

Revista

aXolotl



Escuela
Preparatoria Unidad Santa Teresa

Año 4, Núm. 4, 2023

Escuela Preparatoria Unidad Santa Teresa

Directorio Revista Axolotl

Lic. José Francisco Flores Gamio, fsc.
Rector de la Universidad La Salle México

Mtra. Laura Olivia Flores Acosta
Directora de la Escuela Preparatoria
Unidad Santa Teresa

Mtra. Bárbara López Ortega
Secretaria Académica de la
Prepa Santa Teresa

Lic. Enrique Manzano Martínez
Coordinador Administrativo de la
Prepa Santa Teresa

Comité Editorial

L.D.G. Marisela Martínez Alarcón
Asistente Editorial y Diseñadora

Colaboradores en este número

Enrique Manzano Martínez
Héctor Ramírez García
Ricardo Morales Bautista
Carlos Luna Govea
Andrea Verónica Aguilar Hernández
Circe González Contreras
Diana Elinos Calderón
Santiago Garduño Beltrán
Cuauhtli Martínez Guerrero
Perla Karina Peña Prado
Federico González Amor
Claudio Medina González
Sofía Navarro Morales
Julieta Aguilar Hernández
Alan Cerón Monroy
Alicia Meza Flores
Martha Silvia Rosas Franco
María Paulina Ruiz Cabañas Quiroga
Giovanna Valeria López Jaimes
Ivy Giovanna Silva Soreque

Fotografía de portada: César Omar Parra Flores

DERECHOS DE AUTOR Y DERECHOS CONEXOS. Revista Axolotl*, año 4 No. 4, Agosto 2022 - Junio de 2023, es una publicación anual, editada por la Universidad La Salle A.C., calle Gobernador Protasio Tagle 73, San Miguel Chapultepec, Miguel Hidalgo, C.P. 11850, Ciudad de México, México. Tel 5552789500, www.lasalle.mx, Editor responsable: Enrique Manzano Martínez. Reserva de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2021-080417075900-203, otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor, ISSN (en trámite).

Querido lector, al reflexionar sobre el año que ha transcurrido, nos encontramos con un período marcado por cambios significativos, adaptación constante y desafíos superados.

El año que acaba de pasar nos ha enseñado la importancia de la resiliencia y la capacidad de adaptación frente a las circunstancias cambiantes. Hemos tenido que enfrentar desafíos sin precedentes y, en muchos casos, replantear nuestra forma de vida y de relacionarnos con el entorno. Sin embargo, a medida que avanzamos, hemos demostrado una gran capacidad de adaptación, ajustándonos a las nuevas realidades y encontrando soluciones innovadoras.

Una de las alegrías más esperadas fue la posibilidad de retomar actividades y viajes, como el de Dinamarca, que habían sido postergados durante largos meses. La sensación de volver a sentir la emoción de explorar nuevos lugares, abrazar a nuestros compañeros o disfrutar de eventos culturales y deportivos, ha sido verdaderamente revitalizante. Estos momentos de reencuentro nos han recordado la importancia de la conexión humana y nos han inspirado a valorar cada experiencia como un regalo único.

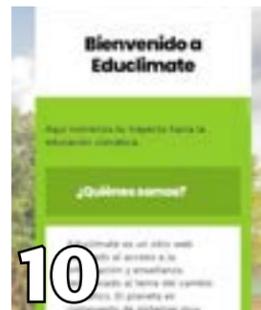
Además, en medio de estos desafíos, queremos reconocer a un estudiante sobresaliente que ha destacado porque va a representar a nuestra escuela y a la UNAM en la ExpoCiencias Nacional 2023 a celebrarse en Hermosillo, Sonora, con su proyecto *“Diseño de una estrategia de aprendizaje para combatir la ausencia de la educación climática”*. Su dedicación y compromiso con la protección de nuestro entorno natural merecen aplausos. Su logro es un ejemplo inspirador para todos nosotros y nos recuerda la importancia de trabajar juntos para preservar y cuidar nuestro planeta.

Por otro lado, tuvimos el privilegio de llevar a cabo una enriquecedora entrevista con la Vicerrectora Académica, la Mtra. Ana Marcela Castellanos Guzmán. Durante la conversación, la Mtra. Castellanos compartió su visión sobre la importancia de la educación en tiempos de cambios y cómo nuestra institución ha abordado los desafíos actuales. Sus palabras nos brindaron una perspectiva profunda y alentadora sobre el futuro de la educación y el papel crucial que desempeña en el desarrollo de las sociedades.

Mirando hacia el futuro, es fundamental que mantengamos el espíritu de adaptación y resiliencia que hemos demostrado este año. Sigamos buscando nuevas oportunidades de crecimiento y conexión con los demás. Sigamos inspirándonos en aquellos que destacan en sus respectivos campos, ya sea en el cuidado del medio ambiente o en la promoción de la educación de calidad.

