

En un mundo cada vez más globalizado, la internacionalización se ha vuelto una herramienta clave para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. Estos programas de intercambio no solo ofrecen la oportunidad de practicar otros idiomas, sino que también permiten a los jóvenes adquirir una perspectiva más amplia del mundo. Convivir con personas de diferentes culturas ayuda a los estudiantes a desarrollar habilidades interpersonales, a entender y valorar otras costumbres, y a ser más tolerantes y abiertos ante la diversidad.

En este sentido, la Universidad La Salle México busca fomentar en sus alumnos una mentalidad global, formando ciudadanos del mundo preparados para enfrentar los retos del siglo XXI. Los intercambios culturales se han convertido en un pilar fundamental en este proceso, ya que permiten a los estudiantes vivir experiencias que enriquecen su formación académica y humana.

Multiculturalidad: Un aprendizaje más allá del aula

Durante estas tres semanas, tanto los estudiantes mexicanos como los extranjeros vivirán una experiencia de inmersión cultural total. Los visitantes tendrán la oportunidad de conocer de primera mano la cultura mexicana, desde su gastronomía hasta sus tradiciones. A su vez, los estudiantes locales podrán aprender sobre las costumbres francesas, estadounidenses y danesas, generando un intercambio que va más allá de lo académico.

Este tipo de intercambios no solo fortalece el aprendizaje en áreas como la historia o la geografía, sino que también fomenta un diálogo intercultural que contribuye al crecimiento personal. Los estudiantes aprenden a ver el mundo desde distintas perspectivas, lo que les ayuda a desarrollar una mayor empatía y respeto por las diferencias.

Los lazos de amistad que trascienden fronteras

Uno de los aspectos más valiosos de estos intercambios es la creación de lazos de amistad que perduran a lo largo del tiempo. Los estudiantes no solo comparten su día a día, sino que también construyen relaciones basadas en la confianza, el respeto mutuo y la colaboración. Estas conexiones trascienden

el intercambio, ya que muchos de los participantes mantienen el contacto con sus nuevos amigos extranjeros, fortaleciendo redes internacionales que pueden ser valiosas tanto a nivel personal como profesional. La convivencia diaria, ya sea en la escuela, en actividades culturales o en la vida familiar, permite que los estudiantes se conozcan en un entorno más cercano y auténtico, alejándose de estereotipos y prejuicios. Así, se construyen puentes que acercan a los jóvenes de diferentes partes del mundo, creando una comunidad global en la que las diferencias culturales se celebran y enriquecen.

Beneficios para nuestros estudiantes

Para los alumnos de la Escuela Preparatoria de la Universidad La Salle México, participar en estos intercambios representa una oportunidad invaluable. La experiencia de compartir su cultura con otros jóvenes extranjeros les permite desarrollar habilidades como la comunicación intercultural, la empatía y la adaptabilidad, cualidades que serán clave para su futuro. Además, la convivencia con personas de otros países les ayuda a ampliar su visión del mundo, despertando su interés por viajar, aprender nuevos idiomas y descubrir otras culturas.

En un contexto global, estos intercambios preparan a los estudiantes para enfrentar los retos de un mundo interconectado, donde las relaciones internacionales juegan un papel fundamental en todos los ámbitos, desde lo académico hasta lo laboral. Ser parte de estos programas les otorga una ventaja competitiva, ya que les permite crecer en un entorno multicultural y desarrollar una mayor comprensión del mundo que los rodea.

Los intercambios culturales con Francia, Estados Unidos y Dinamarca son una muestra clara del compromiso de la Universidad La Salle México con la formación integral de sus estudiantes. A través de estas experiencias, los jóvenes no solo aprenden sobre otras culturas, sino que también forjan lazos de amistad que trascienden las fronteras, creando una red internacional que les acompañará a lo largo de su vida.

Estos intercambios son una ventana al mundo, una oportunidad para que nuestros alumnos se conviertan en verdaderos ciudadanos globales, preparados para enfrentar los desafíos del futuro con una mente abierta, un corazón solidario y una profunda conexión con otras culturas. En nuestro próximo número compartiremos de la viva voz de nuestros estudiantes mexicanos como vivieron esta experiencia.



