



Revista escolar

Escuela Preparatoria Oficial Núm. 59



CICLO ESCOLAR 2023- 2024

EDICIÓN ESPECIAL

EDITORIAL



¡Saludos cordiales, estimada comunidad estudiantil de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 59!

Bienvenidos al regreso de la Revista Escolar, con la que se pretende ser un puente de conexión, comunicación y reflexión, entre los honorables miembros que conforman esta, su casa de estudios. Para mí es un placer compartir el trabajo correspondiente al ciclo escolar 2023-2024, que ha dado como fruto el contenido de la edición.

La Revista Escolar, como proyecto emergente y constante se basa en la necesidad de extender el conocimiento sobre diferentes áreas educativas, deportivas y eventos sociales que han sido parte de las experiencias académicas de la institución a través de artículos, noticias y experiencias conjuntas.

De esta manera, se tiene la idea de generar un espacio donde alumnos, docentes y lectores conozcan, practiquen y descubran información que les permita seguir aprendiendo, informarse y conducir su pensamiento crítico a la reflexión de las situaciones sociales que influyen en el desempeño y bienestar personal, más allá de lo académico.

Agradezco y felicito el trabajo de los docentes colaboradores, quienes a través de su artículo siembran la semilla de que la Revista Escolar pueda seguir siendo un proyecto tangible y con sus asertivas aportaciones promueven la generación de aprendizajes significativos.

De igual forma invito a toda la plantilla de docentes y estudiantes a participar en el próximo número, porque el conocimiento nunca es innecesario y siempre es bienvenido en pro del beneficio escolar, personal y social, creando esta interacción que enriquece nuestras relaciones interpersonales y fortalece el sentido de pertenencia a una comunidad llamada familia de amigos, colegas y compañeros.

Enhorabuena por este retorno y que sea el inicio de nuevas aventuras.

Disfruten de la lectura y cuéntenos su opinión, bienvenidos; todos sus comentarios.

Mtro. en DyAES. Gildardo Maruri Morales.
Director Escolar de la EPO 59.

ÍNDICE

SEMBLANZA DE LA EPO 59	04
PENSAMIENTO MATEMÁTICO	05
LAS REDES SOCIALES Y EL USO NEGATIVO EN LA EDUCACIÓN	06
LA AGENDA PERSONAL COMO HERRAMIENTA UTIL PARA LA VIDA	08
EL AGUA	10
CUARTO CONCURSO VIRTUAL ESTATAL DE MATEMÁTICAS 2023 "MARIAM MAIRZAKHANI"	11
ECOTECNOLOGÍAS: UNA MIRADA EN LA FORMACIÓN NECESARIA EN LA ACTUALIDAD	12
FIGURAS IMPORTANTES DE LA HISTORIA	14
ORATORIA	15
CUADRO DE HONOR	16
PROYECTO ESCOLAR COMUNITARIO PRIMER GRADO	18
PROYECTO TRANSVERSAL SEGUNDO GRADO	20
PROYECTO TRANSVERSAL TERCER GRADO	22
FÚTBOL RAMAS VARONIL Y FEMENIL	24
OTROS EVENTOS	25
SPELLING BEE: MÁS QUE UN CONCURSO, UNA AVENTURA LINGÜÍSTICA	26
EGRESADO DE ÉXITO EPO 59	28
HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA ESTUDIANTES	30
CÁNCER DE PRÓSTATA	31
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES	32
DIRECTORIO	34

HISTORIA DE DE LA EPO 59

BREVE RESEÑA DE SU FUNDACIÓN

Historia

La Escuela Preparatoria Oficial No. 59, se encuentra ubicada en la localidad de San Pedro de los Baños, tiene como Génesis el hecho de que la comunidad demandaba, por la gran cantidad de alumnos en la Escuela Secundaria, la creación de una Institución del Nivel Superior, por esta situación las autoridades dieron luz verde para que en el Ciclo Escolar 1990-1991 se iniciara la construcción de esta institución, en el seno de una comunidad con raíces mazahuas y de alta marginación, representa entre los habitantes "la máxima casa de estudios" de dicho lugar.

La EPO 59 inició sus funciones como plantel de Educación Media Superior el 23 de agosto de 1990, teniendo como primer lugar de trabajo institucional las instalaciones de la Delegación Municipal, durante este ciclo escolar se comenzó a ofrecer educación en la modalidad de Bachillerato específico en el área de Económico-Administrativo, con una matrícula de 48 alumnos inscritos en primer año, siendo 35 alumnos y 13 alumnas, de los cuáles al finalizar el ciclo escolar terminan solo 31.



La Escuela Preparatoria Oficial Núm. 59, es una Institución que contribuye, en gran medida, al desarrollo de la comunidad en la que se encuentra, la cual, oferta el ingreso a la población demandante de dicho servicio, a saber. Como toda comunidad marginal en sus inicios la preparatoria, no presentaba gran afluencia de alumnos, puesto que, el estudio no era la actividad prioritaria para los habitantes, sin embargo, por las circunstancias demográficas y las necesidades de desarrollo global, año con año aumenta, hasta contar un aproximado de 545 alumnos divididos en 12 grupos y con instalaciones diversas que ofrecen espacios propios para el estudio.

Por: Profra. María Guadalupe Zarate Balderas

Pensamiento matemático

INSTRUCCIONES: Contesta el cuestionario y posteriormente busca las respuestas en la sopa de letras.

1. Son conceptos y métodos usados para recolectar, organizar, resumir, interpretar datos y sacar conclusiones en situaciones donde la incertidumbre y la variación están presentes: _____
2. Es la estadística que tiene como fin organizar, resumir y describir las características de un conjunto de datos mediante representaciones gráficas o numéricas: _____
3. Es una parte representativa de la población: _____
4. Son los experimentos cuyos resultados pueden ser anticipados con toda certeza y siempre se obtiene el mismo resultado: _____
5. Son los experimentos en los que no es posible adelantar el resultado con certeza: _____
6. Es el conjunto de todos los resultados posibles de un experimento aleatorio: _____
7. Es el resultado que deseamos obtener al realizar una o varias veces un experimento: _____
8. Es un número que se da a un evento para indicar la posibilidad de que ocurra: _____
9. Así se les llama a los eventos que tienen la misma probabilidad: _____
10. Así se le llama a la probabilidad dada una condición: _____
11. Contiene los siguientes elementos: Nodos, ramas y niveles: _____
12. Se define como las veces que se repite un dato: _____
13. Es el dato que más se repite: _____
14. Es el dato que se encuentra exactamente a la mitad de los datos ordenados: _____
15. Es la variable que sirve para denotar, para señalar una cualidad o característica de los elementos de la población: _____
16. Es un dato que proviene de la población muy distinto a los demás obtenidos: _____
17. Es el conjunto de elementos que representan el objeto de estudio: _____
18. Son los tipos de distribución: _____
19. La combinación se utiliza en este tipo de distribución: _____
20. Es la medida de dispersión que se utiliza en la distribución binomial: _____

D	N	O	I	M	D	P	O	B	L	A	C	I	O	N	O	R	M	A	L	I	T	L
I	O	P	N	E	U	E	A	V	I	T	A	T	I	L	A	U	C	U	A	L	I	I
A	R	E	D	S	A	E	S	P	A	C	I	O	M	U	E	S	T	R	A	L	E	M
G	M	R	I	T	L	E	S	A	P	O	S	U	M	A	R	I	O	N	E	T	M	P
R	A	M	G	A	L	E	A	T	O	R	I	O	S	A	L	I	D	A	S	E	P	I
A	L	U	O	D	I	R	L	A	R		D	E	S	C	R	I	P	T	I	V	A	O
M	Y	T	R	I	R	E	O	R	T	A	D	E	O	I	G	L	U	O	E	E	I	O
A	B	A	A	S	I	E	P	E	L	I	T	E	T	E	M	P	O	N	T	N	C	C
D	I	C	N	T	C	O	Q	U	E	S	L	I	B	E	R	A	E	S	E	T	N	I
E	N	I	G	I	O	U	U	U	N	O	L	A	L	I	R	N	U	N	C	O	E	P
A	O	O	O	C	O	R	E	S	I	A	N	A	U	T	O	M	A	G	I	A	U	I
R	M	N	M	N	U	M	S	M	U	P	U	E	R	C	E	S	I	T	O	S	C	T
B	I	E	O	E	O	A	A	C	I	C	R	U	M	E	D	I	A	N	A	I	E	A
O	A	S	D	L	I	B	L	A	N	C	O	O	R	A	T	O	R	I	I	E	R	R
L	C	O	N	D	I	C	I	O	N	A	D	A	B	A	B	I	L	O	N	S	F	O
E	D	E	S	V	I	A	C	I	O	N	E	S	T	A	N	D	A	R	O	S	T	L
S	C	O	M	B	I	N	A	C	I	O	N	E	S	O	B	R	I	E	D	A	D	A
D	E	S	V	I	A	C	I	O	N	E	S	T	A	N	D	L	I	G	E	R	O	V
N	O	R	M	A	L	Y	B	I	N	O	M	I	A	L	P	L	E	G	A	B	L	E

LAS REDES SOCIALES Y EL USO NEGATIVO EN LA EDUCACIÓN

¿QUÉ ES UNA RED SOCIAL?

Las redes sociales han existido desde tiempos inmemoriales; realmente no se puede decir que nacen a raíz de Hi5 o Facebook.

Aunque el término como tal pudiera no existir, desde la prehistoria el ser humano ha convivido en grupos, tribus y comunidades que tenían en común la zona geográfica, relaciones comerciales o interacciones afectivas. La particularidad es que en la antigüedad la comunicación no se llevaba a cabo por Internet.