Con gratitud y esperanza. Indivisa Manent.

Lic. Marisela Martínez Alarcón
Asistente Editorial y Diseñadora, Preparatoria Santa Teresa

**3 A 9 • OPINIÓN**

- Entrevista a la Vicerrectora Académica
- Energía que consumes

10 A 13 • NUESTRO PLANETA

- Diseño de una estrategia de aprendizaje para combatir la ausencia de la educación climática
- Energías renovables “Un estudio de caso desde el aula de clases: Eólica vs Hidráulica”

14 A 19 • SALUD

- Autoestima y su impacto en los problemas de salud en adolescentes
- ¿Qué onda con las pérdidas?
- What's going on with our losses?

20 A 25 • CULTURAL

- Exchange with Denmark 2022-2023
- Intercambio con Dinamarca 2022-2023

26 A 77 • EVENTOS

- Bienvenida de la Generación 2022-2025
- Feria del Libro
- 2º Festival de Historia
- Ceremonia 15 de septiembre y Fiesta Mexicana
- Ceremonia de la Paz
- Primer Desayuno del Comité de Padres de Familia de Prepa La Salle Santa Teresa
- XXIII Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e Innovación (CLIDI)
- Jornada de Salud Mental, Clase de Zumba
- Altar de Día de Muertos
- Memorial Día de Muertos
- Desfile Día de Muertos
- Ceremonia de Adviento
- Pastorela
- Entrega de despensas
- Ceremonia Día de la Constitución
- Cambio de mesa PULSAMUN
- 8º Concurso de Oratoria
- Mini Murales 8M, Microcarteles, macroenseñanzas
- Concurso Conciencia
- Innovafest 2023
- Semana Cultural
- Museo de Artes y Humanidades
- Premios DGIRE-UNAM 2022-2023
- 8a Carrera La Salle
- 7º Concurso de Cuento
- Ceremonia Batalla de Puebla
- Jornada Indivisa Manent
- Jornada de Despedida de 6º
- Generación Renasci 2020-2023

78 • ENTRETENIMIENTO

- Trivia

Entrevista con la Maestra Ana Marcela Castellanos Guzmán



Lic. Enrique Manzano Martínez
Coordinador Administrativo

Muy buenos días estimada maestra Ana Marcela Castellanos, muchas gracias por concedernos esta entrevista, es un honor para nosotros tenerla aquí.

Muchas gracias, Enrique. Muy buen día a todos. Muchísimas gracias por esta invitación, para mí es un honor estar aquí con ustedes, poder compartir un poquito de mi vida, mi trayectoria y mi trabajo.

Muchas gracias, Maestra. El propósito de esta entrevista es para que los chicos de nuestra comunidad la conozcan y puedan acercarse un poquito a su desempeño en la Universidad. ¿Maestra, para comenzar, podría decirnos ¿cuál es su formación académica?

Por supuesto, con mucho gusto, pues lo primero que yo estudié fue para profesora de primaria, en una época en la que se estudiaba saliendo de la secundaria. Cuando salí, hice mi examen y entré a la Benemérita Escuela Nacional de Maestros, estudié para profesora egresando en 1983. A partir de ese momento y hasta el día de hoy, trabajo en educación. Después de esto, estudié en la Universidad Nacional Autónoma de México la licenciatura en Lengua y Literatura Hispánicas y posteriormente una Maestría en Educación en la Universidad la Salle.

¿Quiere decir entonces que usted siempre ha tenido un acercamiento con los niños, y luego con los jóvenes?

Siempre, estando en secundaria decidí estudiar la carrera de profesora de primaria, pensaba que había que cambiar a México, y a México lo cambiamos a través de los niños y a través de la educación. Los caminos de Dios y de la vida me han ido llevando por distintos niveles de educación, y al día de hoy puedo decir que he trabajado con niños desde dos años hasta estudiantes de posgrado. Tuve la oportunidad de poner un jardín de niños en Perú y ahí estuvimos tres años y medio al frente de ese nivel, con pequeños desde dos hasta cinco años. He estado en primaria, frente a grupo, así como en secundaria, preparatoria, licenciatura, y lo último que atendí fue posgrado. Siempre me ha gustado la educación, estoy convencida que la educación es el camino.



Tomando en cuenta lo que acaba de comentar, ¿cuántos años tiene en el sector educativo?

En septiembre de este año cumpla 40 años de trabajo en el sector educativo.

Eso habla de una verdadera vocación, porque finalmente uno tiene ideales en la vida, pero si no hay una vocación, el quehacer cotidiano hace que uno pueda declinar, pero la vocación es la que nos mantiene vigentes.