Intercambio 24·25 México - Estados Unidos



**Bienvenidos
Hermanos de E.U**

Intercambio 24·25 México - Francia



**Bienvenidos
Hermanos de Francia**

Intercambio 24·25 México - Dinamarca



**Bienvenidos
Hermanos de Dinamarca**

¡Felicidades!



**Cumpleaños
Octubre 2024**

Las autoridades de la Escuela Preparatoria Unidad Condesa y la Comunidad de Padres de Familia, felicitan a las y los colaboradores que cumplieron años este mes deseando que Dios los colme de muchas bendiciones.

¡Bienvenidos Red de Familias 2024!

Con un desayuno y entrega de constancias en ceremonia formal con las autoridades de la universidad y la escuela preparatoria, se dió la bienvenida a la red de familias que apoyan a la Comunidad de Padres de Familia de este ciclo escolar.

Les deseamos mucho éxito.



RED CPF 2024-2025

Viviendo los valores lasallistas en comunidad



A principios del mes de octubre, en la tranquila y acogedora Casa de Retiro Tetela, ubicada en Cuernavaca, Morelos, se llevó a cabo una jornada de integración muy especial. Esta reunión fue el primer encuentro formal entre la nueva comunidad de padres de familia, alumnos, y autoridades de la Escuela Preparatoria de la Universidad La Salle México, con el objetivo de fortalecer los lazos y crear un espacio de diálogo y reflexión en torno al acompañamiento de nuestros estudiantes.

La integración desde los valores lasallistas

Uno de los momentos más destacados de la jornada fue la conferencia ofrecida por el Hno. Pedro Álvarez, Vicerrector de Bienestar y Formación, quien habló sobre el valor del acompañamiento desde la perspectiva de los valores lasallistas. En su intervención, el Hno. Pedro subrayó la importancia de la formación integral de los jóvenes, no solo en el ámbito académico, sino también en su desarrollo humano y espiritual. Este acompañamiento, señaló, debe ser una labor conjunta entre la familia y la escuela, con el propósito de guiar a los alumnos hacia un futuro lleno de éxito, empatía y compromiso social.



Jornada de Integración Autoridades EPC y CPF

Círculos de diálogo: Fortaleciendo la comunidad

Otro de los momentos clave de la jornada fueron los círculos de diálogo, donde padres de familia y autoridades escolares se reunieron para compartir sus experiencias y perspectivas sobre la Escuela Preparatoria. Estos espacios de intercambio permitieron identificar las fortalezas y oportunidades que existen dentro de nuestra comunidad educativa. Fue un momento para reflexionar sobre las metas comunes y cómo podemos trabajar en conjunto para asegurar que nuestros estudiantes no solo reciban una excelente formación académica, sino también el apoyo necesario para su crecimiento personal.

La mesa de reflexión: Trabajando juntos por nuestros jóvenes

La jornada continuó con una mesa de reflexión dirigida por el Hno. Néstor Anaya, rector de la Universidad La Salle, quien enfatizó la importancia de la colaboración entre las familias y las autoridades de la escuela para el bienestar y desarrollo de los estudiantes. El Hno. Néstor destacó que el trabajo conjunto no solo fortalece el acompañamiento educativo, sino que también crea una comunidad más unida y solidaria. En un mundo lleno de desafíos, el papel de los padres y la escuela es esencial para brindar a los jóvenes un ambiente en el que se sientan apoyados, comprendidos y valorados.