Lo que proporcionan las redes sociales hoy en día son los medios para comunicarse a grandes distancias, así como un sinnúmero de herramientas que acompañan la convivencia de las personas. De este modo, se llama red social no sólo al grupo de personas, sino al sistema que las aloja y les brinda los servicios necesarios. (Calvo, 2009:68).

¿EN MÉXICO, QUÉ ESTADO GUARDAN LAS REDES SOCIALES?

La Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI) ha realizado en dos ocasiones un estudio sobre Redes Sociales, el último de los mismos se ha denominado MK/ Digital y Redes Sociales en México, se concluye que:

1. Facebook es la red que más acceso tiene con un 90% de usuarios mexicanos inscritos, quienes en su mayoría son de 12 a 17 años.
2. Después está YouTube, con un 60%, y la mayoría en edades de 18 a 24 años.
3. Luego Twitter con un 56%, y edades entre 12 y 17 años.
4. Google + con un 37%, y mayoría en el rango de 12 a 17 años.
5. Finalmente plataformas de juegos violentos con un 70 % de los jóvenes entre 12 y 19 años .



El uso educativo de las redes sociales



Hoy en día los estudiantes ya se encuentran involucrados y conocen muy bien diversas herramientas de redes sociales, por lo cual, el extender la educación a este ámbito es una manera de penetrar en espacios que ya les son muy conocidos. El planteamiento sería, ¿cómo aprovechar este recurso de manera eficiente para hacer llegar contenidos y actividades académicas al estudiante?

Las redes favorecen la publicación de información, el aprendizaje autónomo, el trabajo en equipo, la comunicación, la realimentación, el acceso a otras redes afines y el contacto con otros expertos, entre otros elementos. Todo ello, tanto entre estudiantes en general, como entre el binomio estudiante y profesor; lo cual facilita el aprendizaje constructivista y el aprendizaje colaborativo (Gómez, 2012:132).

Las redes sociales ofrecen una gran gama de posibilidades para los docentes en términos de establecer interacción en diversas vías, empezando por colegas, estudiantes e incluso con las autoridades de sus instituciones. Sin embargo, siempre es conveniente definir inicialmente, qué es lo que se desea resolver con cierta herramienta tecnológica, pues con base en ello será más sencillo elegir qué solución pudiera ser la más adecuada; esto tomando en cuenta todos los factores involucrados en la situación de enseñanza a resolver.

El lado negativo de las redes y la tecnología

Si bien las redes sociales han sido de mucha ayuda para el logro de los aprendizajes también han sido un factor que ha desencadenado bastantes problemas emocionales, psicológicos e inclusive familiares en los adolescentes. Uno de los principales problemas surge porque los jóvenes no le dan el uso correcto a la tecnología; derivado de ello se presentan casos como violencia a través de redes, la falta de atención, problemas de aprendizaje, insomnio, problemas de escritura, depresión entre muchos otros problemas a los que se enfrentan los jóvenes hoy en día por el uso de las aplicaciones que encontramos en internet. Cabe mencionar que hoy en día las familias ya no entablan una comunicación personal ya que el celular ha sido un medio importante de comunicación que deja de lado el contacto personal.

El abuso de redes sociales ha mostrado una sociedad con un amplio rango de problemas psicosociales. En el contexto de un cambio respecto al abuso de las redes sociales es necesaria la supervisión constante y sistemática de un adulto que guíe, eduque, module y controle el acceso a todas las herramientas tecnológicas que están ocupando.



La agenda personal como herramienta útil para la vida

¿Cuántas veces se te ha olvidado realizar una tarea, asistir a una reunión o cubrir un pago por consecuencias del olvido? Sin duda más de una ocasión. ¡Cierto!

1.



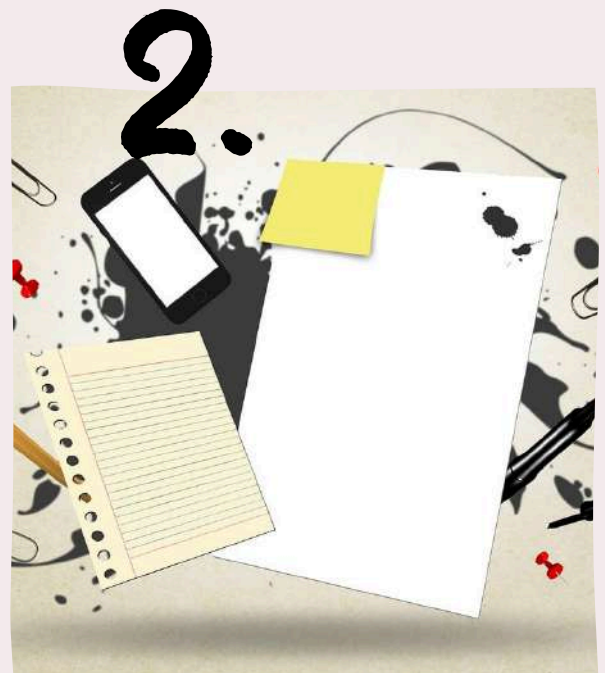
Nuestra vida en auge tecnológico nos ha orillado a depender de los dispositivos móviles como herramientas esenciales para revisar la fecha, hora, clima e incluso las asignaciones académicas que tengamos.

Pero, qué pasa cuando se termina la pila de nuestro teléfono, tablet o laptop, sentimos que la vida se nos va en segundos y caemos en la cuenta de que la tradición de llevar una agenda personal a mano está a un paso de la extinción, así como los dinosaurios, pronto el hábito de escribir y planear en un cuaderno será solo de leyendas.

Conviértete en un pro y héroe de la organización revisándola importancia de la agenda personal como una habilidad esencial y útil para tu vida personal, académica y por qué no, en un futuro sea tu bastión de mando de tu entorno laboral.

La agenda se considera como una herramienta útil para organizar y planificar nuestras tareas y compromisos. Uno de los usos más comunes de la agenda es como libro de apuntes para anotar las tareas, eventos y compromisos que debemos recordar.

Con la agenda, podemos planificar nuestras actividades diarias, semanales o mensuales y asegurarnos de que no se nos olvide nada importante. Además, la agenda nos permite priorizar nuestras tareas y ser más efectivos en nuestra gestión del tiempo.





3.

La mayoría de las agendas tienen un diseño que incluye los días del mes organizados por semanas, con suficiente espacio para escribir las tareas y eventos que se deben realizar en cada día. Algunas agendas incluso incluyen secciones adicionales para escribir notas, listas de compras, direcciones y otros datos importantes.

Agenda como programa de actividades, otro uso de la agenda es como un programa de actividades o de trabajo que pretende realizar una persona en un período determinado de tiempo. Es decir, la agenda puede ser utilizada como un planificador que nos ayuda a organizar nuestras tareas y proyectos de manera más efectiva



4.

Al utilizar la agenda como programa de actividades, podemos visualizar nuestro tiempo disponible y asignar nuestras tareas en consecuencia. Esto nos permite ser más efectivos y eficientes en nuestra gestión del tiempo, ya que podemos establecer prioridades y asegurarnos de cumplir con nuestros compromisos. Agenda como conjunto de temas a tratar en una reunión.

La agenda también se utiliza para planificar las reuniones y asegurarse de que se traten todos los temas importantes. En este caso, la agenda es un documento que contiene los temas que se discutirán en la reunión, así como la duración estimada para cada uno de ellos.

También puede incluir información sobre los participantes de la reunión, los objetivos de la misma y cualquier otro detalle importante. Al utilizar la agenda como guía, podemos asegurarnos de que la reunión sea productiva y eficiente, ya que todos los temas importantes se tratarán de manera oportuna y efectiva.

¡Te invito a que forme parte de tu vida!

EL AGUA



Delfín



Botella en mar



Antártida

El agua es un recurso fundamental para la vida en nuestro planeta. Es esencial para la supervivencia de todos los seres vivos y desempeña un papel crucial en numerosos procesos naturales. Aunque el agua cubre aproximadamente el 71% de la superficie de la Tierra, solo una pequeña fracción de ella es agua dulce disponible para el consumo humano. Uno de los aspectos más destacados del agua es su capacidad para sustentar la vida.

Todos los organismos, desde las plantas hasta los animales, dependen del agua para sobrevivir.

El agua proporciona hidratación, ayuda en la digestión, regula la temperatura corporal y facilita numerosas funciones fisiológicas. Sin agua, la vida tal como la conocemos no sería posible. Además de su importancia biológica, el agua desempeña un papel crucial en numerosos procesos naturales. El ciclo del agua es un ejemplo perfecto de cómo el agua se mueve constantemente a través de diferentes etapas: evaporación, condensación y precipitación. Este ciclo es esencial para mantener el equilibrio climático y garantizar la disponibilidad de agua en diferentes partes del mundo.

Sin embargo, a pesar de la abundancia aparente de agua en nuestro planeta, enfrentamos desafíos significativos en términos de acceso y calidad del agua.