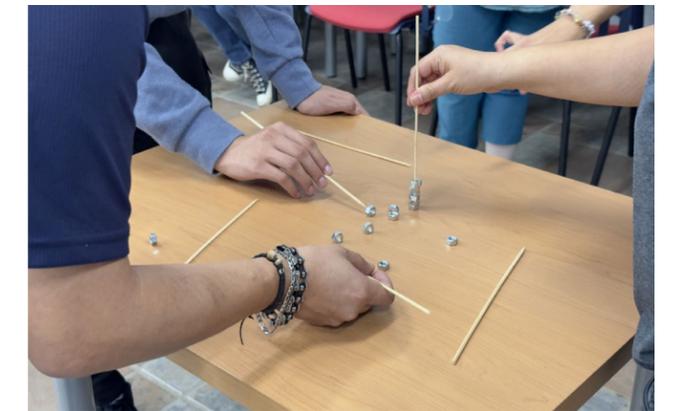
Actividades de integración: Fortaleciendo lazos a través del juego

Para cerrar la jornada, se organizaron diversas dinámicas y juegos enfocados en la integración. Estas actividades permitieron que padres, estudiantes y coordinadores compartieran momentos de diversión y compañerismo, fortaleciendo aún más los lazos entre ellos.

A través de estas dinámicas, los participantes no solo aprendieron a trabajar en equipo, sino que también pudieron conocerse mejor y construir relaciones de confianza y respeto mutuo.

La jornada de integración en la Casa de Retiro Tetela no solo se logró unir a la Comunidad de Padres de Familia y las autoridades de la Escuela Preparatoria, sino que también se sentaron las bases para un trabajo conjunto que beneficiará directamente a los estudiantes.

La formación integral de los jóvenes, basada en los valores lasallistas, requiere del esfuerzo y compromiso de todos, y eventos como este nos recuerdan que, al trabajar en equipo, podemos ofrecer a nuestros estudiantes el mejor acompañamiento en su camino académico y personal.



**Forma parte de
nuestra HISTORIA**



Estudiantina La Salle

Contáctanos: irving.cuevas@lasallistas.org.mx



***¿Conoces a un
lasallista
en acción?***

¡Denúncialo!

Si conoces a un alumno o alumna que esté realizando alguna actividad destacada dentro o fuera de la universidad, compártenos sus datos y nosotros lo contactamos.

Será un gusto conocer y compartir su historia.

jonathan.armendariz@lasallistas.org.mx





05

El arte de ser Charro

Tradición, destreza y pasión a caballo.



Ricardo Curiel
Alumno de 5to año

¡Hola! Me llamo Ricardo Curiel y soy charro. Antes de empezar, quiero compartirte algo: ¿qué es la Charrería? Principalmente, es el deporte nacional de México y, en 2016, fue declarada por la UNESCO como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad. Pero, ¿alguna vez habías escuchado sobre ella?

La Charrería tiene sus raíces en la época colonial, cuando los españoles trajeron caballos y ganadería a México. En ese tiempo, los hacendados y vaqueros desarrollaron habilidades para manejar el ganado, que con el paso de los siglos, evolucionaron en lo que hoy conocemos como las suertes charras. Durante el siglo XIX, la Charrería se convirtió en un símbolo de identidad nacional, sobre todo después de la Revolución Mexicana, cuando los charros empezaron a ser reconocidos como figuras clave en la historia y cultura del país. Desde entonces, la Charrería ha sido una representación de valores como el respeto, el compañerismo y el amor por las tradiciones mexicanas.





Por eso, me gustaría compartir más sobre cómo se practica este deporte, que, al igual que otros deportes populares, exige mucha constancia, entrenamiento y buena condición física. Lo que lo hace único es que no solo dependes de tu habilidad, sino también del estado de ánimo y temperamento de tu caballo, ya que este es un ser vivo con emociones. Si un día tu caballo está de buen humor, tendrás una excelente práctica, pero si se despierta de mal humor, podrías enfrentarte a graves consecuencias.

La Charrería se divide en nueve suertes, o fases, en las que los charros deben demostrar su destreza con el caballo y en equipo. Cada suerte está reglamentada, y los jueces otorgan puntos según el desempeño de los charros. Aunque podría describirles cada una de las suertes, prefiero hablarles de mi favorita y de una en la que las mujeres juegan un papel destacado.