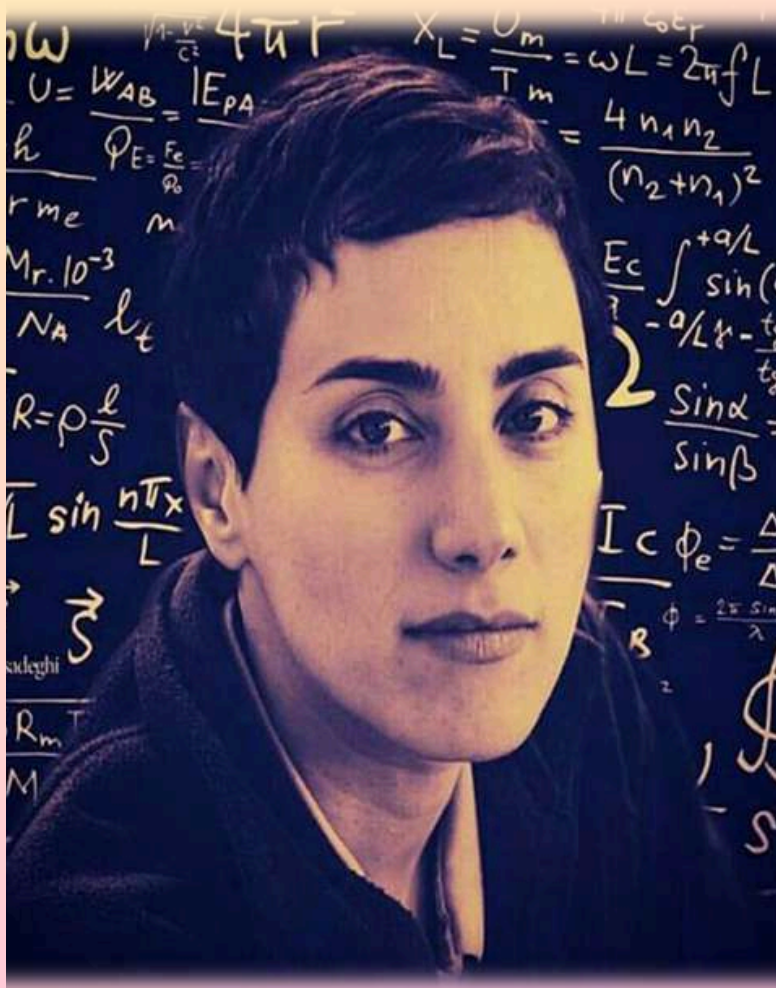
Muchas regiones del mundo experimentan escasez de agua debido a factores como el crecimiento demográfico, la urbanización y el cambio climático. Esto pone en peligro la seguridad alimentaria, la salud pública y el desarrollo sostenible. Además, la contaminación del agua es otro problema grave que enfrentamos. La descarga de desechos industriales y domésticos sin tratamiento adecuado contamina los cuerpos de agua, afectando la calidad del agua potable y el ecosistema acuático.

La contaminación del agua tiene consecuencias devastadoras para la vida acuática y puede representar riesgos para la salud humana. Para abordar estos desafíos, es fundamental tomar medidas para conservar y proteger el agua. Esto implica adoptar prácticas sostenibles de gestión del agua, promover la eficiencia en el uso del agua, invertir en infraestructuras de tratamiento de aguas residuales y fomentar la conciencia pública sobre la importancia del agua y su conservación.

En conclusión, el agua es un recurso invaluable que sustenta la vida en nuestro planeta. Su importancia biológica y su papel en los procesos naturales son innegables. Sin embargo, enfrentamos desafíos significativos en términos de acceso y calidad del agua. Es responsabilidad de todos tomar medidas para conservar y proteger este recurso vital para garantizar un futuro sostenible a las generaciones venideras.

POR: PROFR. ESTEBAN BARRANCO MONROY

**CUARTO CONCURSO
VIRTUAL ESTATAL DE
MATEMÁTICAS
2023 "MARIAM
MAIRZAKHANI"**



Mariam Mairzakhani

Por cuarta vez y de manera virtual se ponen a prueba las capacidades de nuestra comunidad estudiantil para la primera fase de esta olimpiada de matemáticas que convoca a todas las escuelas de nivel medio superior existentes en el territorio del Estado de México, en esta ocasión hubo una gran respuesta por parte de dicha comunidad estudiantil demostrando una vez más que aumenta el número de alumnos que adquieren el hábito de participación en este tipo de concursos que son de suma importancia para sentar las bases dentro de la apreciación de las matemáticas con un aproximado de 50 problemas de razonamiento (operaciones con fracciones, monomios, polinomios, elipse, derivadas, etc.).

En dicha etapa se contó con la activa participación de tres estudiantes del tercer semestre, segundo grado grupo 2 a saber: Eulalia Acasio Hilario, María Monserrath Contreras Cárdenas y Mariana Marcial Reyes, a quienes se les proporcionó una guía de problemas relacionados con el concurso ya que en las bases de la convocatoria específica los temas por grado (1er, 2do y 3er grado).

Esta etapa se llevó a cabo el 7 de noviembre de 2023, con los horarios de 9, 10 y 11 a.m. respectivamente para cada grado, pero debido a la alta demanda a nivel estatal se saturó la plataforma y las alumnas insistieron con su equipo personal y celulares para que les permitiera ingresar a concluir la prueba.

En sus palabras, consideraron relativamente fácil en cuanto a grado de dificultad, el problema fue la saturación de la plataforma, ocasionando que algunos terminarán hasta las 9 de la noche debido a este detalle se informó la apertura de la plataforma hasta el día 8 para que no se quedarán sin participar en dicho concurso.

Este tipo de concursos refuerzan conocimientos y habilidades mediante el razonamiento matemático. El tiempo que les tomo contestar fue de dos horas en donde ellas concluyeron antes. Deseando que para la segunda etapa se preparen intensamente para poner en alto el nombre de la institución y de ellas mismas. Con esto demuestran que pueden enfrentar retos y superarlos.

**POR: PROFRA. TANIA
AIDA LÓPEZ AGUIRRE**

ECOTECNOLOGÍAS: UNA MIRADA EN LA FORMACIÓN, NECESARIA EN LA ACTUALIDAD



Tierra sobre manos

Resumen

Este artículo aborda inicialmente los problemas que se viven en México como son el deterioro ambiental y la sobre explotación de recursos naturales, tanto en las áreas rurales como metropolitanas, así como la falta de oportunidades de desarrollo. Para esto se señala la importancia que tiene la educación como factor de cambio en el aspecto social, económico, ambiental y de calidad de vida.

Actualmente en México se viven diferentes tipos de problemas, como son la corrupción, pobreza, desempleo, desigualdad, analfabetismo, e incluso, el deterioro ambiental, caracterizado por la sobre explotación de los recursos naturales, el consumismo y la contaminación del medio ambiente.

Inicio

Antes que nada, definir qué es una ECOTECNIA: Las ecotecnias son soluciones tecnológicas para el uso de recursos finitos o de difícil acceso, pero con el rasgo característico de su casi nulo impacto en el medio ambiente durante su construcción y operación.

Son instrumentos desarrollados para aprovechar eficientemente los recursos naturales y materiales, permitiendo la elaboración de productos y servicios, así como el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales y materiales diversos para la vida diaria.

Es preciso reconocer que la educación juega un papel importante como generador del cambio social, pues permite conocer, concientizar y desarrollar habilidades, presentar ciertas actitudes y, por tanto, determinados valores, de tal manera que las personas puedan contar con herramientas que les permitan incorporarse de manera productiva a la sociedad, sobre todo en equilibrio con el medio ambiente, logrando así un desarrollo sustentable en su lugar de origen.

DESARROLLO

En este sentido, los programas educativos en México cuentan con varias modalidades, entre ellas la presencial y también la educación en línea que actualmente está ganado espacios e importancia, siendo capaz de llegar a personas de diferentes lugares, culturas, niveles sociales y económicos. Sin embargo, el país concentra la mayor parte de los estudios del nivel y medio superiores en las grandes áreas urbanas, generando así un proceso de exclusión de las personas que viven en las lejanías al no tener la oportunidad de cursar programas educativos que sean afines con su realidad y que solucionen sus problemas económicos, sociales, culturales y ambientales locales.

Sin embargo, al realizar una investigación documental sobre las licenciaturas que se ofrecen en línea, Licenciaturas en línea (2014), encontramos que en México hay 17 Universidades con un total de 92 carreras, y en donde solo 5 se relacionan con actividades agropecuarias y ambientales, las cuales son:

- Biotecnología
- Energías renovables
- Tecnología ambiental
- Sistemas de producción agropecuaria
- Ingeniero Fruticultor

Ninguna de ellas se enfoca en la utilización de los recursos naturales con tecnologías ecológicas, que permita la generación de un empleo sustentable en la autonomía o en la colectividad, y propicie la sustentabilidad en el lugar de origen del educando.

Es evidente que las instituciones educativas del nivel medio superior, así como las instituciones de gobierno ofertan programas que no logran englobar a las ecotecnologías, el autoempleo y la sustentabilidad, permitiendo que las personas hagan uso de los recursos naturales de su región a través de técnicas diferentes con un enfoque ecológico, y que se genere el autoempleo bajo el enfoque de la sustentabilidad para apoyar la economía familiar.

Las ventajas que promueven el uso de las Ecotecnias son:

- Limitan el impacto humano sobre la biosfera.
- Mantienen el patrimonio biológico
- Utilizan racionalmente los recursos naturales no renovables.
- Mejoran la salud de las personas.
- Hay reciclaje y manejo de desechos de forma adecuada.
- Ahorran agua y energía.

CIERRE

Es agradable saber que ante la aguda crisis ambiental global existen alternativas sencillas, sensatas y económicas que nos ayudan a tener una mejor calidad de vida. Porque las ecotecnias en su mayoría replican el sistema de la Tierra para mantener un equilibrio en clima y recursos tales como el agua, energía y alimentos. Porque las ecotecnias trabajan bajo el paradigma de Cierre de Ciclos.