Mi suerte favorita es el paso de la muerte, que es la última suerte de la charreada y se lleva a cabo en el ruedo, que es una parte del lienzo charro. En esta suerte, el charro monta sin silla, y se suelta una yegua bruta (sin domar) en el ruedo. El reto consiste en acercarse rápidamente a la yegua, pegarse a ella y saltar de tu caballo al lomo de la yegua, todo en cuestión de segundos. La idea es que logres hacerlo antes de que la yegua te derribe. Es una experiencia increíblemente emocionante, pero también peligrosa. Por eso, ser charro requiere no solo habilidad con el caballo, sino también una excelente condición física y mental.

Ahora bien, no puedo dejar de mencionar la participación de las mujeres en la Charrería, a través de la escaramuza. Esta es una de las suertes más coloridas y espectaculares, en la que ocho mujeres, vestidas con trajes tradicionales, realizan una rutina sincronizada en el ruedo. Van montadas "a mujeriegas" (de lado), lo que añade un toque de elegancia y complejidad a la rutina. Las escaramuzas realizan cruces y movimientos a gran velocidad, lo que requiere una gran precisión y valentía. Sin duda, es una de las suertes más impresionantes de la charreada.

La Charrería no solo es un deporte, sino también una forma de preservar y transmitir la cultura y tradiciones mexicanas a las nuevas generaciones. A lo largo de los años, ha logrado mantenerse viva gracias al esfuerzo de muchos charros y escaramuzas que, como yo, sienten un profundo orgullo por ser parte de esta tradición. Hoy en día, en eventos como el Congreso Nacional Charro, que comenzó el 14 de octubre, se puede ver a los mejores exponentes del país mostrando sus habilidades. Si quieres descubrir más sobre la Charrería y ver a jinetes profesionales en acción, este es el momento perfecto para hacerlo.



Jovenes lasallistas participan del IAC en Italia



Arturo Ruelas
Coordinador de área

¿Sabías que...? Estudiantes de La Salle participaron en un evento espacial internacional

En este mes de octubre, un grupo de estudiantes de la Escuela Preparatoria de la Universidad La Salle vivió una experiencia única: participando como expositores en el International Astronautical Congress (IAC), que se lleva a cabo en Milán, Italia. Este evento es uno de los congresos más prestigiosos a nivel mundial en el campo de la astronáutica y la exploración espacial, reuniendo a expertos, investigadores y estudiantes de diversas partes del mundo.

El IAC es una plataforma internacional donde los mayores avances científicos y tecnológicos en el ámbito aeroespacial se dan a conocer. Empresas líderes del sector, agencias espaciales como la NASA, la Agencia Espacial Europea (ESA) y SpaceX, junto con científicos de renombre y jóvenes promesas de la investigación, se dan cita para compartir sus descubrimientos y propuestas. Para los estudiantes de La Salle, formar parte de este congreso es una oportunidad invaluable, ya que les permite no solo presentar sus proyectos, sino también establecer contactos con figuras clave del ámbito espacial y aprender de los mejores.

Que nuestros estudiantes tengan la oportunidad de ser parte de un evento de esta magnitud demuestra el compromiso de la Universidad La Salle con la internacionalización y el fomento de una educación que va más allá de las fronteras. Estos jóvenes están mostrando al mundo no solo su talento y creatividad, sino también la calidad de la educación que reciben. Presentar sus ideas y proyectos en un escenario global fortalece sus habilidades académicas, de investigación y trabajo en equipo, y abre nuevas puertas para su futuro profesional.



5 Ideas al espacio internacional



Nacional de judo Michoacán 2024

Un encuentro de talento y logros



Constanza Acosta
Alumna 4to año

El Nacional de Judo 2024, celebrado en Michoacán, fue un evento lleno de intensidad, dedicación y destreza. Con competidores de todo el país, este torneo reunió a los mejores judocas para disputar medallas en diversas categorías, desde cadetes hasta seniors. Fue un escenario en el que los meses de entrenamiento y sacrificio se materializaron en momentos cruciales sobre el tatami.