Formas de ecotecnias

POR: PROFRA. LAURA GRICEL SÁNCHEZ MEJÍA



FIGURAS IMPORTANTES DE LA HISTORIA

“SI NO CONOCES TU HISTORIA, ESTAS DESTINADO A REPETIRLA” GEORGE SANTAYANA



DATO INTERESANTE

A menudo consideramos que la historia no sirve para nada; sin embargo, te has dado cuenta de que todo el tiempo estás hablando de historia.

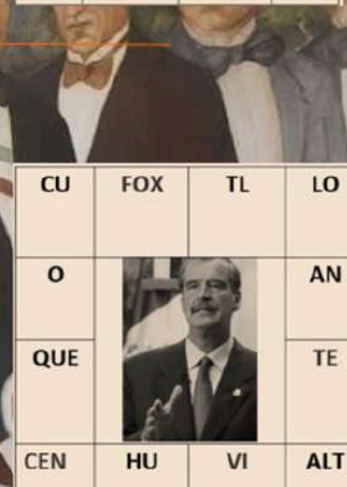
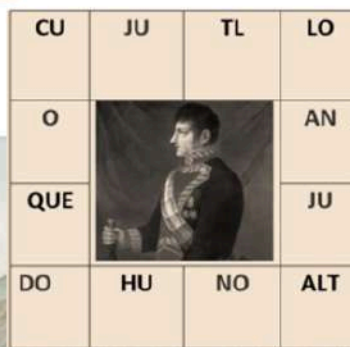
Todos los personajes de la historia son importantes, pero los que a continuación descubrirás enmarcaron un cambio de época, por el último de ellos.

NO ES NECESARIO SUGESTIONARTE QUE LA HISTORIA ES ABURRIDA

POR: PROFRA. ARIADNA RUÍZ GONZÁLEZ

No te sugestionas, es importante saber de todo, más aun si se trata de los personajes que marcaron un momento importante en la historia de nuestro país.
¿Puedes adivinar quiénes son? Encierra las palabras

El latente avance de los años, los cambios socioeconómicos como también las diferentes generaciones requieren de novedades constantes; cada personaje ha representado la esperanza de lo nuevo.



ORATORIA



En el marco del concurso de oratoria en Educación Media Superior, la EPO 59 dio muestra de las capacidades para expresar mensajes en público con la estudiante Abril Ángeles González de 3º1.

“Si nos volvemos hacia una realidad más grande, es una mujer quien nos tendrá que enseñar el camino, la hegemonía del macho ha llegado a su fin. “Henry Myler”.

Honorable jurado, compañeros participantes, maestros, alumnos de esta institución y público en general mi nombre es Abril Ángeles González y vengo en representación de la escuela preparatoria Oficial No.59 ubicada en Sanpedro de los Baños

En esta ocasión tengo la oportunidad de expresarles un tema social de gran importancia “Choques Culturales en el arraigo de la violencia contra la mujer”.

La violencia contra las mujeres se ha convertido en un problema estructural que se dirige hacia la mujer con el objetivo de mantener e incrementar su subordinación al género masculino

Es importante que tomemos conciencia de que la violencia contra la mujer no es un problema privado, sino que es un problema social que afecta a todos, es fundamental que se eduque a la sociedad sobre la importancia de los derechos de hombres y mujeres.

Todo acto basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico sexual o psicológico, para la mujer hace privación de libertad en la vida pública.

La violencia contra la mujer desemboca y asemeja generalmente a estructuras patriarcales producida por una cultura donde la mujer es vista como un objeto desechable y mal tratable propiedad del hombre patriarca.

Lo que busco con esto es crear consciencia en el comportamiento de cada una de las personas si tan solo empezáramos apoyar y reflexionar podríamos lograr el sueño de muchas generaciones una patria unida y soberana un país donde se respeten los derechos de todas y todos.

“No son los dos sexos inferiores o superiores uno al otro, son simplemente distintos”.

Ahora bien, hablando en términos educativos todos poseemos el derecho a una seguridad libre y de calidad, buscamos un cambio donde todos estemos cómodos y seguros sabiendo que nuestro futuro está en muy buenas manos, sabiendo que vivimos en un país que respeta y hace valer nuestros derechos.

Estamos ante una sociedad que busca obtener la meta antes mencionada y que mejor herramienta que la educación.

Con mi poca experiencia y una mente llena de dudas e interrogantes, puedo anticipar que trabajando en conjunto podemos obtener un México seguro, con seguridad de calidad seguridad en la cual podemos vivir libres de violencia y en igualdad de condiciones.

En este punto simplemente me interesa tener consideración desde la perspectiva interna de cada uno de nosotros, NOS QUEREMOS VIVAS, gritemos entorno a la humanidad hagamos saber que el silencio se rompe cuando la violencia se hace presente.

Implementemos políticas para la erradicación de la violencia contra la mujer tengamos una sociedad en la que garanticemos libertad.

Los invito a que sigamos trabajando hombres y mujeres para erradicar la violencia promover el respeto ¡Claro que podemos!

Necesitamos crear participación en la toma de decisiones involucrar a toda la sociedad y obtener fuentes de ayuda necesarias.

Para todo este requerimos la responsabilidad de la humanidad concientizar de que la violencia contra la mujer representa una violación de los derechos humanos que se detecten las alertas tempranas de cualquier agresión percibiendo que en este existen abusos de poder y de igual manera hacer saber que: No estamos aceptando las cosas que no podemos cambiar, estamos cambiando las cosas que no podemos aceptar.

Todo acto basado en la pertenencia al sexo femenino que tenga o pueda tener como resultado un daño o sufrimiento físico sexual o psicológico, para la mujer hace privación de libertad en la vida pública.

Con mi poca experiencia y una mente llena de dudas e interrogantes, puedo asegurar que trabajando en conjunto podemos obtener un México seguro, con seguridad de calidad seguridad en la cual podemos vivir libres de violencia y en igualdad de condiciones.

Es necesario implementar políticas para promover la prevención de la violencia contra la mujer.

Los invito sigamos trabajando hombres y mujeres para erradicar la violencia para promover el respeto de todos y todas claro que podemos.

No estamos aceptando las cosas que no podemos cambiar, estamos cambiando las cosas que no podemos aceptar.

GRACIAS



Participación de alumnas

**POR: ESTUDIANTE ABRIL
ÁNGELES GONZÁLEZ**

CUADRO DE HONOR



1° 1

LUIS VICENTE NAVA ROJAS
9.9



1° 2

ESTRELLA ANGELES MATEOS
9.8



1° 2

MANUEL BECERRIL HERMENEGILDO
9.8



1° 2

LEXMY DANIELA MORENO RUBIO
9.8



1° 3

ALAYELI MONSERRATH
RODRÍGUEZ ÁNGELES
10



1° 3

LILIANA PAULINO CONTRERAS
10



1° 3

ANELY MAYTE CRISPÍN MARTÍNEZ
10



1° 4

BRYSSA HERNANDEZ CONTRERAS
9.9



2° 1

BRAYAN SIMÓN TERESO
9.9

¡¡FELICIDADES!!

CUADRO DE HONOR



MARIANA MARCIAL REYES
9.9



ELIZABETH VÁZQUEZ ESPINOZA
9.9



DANNA CENOBIO MORENO
9.8



MARISOL CONTRERAS PÉREZ
9.9



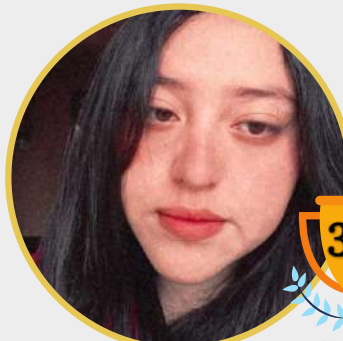
ANDREA GONZÁLEZ JIMÉNEZ
10



ACACIO VÁZQUEZ ANA YATZIN
9.9



MADAI ANTONIO DOMINGO
9.9



ALEJANDRA CONTRERAS LÓPEZ
9.7



LILIANA BALDOMERO VEGA
9.8

¡¡FELICIDADES!!

Proyecto Escolar Comunitario

Primer Grado



1910, Revolución mexicana. Pedro Muzquiz y Tita de la Garza se han enamorado, pero se trata de un amor prohibido

El Nuevo Currículo de la Educación Media Superior impulsa a través de proyectos escolares comunitarios, con el objetivo de materializar un currículo orientado hacia el desarrollo de aprendizajes de trayectoria, el logro de una educación con mayor pertinencia al contexto en el que se desarrollan los jóvenes y un mejor equilibrio entre la formación teórica y la formación práctica; bajo los 4 propósitos de aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y aprender a convivir.

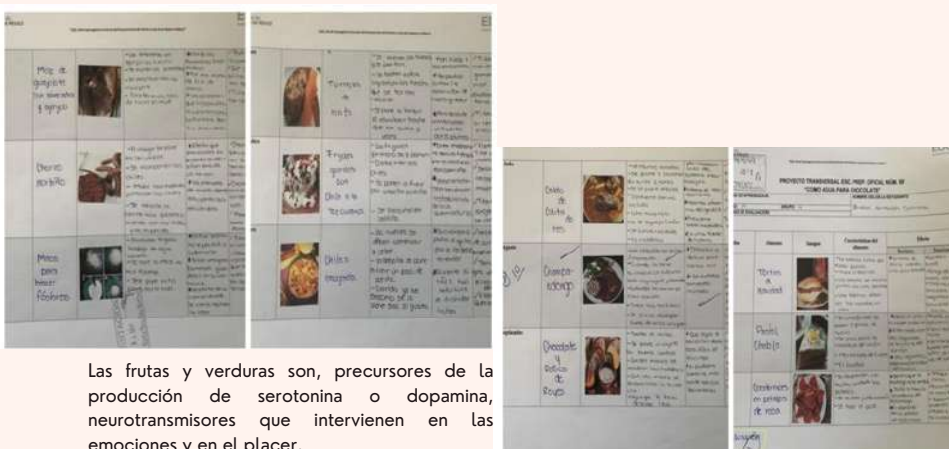
La parte fundamental de esta actividad en la Academia de Primer grado de la Escuela Preparatoria Oficial No. 59; es promover el desarrollo integral de los estudiantes, sus capacidades y habilidades acompañadas de una extensión ética, interpersonal y cívica que, de manera transversal, implique la apropiación de valores, actitudes y conductas, para afrontar la vida en sociedad.