En la categoría Cadete(sub18) logré destacarme como medallista, alcanzando uno de los principales objetivos que me había propuesto para esta competencia. Cada combate representó un desafío, pero con esfuerzo y estrategia, pude imponerme ante mis rivales. Este logro no solo refleja mi preparación física, sino también el desarrollo mental que he trabajado para manejar la presión y ejecutar las técnicas precisas en los momentos más críticos. Ser medallista en esta categoría es un testimonio del compromiso con el deporte que ha moldeado mi vida.

Por otro lado, en la categoría Junior (sub 21) si bien no alcancé el podio estoy satisfecha con mi desempeño. Pude plasmar sobre el tatami el esfuerzo constante y las habilidades que he perfeccionado a lo largo del tiempo. Esta categoría es especialmente demandante, con rivales de gran nivel que me exigieron dar lo mejor de mí en cada combate. Aunque no obtuve una medalla, siento que cada enfrentamiento me dejó lecciones valiosas y una mayor fortaleza para futuras competencias.

El Nacional de Judo 2024 en Michoacán fue una experiencia inolvidable. Haber sido parte de este evento y lograr ser medallista en Cadete es un orgullo, mientras que el haber demostrado mi potencial en Junior, categoría con un gran nivel y mucha más experiencia, me motiva a seguir entrenando con más determinación.



Día mundial de las Misiones



Celebramos a los Misioneros Lasallistas



Los misioneros trabajan para transformar vidas, ofreciendo no solo palabras, sino también acciones concretas que ayudan a mejorar las condiciones de quienes están en situaciones de vulnerabilidad.

En este Día Mundial de las Misiones, queremos felicitar y agradecer a nuestros docentes y estudiantes que participan activamente en labores misioneras. Su dedicación y esfuerzo por llevar apoyo y esperanza a diversas comunidades reflejan los valores lasallistas que nos unen.

Estos docentes y estudiantes son un ejemplo vivo de lo que significa ser un misionero lasallista: alguien dispuesto a dar lo mejor de sí por el bienestar de los demás. Gracias a su entrega, muchas personas en comunidades vulnerables pueden acceder a una educación, al apoyo emocional y a un acompañamiento en su desarrollo personal. Su trabajo no solo impacta a quienes reciben esta ayuda, sino que también inspira a otros estudiantes y miembros de la comunidad a sumarse a esta labor de amor y servicio.

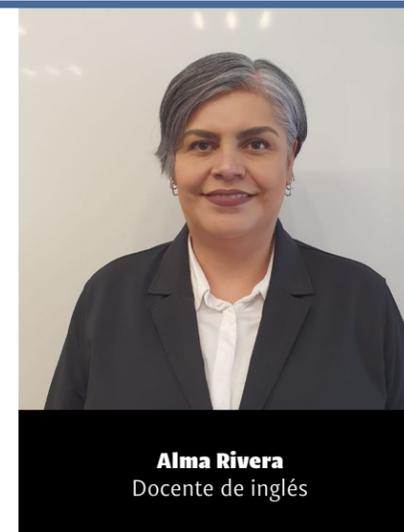
Cada año, el penúltimo domingo de octubre se celebra el Día Mundial de las Misiones, una fecha especial para recordar y reconocer el trabajo de miles de personas alrededor del mundo que dedican su vida al servicio de los demás. Esta jornada, promovida por la Iglesia Católica, nos invita a reflexionar sobre el papel de los misioneros, su dedicación y su compromiso en la construcción de un mundo más justo y fraterno.

¿Qué es una misión y quién es un misionero?

Una misión es una tarea o labor de gran valor que tiene como propósito ayudar a quienes lo necesitan, llevándoles no solo apoyo material, sino también espiritual, educativo y emocional. Un misionero es una persona que, con espíritu de entrega y generosidad, decide llevar este apoyo a diferentes comunidades, muchas veces en lugares alejados o con recursos limitados.



Embracing Glocalization Through Creativity



Alma Rivera
Docente de inglés



In the ever-evolving landscape of education, project-based learning stands out as a transformative approach, one that not only imparts knowledge but also instills essential life skills. Among the great variety of project topics, glocalization emerges as a compelling theme, blending the global with the local. In our latest endeavor, 4th and 5th graders in La Salle Condesa High School students embarked on an academic project where they delved into the concept of glocalization, culminating in the creation of eye-catching posters with captivating slogans.

Understanding Glocalization

Glocalization is the practice of conducting business in a way that is both global and local, adapting global products to fit local cultures, preferences, and needs. For students, this concept offers a rich terrain to explore, bridging the gap between global awareness and local relevance. Such topic was learned and practiced throughout the academic program with the textbook Evolve 4, unit 4 for the 2nd school period 2024-2025.

The Journey Begins

Our project kicked off with an engaging introduction to glocalization. Students were introduced to real-world examples—think of McDonald’s serving paneer wraps in India or Coca-Cola producing beverages with local flavors around the world, moreover, Starbucks making a significant contribution to the tasty “pan de muerto” or the Mexican coffee products. These case studies helped students grasp the significance of tailoring global products to meet local Mexican demands.

Project Based Learning

Research and Insights

Students were then divided into small groups, each tasked with selecting a global product or brand. The research phase was crucial; students had to delve deep into the brand's global presence and marketing strategies while simultaneously investigating local cultural, social, and economic factors. This dual focus ensured that their final product would be both globally recognizable and locally resonant.

Crafting the Slogan

With research in hand, students moved on to the creative phase—designing a unique slogan. The challenge was to encapsulate the essence of glocalization in just a few words, making the product appealing to the local market while retaining its global identity. This required not only creativity but also a keen understanding of language and cultural nuances.



Designing the Poster

Next came the visual representation. Students used their artistic skills to design posters that visually conveyed their slogans. The posters incorporated local cultural elements, traditional patterns, and motifs, making them visually appealing and contextually relevant. This phase allowed students to express their creativity while reinforcing their understanding of cultural diversity.

Presentation Day

The project culminated in a vibrant presentation session. Each group showcased their poster and explained their creative choices and the research behind them. This not only honed their presentation skills but also fostered a sense of pride and accomplishment.

Reflection and Learning

The project was more than just a creative exercise; it was a holistic learning experience. Students gained insights into the complexities of global marketing, the importance of cultural sensitivity, and the power of creativity. They learned to work collaboratively, think critically, and present their ideas effectively.



Conclusion

In today's interconnected world, the ability to think glocally is invaluable. This project not only enriched students' understanding of glocalization but also encouraged them to think critically and creatively. The vibrant posters and catchy slogans they created are a proof to their hard work and ingenuity, proving that when education meets creativity, the results are truly inspiring. By blending the global with the local, our students demonstrated that creativity knows no boundaries.

So, whether it's crafting a catchy slogan or designing a visually stunning poster, the lessons learned from this project will resonate far beyond the classroom walls, preparing our students for a world where glocalization is the norm.

How about we give this project a go and see what brilliant creations your students can come up with?



¿Que es el Mindfulness?

Una herramienta para mejorar tu aprendizaje

Referencias: <https://www.mindfulness-salud.org/>

<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/58259/1/Ino%C3%A9%20Fern%C3%A1ndez%20Sarabia.pdf>



Dayna Flores
Responsable

Cuántas veces al día te has percatado de que tu mente se dispersa mientras estás realizando una actividad, cualquiera que esta sea, has podido identificar esos pensamientos o inquietudes que van y vienen, que irrumpen en tu día a día y que te distraen de tu presente.

Desde la Coordinación para el Aprendizaje queremos proponerte la práctica habitual del Mindfulness como un recurso más para mejorar tu experiencia escolar y del que estamos seguras, podrás obtener un gran impacto en tu bienestar físico y emocional.

Para entender cómo funciona esta herramienta empezaremos por definirla. “Mindfulness es la capacidad de prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación”.