PRIMER PARCIAL

En este primer momento los estudiantes dieron lectura al Libro "Como agua para Chocolate" de Laura Esquivel; ya que la lectura es el camino hacia el conocimiento y la libertad además implica la participación activa de la mente y contribuye al desarrollo de la imaginación y la creatividad enriqueciendo el vocabulario y la expresión oral y escrita.

Una vez terminada la lectura, el estudiante elabora un cuadro de doble entrada e investiga las características y efectos, biológicos y emocionales de cada uno de los productos que sirven como alimentos en las diferentes recetas que aparecen en el texto.



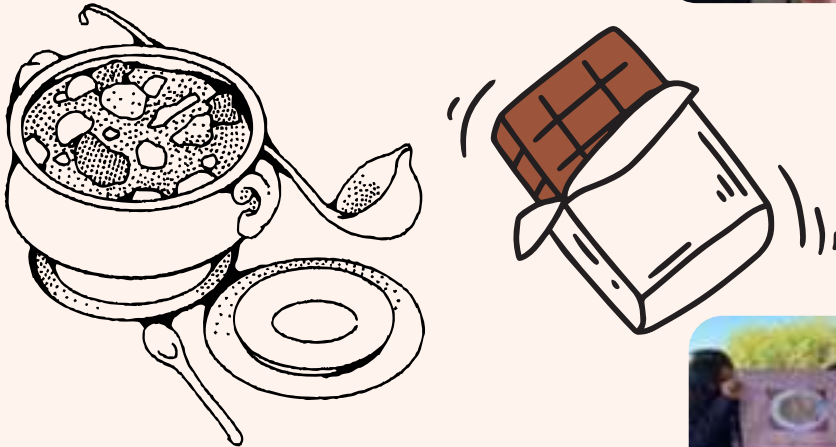
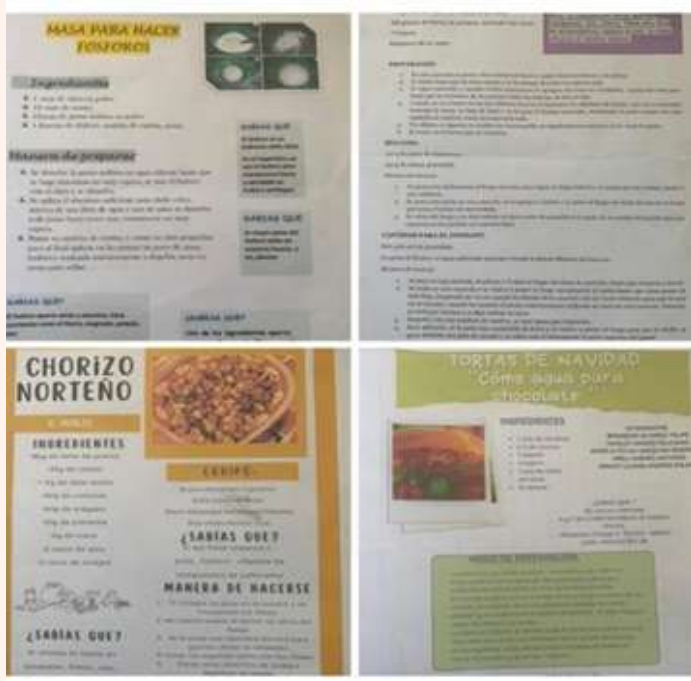
Las frutas y verduras son, precursores de la producción de serotonina o dopamina, neurotransmisores que intervienen en las emociones y en el placer.

PROYECTO ESCOLAR COMUNITARIO EPO 59

"LA COCINA TRADICIONAL, COMO AGUA PARA CHOCOLATE"

SEGUNDO PARCIAL

En este segundo momento los estudiantes trabajan de manera colaborativa ya que en el trabajo colaborativo hay un rol activo en cada participante y comparten conocimientos para llegar a una meta en común. De esta manera elaboran la receta tradicional del mes que les corresponde.



¿Sabías qué? El origen de los postres como tal, se remonta al Imperio Romano.



TERCER PARCIAL

El estudiante expone, explica ante el profesor y una audiencia en particular, el procedimiento, y el proceso de la receta que elaboro de acuerdo al tema y el mes correspondiente, en forma concreta.





La transversalidad se presenta como un instrumento para enriquecer la labor formativa, conectar los distintos saberes de una manera coherente y significativa; por lo tanto, vincula la escuela con la realidad cotidiana.



Cofres: Elaborados a mano por los alumnos que participan en el Rally de Conocimientos. En los cuales se encuentran las fichas de trabajo con las preguntas de todas las materias.

transversalidad es hacer posible la integración de los diversos saberes para el desarrollo de competencias para la vida. Dichas otras palabras, esto implica darle un nuevo sentido a la práctica pedagógica hacia la construcción de un conocimiento capaz de responder a la transformación de los contextos locales, regionales y nacionales.

Proyecto transversal Segundo Grado

RALLY DE CONOCIMIENTOS

TEMATICA: HARRY POTTER EPO 59

EJE: SOCIAL

La estrategia didáctica propuesta tiene como eje fundamental el planteamiento y trabajo con problemáticas sociales del entorno próximo del alumnado. Con su desarrollo esperábamos conseguir que los alumnos logren aprendizajes conceptuales significativos acerca del tópico tratado, desarrollen actitudes y habilidades ("saber hacer") para actuar a favor del desarrollo académico, impactando en su comunidad, mejorando indicadores y a la vez su autoestima y respeto a la comunidad estudiantil reforzando el trabajo colaborativo.

DESARROLLO DE ACTIVIDADES

• Etapa 1

En esta primera etapa se pide a los docentes que trabajen con dos temáticas por materia:

1. El desarrollo y conceptualización de los conceptos básicos de sus Bloques por materia.
2. Acompañan a los docentes en la lectura guiada de dos libros de forma grupal de Harry Potter, los cuales se encuentran calendarizados por materia y por tiempos, permitiendo así que todos los docentes refuercen la habilidad lectora en los alumnos.

• Etapa 2

El docente pide a los alumnos elaborar en equipo 5 fichas de trabajo con 10 preguntas que contengan la información de los conceptos desarrollados por materia en los diferentes Bloques de aprendizaje.

De la misma manera generan las fichas que contienen las preguntas relacionadas a los libros leídos.

El docente descarta preguntas para dejar solamente 5 por materia y 5 por libro.

En esta etapa los alumnos elaboran cofres con la temática de Harry Potter que serán la herramienta para los ficheros que se utilizan en la siguiente etapa.

• Etapa 3

Los docentes son asignados por grupos de trabajo para realizar la caracterización de los alumnos, la creación de los estantes por materia las insignias que representan a los equipos y la logística del RALLY DE CONOCIMIENTOS.

TRANSVERSALIDAD

De esta manera, la transversalidad es entendida como un enfoque pedagógico que toma todos elementos comprendidos en el currículo para articularlos y buscar el aprendizaje de contenidos significativos y la aprehensión de valores humanos para la formación integral del individuo. Según (Magendzo, 1998) hace referencia a los ejes transversales como "los problemas y conflictos de gran trascendencia que se producen en la época actual y frente a los que resulta urgente una toma de posiciones personal y colectiva".

Por lo tanto, los ejes transversales surgen como una responsabilidad ineludible para dar respuesta a problemáticas y preocupaciones sociales, y contribuir a la formación de valores. La verdadera naturaleza de los ejes transversales es hacer parte de una dinámica curricular y no ser abordados simplemente como contenidos agregados a los ya existentes o únicamente como una función extra del docente sin responder a las necesidades sociales y personales de los educandos.

Los Temas Transversales son, en el fondo, una propuesta curricular concreta, que pretende responder al desafío de un plan de acción educativo que hoy la sociedad nos está demandando y que ha de traducirse en el gran reto del desarrollo del humanismo, es decir, en ser capaces de dotar de contenido humanista a la globalidad de nuestros proyectos educativos.

En otras palabras, los temas transversales han pasado de significar ciertos contenidos que deben considerarse y sumarse a las diversas disciplinas escolares, a un sistema de planificación organizado donde se reflexiona entre estos y la demanda del contexto para engranarlos dentro de las temáticas de las áreas y redimensionarlas de una manera globalizante para conectar la escuela con la familia y la sociedad.



Transversalidad: Padres de familia, alumnos y docentes de Segundo grado



Transversalidad proyectada en RALLY DE CONOCIMIENTOS



RECUERDA QUE: La transversalidad no sea un ejercicio que solo impacte de forma institucional, sino, en la comunidad en la que se encuentra ubicada nuestra institución.

POR: PROFRA. TANIA AIDA LÓPEZ AGUIRRE

Proyecto transversal tercer grado



¿Qué prefieres construir o
predecir tu futuro
profesional?