Conoce las ventajas que aporta la práctica del mindfulness en tu aprendizaje:

1. Aumenta la concentración y la atención: Al reducir las distracciones internas (pensamientos invasivos, preocupaciones) y externas, te volverás más hábil para centrarte en la tarea o actividad que debes realizar, lo que es esencial para un aprendizaje efectivo.
2. Reduce el estrés y la ansiedad: El mindfulness puede ayudar a disminuir la ansiedad relacionada con el aprendizaje, como la presión por obtener buenos resultados, el miedo al fracaso o la sobrecarga cognitiva. Al aprender a manejar tus emociones de manera más equilibrada, podrás enfrentarte a los retos de forma más calmada y resiliente.
3. Mejora la memoria y la retención: Al aumentar la atención y reducir el ruido mental, el cerebro tiene más espacio para almacenar y organizar la información de manera eficiente.
4. Fomenta la curiosidad y la apertura: El mindfulness te invita a adoptar una actitud de aceptación y curiosidad ante las experiencias, lo que te puede motivar a explorar y aceptar nuevas ideas y perspectivas sin juicios previos.
5. Desarrolla la autorregulación emocional: Al entrenar la atención podrás incrementar tu capacidad para gestionar tus emociones. Esto puede ser crucial en el proceso de aprendizaje, ya que el manejo adecuado de las frustraciones o la desmotivación te permitirá seguir adelante con más efectividad.

6. Enriquece la autorreflexión y metacognición: Al volverte más consciente de cómo aprendes, podrás identificar tus fortalezas y áreas de oportunidad, ajustar tus estrategias de estudio y ser más proactivo en tu aprendizaje.

Recomendaciones para que inicies tu práctica de mindfulness:

1. Meditaciones de atención plena: Antes de estudiar busca en internet, sesiones breves de meditación (5 a 10 minutos), puede ayudarte a centrar la mente y mejorar la concentración.
2. Ejercicios de respiración: Busca en internet ejercicios de respiración profunda, pueden ayudarte a calmar la mente y reducir la ansiedad antes de un examen o durante una tarea que requiere mucha concentración.
3. Mindfulness en el estudio: Mientras estudias, puedes practicar estar plenamente presente con el material, sin dejarte llevar por pensamientos ajenos. Esto implica también hacer pausas regulares para recobrar la atención (usa la técnica del pomodoro).

Recuerda que integrar mindfulness en tu rutina escolar puede ser una estrategia muy eficaz para mejorar tanto tu bienestar como tu rendimiento académico. La clave está en mantener una atención plena y consciente en todo momento, lo que permitirá que el aprendizaje sea más significativo, profundo y duradero.

**“Este espacio
está reservado
para ti”**

La Luciérnaga ha sido durante **17 años**, un **espacio de comunicación** que nos ha permitido dar **testimonio de nuestro caminar y espíritu Lasallista** que vivimos día a día en comunidad en la **Escuela Preparatoria** de la Universidad La Salle, Unidad Condesa.

Hoy reiteramos nuestro **compromiso** de seguir **reinventándonos**, de seguir **evolucionando y creciendo**, de buscar **nuevos espacios y alternativas** para llegar a ustedes, de continuar con la **generación de contenidos de interés**, de comunicar y difundir nuestros eventos, nuestras actividades, nuestro día a día, pero sobre todo, reiteramos nuestro **compromiso de seguir siendo un espacio que fortalezca los vínculos que nos unen con toda nuestra comunidad**.

Por esto, invitamos a todos los alumnos, exalumnos, docentes, personal administrativo y padres de familia a que se **sumen** a este espacio y nos **compartan sus textos, ideas, imágenes y experiencias**, que sin lugar a duda enriquecerán el conocimiento de toda nuestra **comunidad educativa**, queremos mantener el ejercicio comunitario que permita desarrollar una mejor sociedad en la **Fe, Fraternidad y Servicio**.



¡Participa!



Altar de Día de muertos

Símbolos tradicionales



Israel Hernández
Docente

Con motivo de una de las celebraciones más importantes de la cultura mexicana, el Día de los Fieles Difuntos, las y los alumnos de 5to. Grado de Educación Estética y Artística de la Preparatoria Condesa La Salle han colaborado en la creación de un original altar de Día de Muertos. Esta acción colectiva es el resultado de la combinación de diversos elementos elaborados en las materias de pintura, escultura, grabado y la participación de alumnos de Dibujo II.