Transformando a través de la Educación

Escudo de la EPO 59

Decidir por cuál carrera optar sin duda es un momento difícil. El conflicto que genera esta situación; el miedo al fracaso, a la decepción propia y ajena, son muchas veces sentimientos habituales del joven preuniversitario que se convierten en fuente de ansiedad y estrés. La pregunta ¿Qué podré estudiar? se repite con tanta frecuencia y con tal desespero que es necesario una adecuada orientación profesional

Actualmente la orientación profesional se considera un proceso permanente que debe ofrecerle al estudiante de educación media superior, la propuesta de conocimientos preparatorios, de información sobre el medio social, laboral y educativo, así como vivencias y reflexiones sobre sus características cognitivas y personales y su afinidad o no con las exigencias de la carrera que desea estudiar, como resultado de un aprendizaje que se ha producido a lo largo de años.

Para lograr una elección profesional responsable la orientación profesional y la elección profesional deben tener un mismo sentido, que debe traer como resultado la formación de un excelente profesional. De manera tal, que la elección profesional no sea la solución rápida a un problema urgente para el cual el estudiante no tuvo preparación previa. Esto lógicamente impone un reto a las instituciones educativas pues la misión es que el joven vaya preparándose para la elección de la carrera y que ello constituya un verdadero acto de autodeterminación.

De acuerdo con Cortada (1991), en todos los individuos el problema de la elección no se da con las mismas características. En algunos la decisión es rápida y segura sin necesidad de mayor deliberación porque las condiciones en la escuela y la familia han favorecido este acto. En otros, es un proceso lento del que solo pueden salir adelante con ayuda experta. Para otros, el problema de la elección se torna una situación conflictiva que pudiera ser un indicador de un pobre desarrollo personal.



Profesiones



Estudiantes caracterizados cómo se visualizan siendo profesionistas

La elección profesional es una manera de expresar el desarrollo alcanzado por los estudiantes determinando cuál será el camino a seguir o qué estudiar, pues en esta etapa de su vida se imponen dos crisis, una propia del evento vital por el cual se está transitando y otra, por ser precisamente en ésta época de menos ajuste emocional, cuando debe concretarse, según su sistema educacional, el destino profesional de una persona. Este hecho justifica aún más la importancia de desarrollar proyectos vinculados a la orientación vocacional en la escuela y contribuir a que profesores, alumnos y padres asuman la responsabilidad que les cabe para ayudar al proceso de orientación.



Presentación y exposición del proyecto transversal "Construyendo mi futuro profesional".

El colegio de tercer grado de la Escuela Preparatoria Oficial Número 59, sabedores de dicha importancia desarrolló el proyecto transversal "CONSTRUYENDO MI FUTURO PROFESIONAL" El proyecto les permitió a los estudiantes elaborar un plan de vida profesional identificando su orientación vocacional y las diferentes opciones de carreras. Visualizándose a futuro como un profesionista en cada esfera de su desarrollo de vida.

El proceso del proyecto inicio con la aplicación de un test vocacional a los estudiantes donde pudieron identificar tres opciones de carreras profesionales ayudándolos así a esclarecer las mejores carreras para su futuro, basándose en sus intereses, aptitudes, debilidades, entre otras características personales, dando como resultado una guía de carreras dónde podrían prosperar profesionalmente.

A través de lecturas de artículos sobre las diferentes áreas del conocimiento pudieron identificar su relación con las tres opciones de carrera para las que resultaron con mayores aptitudes. Así mismo les permitió ampliar su conocimiento sobre las posibles carreras profesionales a elegir, desde su ámbito académico de formación y su campo laboral de acción.

Como parte final del proyecto los estudiantes construyeron una línea de vida profesional integrando cuatro fotografías donde plasmaron como se visualizan a futuro como profesionistas, abarcando las esferas de la vida: físico corporal, educativo-profesional, económica y social. Esferas que representaron la complejidad de la vida humana cuestionándose ¿Cómo me veo siendo un profesionista?, ¿Qué escuelas me pueden acompañar en el proceso?, ¿Cómo sería mi impacto en la comunidad?, ¿Y económicamente como logro mis sueños?

Concluyendo esta actividad con la Integración grupal de todas sus fotografías en un collage como línea de vida profesional, presentándolo y exponiéndolo a la comunidad estudiantil caracterizados como profesionistas de la primera opción de carrera de elección.

El proyecto "CONSTRUYENDO MI FUTURO PROFESIONAL" permitió que nuestros estudiantes pudieran proyectar su vida hacia el destino que deseen, siendo imprescindible su autoconocimiento de habilidades y limitaciones, gustos y deseos, que les permitiera fijarse metas y aspiraciones realistas en función de su contexto personal, social y familiar. Pudiendo explorar y visualizar sus potencialidades para una vida profesional con objetivos.

POR: PROFRA. LUZ NALLELY VIEYRA URBINA

FÚTBOL, RAMAS VARONIL Y FEMENIL



El equipo de fútbol varonil conformado por alumnos de la EPO 59, tuvieron la oportunidad de participar en el torneo de los juegos a nivel zona escolar, mismos que se realizaron en el mes de noviembre del 2023.

De dicho encuentro obtuvieron el segundo lugar a mucho orgullo. Dejando en claro que la calidad del deporte sigue triunfando en la EPO 59.

Equipo varonil

**POR: PROFR. ISRAEL
SÁNCHEZ TÉLLEZ**



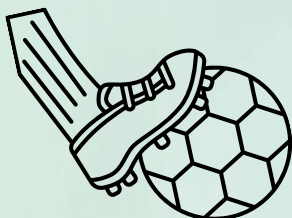
Jugadores

Por su parte, el equipo de fútbol femenino de esta misma casa de estudios, también brillaron con su destacada participación en el torneo de los juegos a nivel zona escolar, en el mes de noviembre de 2023.

De este encuentro, el equipo de aguerridas deportistas se adjudicó el primer lugar, lo que les dio el pase a la siguiente etapa.



**POR: PROFR. JESÚS
MONDRAGÓN DÍAZ**



Equipo femenino

Otros eventos

Encendido del árbol. Navidad 2023, EPO59



Encendido del árbol



Como marca la tradición, encender el árbol de navidad en la institución, indica el inicio de una época llena de alegría, unión y fraternidad, perfectos para festejar con los que apreciamos.

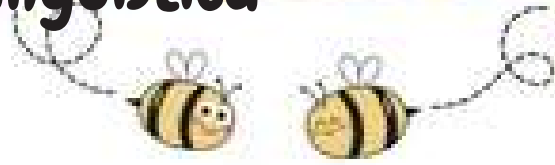
Feria de salud y artesanías

En pro del bienestar de la comunidad estudiantil, en la feria de salud y artesanías se dieron a conocer temáticas referentes a los métodos anticonceptivos, salud mental, unidades de salud cercanas para vacunarse y se tuvo una venta de productos naturales para la salud, bisutería y papelería.



Feria de artesanías

"Spelling Bee: Más que un concurso, una Aventura Lingüística"



En un mundo donde la tecnología domina cada vez más espacios de nuestra vida diaria, hay una tradición que persiste, desafiando el paso del tiempo y capturando la atención de jóvenes y adultos por igual: los concursos de spelling bee. Más allá de la simple competencia y el compañerismo entre concursantes, estos eventos nos recuerdan el poder y la belleza del lenguaje, desafiando a los participantes a demostrar su habilidad con las letras y su destreza mental.

No hay nada como la emoción de estar en un spelling bee. Con cada palabra pronunciada, se desata un torbellino de pensamientos en la mente del competidor. Su encanto radica en una simplicidad aparente; una palabra se pronuncia y el concursante debe "escribirla" de manera oral correctamente, sin margen para el error.

Sin embargo, detrás de ésta aparente facilidad se esconde una batalla de concentración, memoria y conocimiento lingüístico que incluye comprender su significado y contexto. Este nivel adicional de complejidad exige que los participantes no solo expandan sus habilidades de deletreo, sino también su conocimiento del mundo; mismo que atrapa a contendientes y espectadores por igual. Es como un juego de ajedrez mental, donde la estrategia y la concentración son clave para alcanzar la victoria.

La historia de Brayan Janfet Alberto Mejía del segundo grado grupo uno en el spelling bee comienza en las aulas de nuestra escuela, donde las palabras se convierten en compañeras de juego desde el inicio de su formación media superior. A medida que avanzó en el camino de la competencia, enfrentó desafíos cada vez mayores, desde las eliminatorias con sus compañeros de la institución, hasta el concurso de zona escolar BG 027 el pasado 14 de marzo en las instalaciones del Instituto Cultural Canadiense, donde se enfrentó a 12 estudiantes representantes de cada una de las instituciones hermanas.

Gracias a su talento especial y maravilloso desempeño, Brayan logró avanzar a la semifinal de este concurso enfrentándose a palabras cada vez más desafiantes, con competidores de alto potencial lingüístico y competitivo. Fue un viaje lleno de altibajos, pero cada obstáculo superado es una victoria en sí misma.



"I believe that one of the best things is driving into new adventures and having new experiences, even if you are facing difficult tasks, or something that you believe you can't do, just give it a chance and your skills will be showed. I found this a good experience because I could learn amazing lessons, specially from my mistakes. As I stood there, facing the unknown, I had one thought kept on mind "just admire those who try" Finally I can only say "JUST GIVE IT A TRY" because you never know how amazing things might happen.



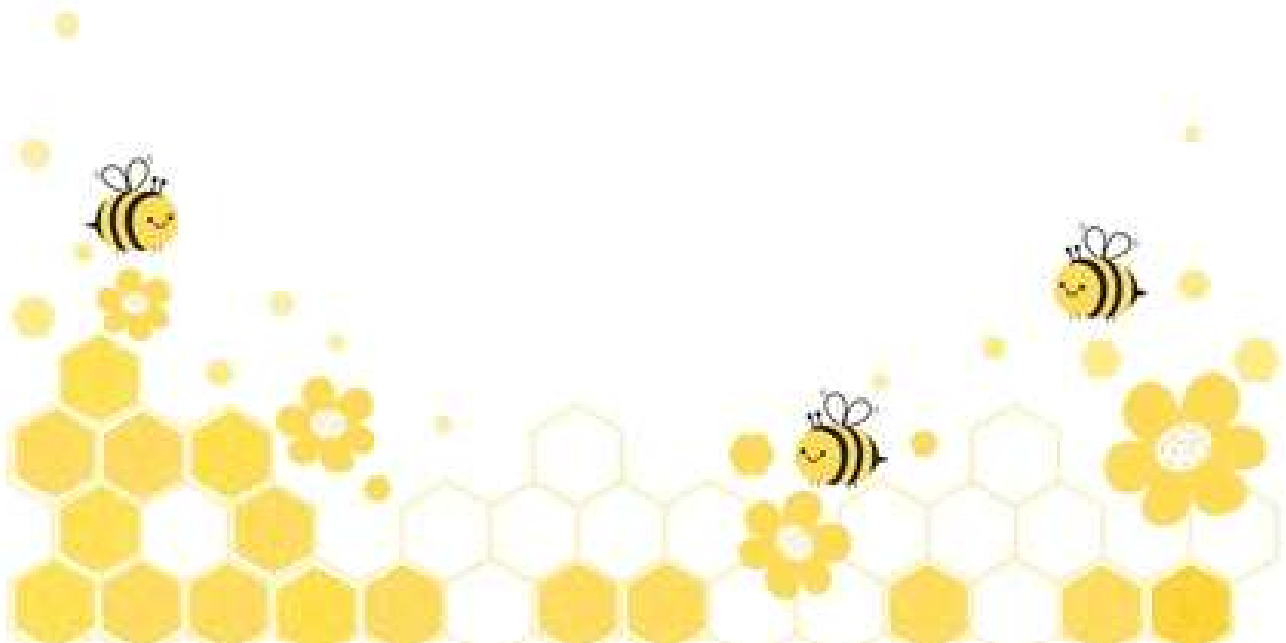
Spelling Bee

Detrás de cada palabra correctamente deletreada hay una historia de preparación, perseverancia y determinación. Participantes como Brayan Janfet no solo dominan el arte de la ortografía, sino que también descubren su propia fortaleza interior y su capacidad para enfrentar desafíos. A lo largo de la competencia, nuestro estudiante puso a prueba su destreza en el deletreo y su pensamiento rápido.

Además, los lazos de amistad que se formaron entre los concursantes y docentes trascienden la competencia y perduran en el tiempo. Este concurso no solo celebra la habilidad con las palabras, sino que también engrandece la diversidad. El ambiente de este evento es uno de apoyo, ánimo y celebración. Incluso frente a la competencia feroz, los participantes se animan mutuamente, y el público está igualmente interesado en el éxito de cada participante.

Los concursos de spelling bee son mucho más que una prueba de habilidad lingüística; son una invitación a sumergirse en el mundo de las palabras, es una maravillosa celebración de la diversidad, la dedicación y el espíritu humano. En estos días donde las palabras a menudo se pierden en el ruido digital, eventos como el que vivimos nos recuerdan el poder transformador del lenguaje y la importancia de preservar nuestras tradiciones lingüísticas. Porque al final del día, no importa cuántas letras haya en una palabra, lo que realmente cuenta es el significado y la historia que lleva consigo. Es un evento que te no querrás perder.

Por: Profra. Adriana Lara Sánchez



Egresado de éxito EPO 59

GUILLERMO MORENO LÓPEZ



Guillermo es egresado orgulosamente de la Escuela Preparatoria Oficial Núm. 59, formó parte de la generación 2008-2011. Realizó estudios de Derecho en el Centro Universitario UAEM Atlacomulco en el período de 2012-2017. Cuenta con 7 años de experiencia brindando representación jurídica en procedimientos judiciales y administrativos. Actualmente desempeña funciones de Servidos Público en la Administración Pública de Gobierno del Estado de México. Su mayor habilidad es generar con su equipo laboral fuerza motivadora, actitud positiva, responsabilidad e iniciativa contribuyendo así al cumplimiento de objetivos en su centro de trabajo.

Nacido en La Concepción de los Baños, Municipio de Ixtlahuaca, Estado de México. Su padre Albino, jubilado como un destacado docente en Educación Primaria y su madre María Luisa comerciante, ama de casa y una gran mamá, Guillermo fue único hijo varón, el de en medio acompañado siempre de sus dos hermanas. Apasionado y sobresaliente futbolista, deporte que practica desde los 4 años de edad, que le ha forjado en mentalidad, cuerpo y disciplina un esquema estricto de enseñanzas; caracterizándolo con espíritu competidor, con el objetivo claro, que como equipo siempre puedes alcanzar el triunfo. Disfruta el trabajo del campo como cosechar, admirar el atardecer y conectar con la paz de la naturaleza, compartiendo momentos de calidad, compañía y convivencia con su familia.

Desde muy pequeño y por admiración a un tío, se inclinó a la carrera de leyes, a lo largo de las etapas escolares siempre lo mantuvo como una expectativa a lograr. Años más tarde ingresó a la Escuela Preparatoria Oficial No. 59, considerándola una excelente oportunidad de crecimiento; fueron tres años de grandes aprendizajes, un periodo en que fue puliendo sus conocimientos, habilidades, capacidades, aptitudes y actitudes, siempre con la mira de lograr ingresar a la Universidad, ser profesionista y dejar un legado personal, familiar, social y profesional a futuras generaciones.

El primer año de preparatoria fue complicado, por el contenido nuevo de materias, desempeñarse en un contexto diferente era difícil, pero con la mentalidad de siempre destacar. El proceso de adaptación se dio hasta el segundo año, con los compañeros y docentes. Al cerrar el tercer año, etapa complicada, porque fue un año de compartir sueños, entrar en el dilema; de continuar estudiando ó probar suerte en el sueño de ser futbolista profesional, por lo que resultó desfavorable la organización de tiempo y espacio realizando ambas actividades.



La dicha de ser aceptado en la universidad, conlleva una gran responsabilidad, ya que estar dentro de los pocos alumnos de esa generación que tuvieron la fortuna de ingresar al nivel superior, el compromiso fue mayor, las ganas de superación crecieron, se fortaleció la mentalidad de llegar a ser una persona diferente, destacando en cualquier ámbito en que se desempeñe.

Es muy grato recordar esta etapa de formación, ya que con esos cimientos forjó su personalidad, mentalidad, conocimientos y enfoque claro, para así lograr sus objetivos escolares y profesionales. A partir de la experiencia personal y profesional, aprendió y asumió retos con responsabilidad, trayendo consigo la valentía y razón de intentar, para obtener buenos resultados, con el lema "CON TODO MENOS CON MIEDO".

Te comparto una parte de mi vida como tu amigo, Guillermo, que al igual que tú, pasó por la adolescencia, etapa donde persigues sueños y dejas la razón a un lado; donde encuentras el primer amor, donde existen amistades que suman a tu vida y algunos se vuelven distractores. Pero lo más importante es la aceptación que le des a tu persona y tu contexto, que tengas un futuro definido, aunque no será el ideal, que tu trabajo vaya acompañado de constancia, dedicación, hábitos, valores, pero sobre todo te rodees de personas que sumen en tu vida, que no te la van a solucionar, pero si facilitarán en resolver situaciones de tu día a día.

Guillermo en su momento luchó y se aferró a lograr sus sueños y metas, hoy puede compartirte que ha logrado muchas de ellas y sigue trabajando por lograr otras más, y en este andar quiere que tus sueños, así como los de él, se hagan realidad.

Sigue trabajando, hoy te lo dice el presente, porque Tú, que estudias la preparatoria, aún tienes camino por recorrer, te enfrentarás a tropiezos y caídas, que te forjarán personalidad y carácter fuerte.

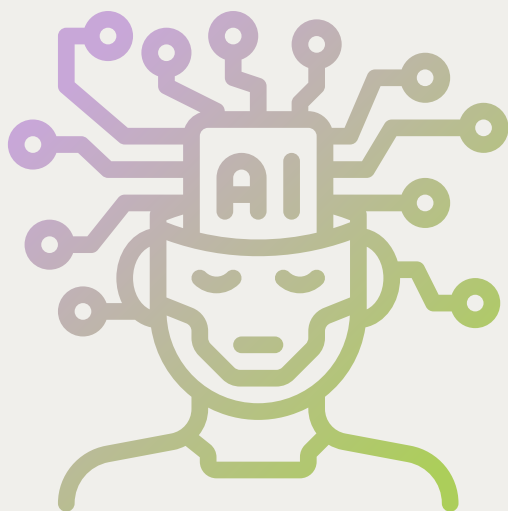
Camina siempre con la mira a ser el MEJOR en lo que te desempeñes. AVANZA CON PASOS CORTOS PERO FIRMES Y CUANDO SEAN LARGOS, CON MUCHA VALENTÍA.

Afectuosamente, Licenciado en Derecho. Guillermo Moreno López.



**POR: PROFRA. MARÍA DE
LOURDES TÉLLEZ CONTRERAS**

Herramientas de inteligencia artificial para estudiantes



Actualmente, la inteligencia artificial (IA) está siendo parte esencial de la vida académica, profesional y laboral de las personas puesto que, su uso es necesario en diversas áreas que exigen calidad, optimización de tiempo y recursos además de dominio para la ejecución de tareas complejas.