Un altar de muertos no puede prescindir de ciertos elementos fundamentales, entre los que se encuentran las fotografías de los difuntos, flores de cempasúchil, papel picado, veladoras, dibujos de aserrín de colores, etc. Sin embargo, también hay otros elementos que, aunque menos comunes, poseen un significado especial dentro de esta tradición. Por ejemplo, los espejos, que representan la única forma en que el fallecido puede ver su esencia espiritual al regresar por sus ofrendas.

Las piezas artísticas del altar han sido intervenidas con esculturas multicolores de colibríes, que simbolizan a los mensajeros y a los propios difuntos que regresan para visitar a sus seres queridos. La presencia de estos colibríes en los altares establece una conexión espiritual entre el mundo de los vivos y el de los muertos.

Este altar contemporáneo es una reinterpretación de diversos símbolos tradicionales y tiene como pieza central un homenaje a una de las películas más icónicas del cine mexicano: Macario (1959), dirigida por Roberto Gavaldón y como protagonista a Ignacio López Tarso, actor teatral y cinematográfico considerado como uno de los más importantes de la escena mexicana del siglo XX, que falleció en marzo del 2023. Esta obra es un hito en la representación del Día de Muertos y narra una leyenda profundamente relacionada con esta festividad. El homenaje se ha materializado a través de pinturas en acrílico, resultado de una exploración creativa de diferentes escenas de la película, elegidas para ser reinterpretadas por los alumnos de pintura.

Además, se incluye un elemento importante de la artesanía típica mexicana: los milagritos, que se originaron en Oaxaca durante la época colonial. Estas pequeñas figuras, ya sean metálicas o de papel, se utilizan como exvotos, es decir, ofrendas para agradecer o solicitar un milagro. En esta ocasión, se eligieron corazones como símbolo de la súplica por el amor y la gratitud.

En conjunto, este altar es una muestra del talento, ingenio y creatividad de los alumnos de quinto grado de preparatoria. Invita a reflexionar sobre la alegría de la vida ante su fragilidad, representando una forma de agradecer y honrar a quienes habitan en nuestra memoria y corazones. Es una pieza artística que nos anima a valorar nuestras tradiciones mexicanas, sintiendo orgullo por ellas y continuando su difusión en el mundo.

Kathya Stephania Hernández García
Coordinadora del Colegio de Educación Artística y Estética

Tatiana Ramírez Chanona
Coordinadora del Colegio de Dibujo

Israel Hernández Ruiz Velasco
María Eugenia Cancino Chacón
Docentes de Pintura

Margarita Vázquez López
Edardo Olguín Miramontes
Docentes de Escultura

Eusebio Fernández Torres
Ruben Ernesto Maldonado Barrera
Docentes de Grabado





Diablos Rojos Básquetbol

Pasión, esfuerzo y dedicación

El team Luciérnaga tuvo la oportunidad de asistir a un entrenamiento y después platicar con parte del equipo de los Diablos Rojos, no te pierdas próximamente esta entrevista en nuestro canal de youtube.



<https://prepacondesa.lasalle.mx/luciernaga>



¡Síguenos!



Fortalecemos nuestros lazos y
■ **permanecemos unidos**

@teamluciernaga

La Luciérnaga-e; a la luz de la Comunidad, es una revista electrónica publicada de manera quincenal de la Escuela Preparatoria Unidad Condese, elaborada en colaboración con autoridades, docentes, administrativos, alumnos y la Comunidad de Padres de Familia. Número de certificado de reserva otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor: 04-2010-111915414600-102. Número de certificado de licitud de título 15108. Número de certificado de licitud de contenido: 15108. Domicilio: Benjamín Franklin, núm. 47, Col. Condese, C.P. 11800, México, D.F. Comunidad de Padres de Familia de la Preparatoria de la Universidad La Salle, A.C. Benjamín Franklin, núm. 57, Col. Condese, C.P. 11800, México, D.F. Los artículos firmados son responsabilidad del autor y no necesariamente reflejan la opinión de la institución o del consejo editorial.