Como estudiante es importante que conozcas y aproveches los beneficios de las herramientas de inteligencia artificial a fin de aplicarlas en la realización de actividades académicas. A continuación, se presentan algunas de las más conocidas en el ámbito de la educación que pueden servirte para aprender más rápido, investigar eficientemente o repasar los contenidos de cada una de las asignaturas.



Esta herramienta se destaca por ofrecer respuestas en formato conversacional, facilitando la comprensión de temas complejos. Es ideal para estudiantes que buscan respuestas rápidas y precisas a sus preguntas.



Es una herramienta revolucionaria que crea imágenes a partir de descripciones de texto. Es ideal para proyectos visuales y de diseño, permitiendo a los estudiantes explorar la intersección entre texto e imagen.



Es una potente herramienta de computación basada en inteligencia artificial que proporciona respuestas a preguntas basadas en datos y cálculos, lo que permite resolver problemas matemáticos y científicos.



Es una plataforma de traducción basada en IA que ofrece traducciones precisas en varios idiomas, se puede utilizar para traducir textos y documentos con alta calidad.



Es una herramienta de escritura basada en inteligencia artificial, que permite crear ensayos y ofrece sugerencias para mejorar el estilo de escritura, permitiéndote ajustar el tono del texto según la audiencia, ya sea profesional, informal o creativa.



Es una herramienta de software de inteligencia artificial que puedes utilizar junto con los materiales de tus lecciones para buscar mejores explicaciones, más completas y visuales para preguntas de matemáticas, química, literatura y más.



Utiliza IA para la creación de tarjetas, juegos y modos de estudio, colaboración con otros estudiantes, integración con IA para sugerir mejoras.



El chatbot más conocido es LuzIA y con ella se pueden llevar a cabo innumerables acciones: mantener conversaciones, responder preguntas, transcribir audios en multitud de idiomas, crear imágenes a partir de descripciones, etc.

CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata es una enfermedad en la cual se forman células malignas en los tejidos de la próstata, una glándula en el sistema reproductor masculino ubicada debajo de la vejiga y delante del recto. Es uno de los más comunes de cáncer en los hombres. Según datos recientes del INEGI en 2022 y publicados en 2024, el cáncer de próstata es una de las principales causas de mortalidad por cáncer en hombres en México; la tasa de mortalidad por cáncer de próstata en hombres mayores de 60 años fue de 99.27 por cada 100,000 habitantes.

Algunos factores de riesgo incluyen la edad avanzada, con más del 60% de los casos diagnosticados en hombres mayores de 65 años, el consumo excesivo de carne roja y productos lácteos, el consumo de alcohol, fumar, el sedentarismo y la obesidad. Solo del 3% al 5% de los casos están relacionados con factores genéticos.

En cuanto a la distribución geográfica, las entidades con mayor tasa de mortalidad por cáncer en general incluyen Ciudad de México, Sonora, y Veracruz, mientras que las entidades con menores tasas incluyen Quintana Roo, Guerrero, y Chiapas.

El diagnóstico del cáncer de próstata generalmente incluye exámenes físicos, análisis de sangre para medir el antígeno prostático específico (PSA) y biopsias. Los tratamientos varían según la etapa del cáncer y pueden incluir cirugía, radioterapia, hormonoterapia y quimioterapia.

Por ello, en la EPO 59 de manera constante se realizan actividades que promueven la concientización de este padecimiento con la finalidad de que los estudiantes conozcan sobre tema y divulguen la importancia de una detección temprana que salva vidas bajo el tratamiento adecuado.

Los estudiantes de segundo grado, específicamente de los grupos de 203 y 204 de esta casa de estudios, llevaron a cabo la demostración de actividades con el tema en cuestión y que con gran entusiasmo dieron a conocer las actividades que se realizan para promover una buena salud en la población masculina.



Exposición de trabajos



POR: PROFRA. MARTHA ELENA
PEÑA MARTÍNEZ

Alimentación saludable en adolescentes

La alimentación saludable en adolescentes es crucial para su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta cambios significativos y requiere una variedad de nutrientes esenciales para apoyar el crecimiento y el desarrollo adecuado.

Importancia de una Alimentación Saludable

- 1. Crecimiento y Desarrollo:** Los adolescentes experimentan un rápido crecimiento y desarrollo, lo que aumenta sus necesidades nutricionales. El calcio y la vitamina D son cruciales para el desarrollo óseo, mientras que las proteínas son esenciales para el crecimiento muscular y el mantenimiento del tejido corporal.
- 2. Energía y Rendimiento Escolar:** Una dieta equilibrada proporciona la energía necesaria para las actividades diarias y el rendimiento académico. Los carbohidratos complejos, como los que se encuentran en los granos enteros, proporcionan una fuente sostenida de energía.
- 3. Salud Mental:** Una nutrición adecuada también juega un papel importante en la salud mental. Los estudios han demostrado que una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras está asociada con una menor incidencia de depresión y ansiedad en adolescentes.



Componentes de una Dieta Saludable:



- 1. Frutas y Verduras:** Deben constituir una gran parte de la dieta de un adolescente, ya que son ricas en vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda consumir al menos cinco porciones al día.
- 2. Proteínas:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Fuentes saludables incluyen carne magra, pollo, pescado, huevos, frijoles, nueces y productos lácteos bajos **en grasa**.
- 3. Granos Enteros:** Los granos enteros, como la avena, el arroz integral y el pan integral, son preferibles a los granos refinados porque proporcionan más nutrientes y fibra.
- 4. Lácteos:** Los productos lácteos, o sus alternativas fortificadas, son importantes para obtener calcio y vitamina D. Se recomienda consumir productos bajos en grasa o sin grasa.
- 5. Grasas Saludables:** Las grasas insaturadas, como las que se encuentran en el aguacate, los frutos secos, las semillas y el aceite de oliva, son beneficiosas para la salud. Deben limitarse las grasas saturadas y trans.

Aquí se presentan algunos hábitos clave para mantener una dieta balanceada y saludable durante la adolescencia.

1. Desayuno Completo

El desayuno es la comida más importante del día y debe incluir una combinación de carbohidratos complejos, proteínas y grasas saludables. Ejemplos incluyen:

- Avena con frutas y nueces.
- Yogur con granola y miel.
- Pan integral con aguacate y huevo.

2. Ingesta de Frutas y Verduras

Es esencial consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y fibra, lo que ayuda en la digestión y previene enfermedades. Pueden ser consumidos como snacks o añadidos a las comidas principales.

3. Proteínas Saludables

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de tejidos. Buenas fuentes de proteínas incluyen:

- Pollo, pescado y carne magra.
- Legumbres como frijoles, lentejas y garbanzos.
- Nueces y semillas.
- Huevos y productos lácteos bajos en grasa.

4. Granos Enteros

Optar por granos enteros en lugar de refinados. Los granos enteros son ricos en fibra y nutrientes esenciales. Ejemplos incluyen:

- Pan integral.
- Arroz integral.
- Quinoa y avena.

5. Hidratación Adecuada

Beber suficiente agua es vital. Evitar bebidas azucaradas y refrescos. El agua y los jugos naturales sin azúcar añadido son las mejores opciones.

6. Control de Porciones

Es importante aprender a controlar las porciones para evitar el exceso de calorías. Comer porciones adecuadas ayuda a mantener un peso saludable y previene el sobrepeso y la obesidad.

7. Snacks Saludables

Los adolescentes tienden a comer snacks entre comidas. Es importante que estos sean saludables, como:

- Frutas frescas o secas.
- Yogur bajo en grasa.
- Palitos de zanahoria o apio con hummus.
- Nueces y semillas.

8. Reducción de Azúcares y Grasas Saturadas

Limitar el consumo de alimentos con alto contenido de azúcares y grasas saturadas, como golosinas, comida rápida y refrescos, es crucial para evitar problemas de salud a largo plazo.

9. Cocinar en Casa

Involúcrate en la preparación de las comidas en casa, esto te permite controlar los ingredientes y las porciones, asegurando una dieta más balanceada.

10. Educación y Conciencia

Aprende más sobre qué alimentos comer y cómo leer las etiquetas nutricionales para decidir sobre lo que te hace bien.

Conclusión

Implementar y mantener estos hábitos alimentarios saludables te puede ayudar a desarrollar una relación positiva con la comida y a establecer una base sólida para un estilo de vida saludable a lo largo de tu vida.

**POR: PROFRA. ABIGAIL
SALGADO SERVIN**



DIRECTORIO

MTRA. DELFINA GÓMEZ ÁLVAREZ

GOBERNADORA CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE MÉXICO

MTRO. MIGUEL ÁNGEL HERNÁNDEZ ESPEJEL

SECRETARIO DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

M. EN C. CARLOS ALBERTO SALGADO TREVIÑO

SUBSECRETARIO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR Y SUPERIOR

MTRO. SIMÓN MONDRAGÓN BERNAL

DIRECTOR GENERAL DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

M. EN D. JUAN MANUEL GALICIA BONIFACIO

ENCARGADO DEL DEPARTAMENTO

DIRECTOR DE BACHILLERATO GENERAL

PROFR. MARIO BERNAL ROSAS

ENCARGADO DEL DEPARTAMENTO

SUBDIRECTOR DE BACHILLERATO GENERAL, REGIÓN TOLUCA

PROFR. AGUSTÍN ESQUIVEL OLASCOAGA

SUPERVISOR ESCOLAR DE LA ZONA BG 027

MTRO. GILDARDO MARURI MORALES

DIRECTOR ESCOLAR

MTRO. SALVADOR JUAN SEGUNDO GIL

SUBDIRECTOR ESCOLAR

MTRA. MAGALY BELLO RAMÍREZ

SECRETARIO ESCOLAR