Siguiendo en este tenor, nos podría comentar ¿cómo fue su llegada a la Universidad La Salle?

Pues de una forma muy curiosa, como seguramente muchos de los lasallistas, todos podremos compartir historias. Yo llegué a la Universidad La Salle como alumna, estaba buscando donde estudiar una maestría, por costos, por cercanía, por tiempo. Lo que más me convenía, era la Universidad La Salle, la cual yo no conocía hasta ese momento, e ingresé. Estando en la maestría tenía varias compañeras de clases, una de ellas era colaboradora de La Salle y a partir de ese vínculo es que me enteré de la posibilidad de ingresar a la Universidad como colaboradora y por supuesto lo hago con mucho gusto.

Ingresé a la Coordinación de Planeación Curricular, esa fue mi primer área de trabajo, con un puesto eventual, iba a cubrir a una persona con permiso por maternidad. Y bueno, veinte años después aquí sigo. Después de estar en Planeación Curricular, tuve la fortuna de estar en Desarrollo Humano Profesional al frente de las materias que se les dan a todos los chicos de licenciatura; posteriormente estuve en la Dirección de Gestión Escolar, que es donde hacemos los certificados, diplomas, títulos, y por último, ahora estoy en la Vicerrectoría Académica de la Universidad.

Me imagino que será una responsabilidad muy grande y de mucho cuidado. ¿Podría comentarnos algunas de estas funciones o las responsabilidades que tiene la Vicerrectoría Académica para que los jóvenes de nuestra comunidad dimensionen la importancia y la responsabilidad que tiene a su cargo?

Por supuesto, quiero decir que la Vicerrectoría Académica:

- Encabeza los esfuerzos de cerca de 1500 docentes.
- Debe atender al acompañamiento de más de 11,000 alumnos.
- Debe estar cerca de 13 dependencias académicas a nivel de dirección, más 6 coordinaciones de apoyo académico. Y creo que ya ese volumen nos dimensiona un poco el quehacer.
- Por otro lado, hay que estar suficientemente cercano a los estudiantes porque nuestra razón de ser, son verdaderamente ellos, están al centro por nuestra misión, por nuestro carisma y también por nuestra sostenibilidad. Entonces nos debemos a ellos.

¿Cuáles son algunas de las actividades que realiza?

Tengo acuerdos con todos los directores cada tres semanas, todos los directores se reúnen conmigo, uno por uno, para ir viendo que hay en sus áreas, qué es lo más relevante, si ha habido algún tema en particular, si se requiere intervención para destrabar o para apoyar en algún proyecto.

También hago presencia en muchos de los eventos académicos que se llevan a cabo, bienvenidas docentes, graduaciones, cátedras primas, tomas de fotografías, como la del día de hoy que tuve el honor y la suerte de estar.

Tengo acuerdos con el Hermano Rector para mantenerlo informado de lo más importante que está sucediendo en el área académica. Acuerdo también con el Vicerrector de Bienestar y Formación y el Vicerrector de Investigación, porque debemos tener un esfuerzo conjunto. Y un trabajo coordinado en beneficio de nuestra comunidad.

Desde la Vicerrectoría Académica estamos muy interesados en seguir trabajando para dar la mayor estructura posible a la academia. Ahora iniciamos trabajos con la Dirección de Capital Humano para revisión de estructuras de las áreas y poder fortalecer lo necesario y ordenar lo necesario.

También estamos trabajando con la Vicerrectoría de Bienestar y Formación, para talleres de afrontamiento para nuestros docentes, con el fin de que estén suficientemente preparados para apoyar a nuestros jóvenes en este regreso de la pandemia, que no ha sido sencillo y por supuesto también muy al pendiente de que nuestros chicos y adultos, tengan apoyo socioemocional precisamente para la reincorporación a la presencialidad que iniciamos el semestre pasado.

Todo esto que nos platica, nos muestra la estructura que tiene la Universidad La Salle, el tamaño y las dimensiones de esta comunidad educativa, como los números que comentó son muy importantes. En este tiempo que lleva como Vicerrectora Académica, ¿nos podría compartir alguna satisfacción que haya tenido hasta el momento en este cargo?

Han sido, la verdad muchas satisfacciones, por ejemplo, en las ceremonias de graduación, respiro profundo, porque es extraordinario ver a nuestros chicos cerrando un ciclo de vida, que les va a dar la pauta para lo que viene después. Lo mismo es con las preparatorias, porque están cerrando un ciclo para decidir qué van a estudiar.

Y el chico de licenciatura que ya está terminando su carrera, dónde se va a insertar, y el estudiante de posgrado ya profesionalizó su quehacer, ya obtuvo otras herramientas y esos estudios

le posibilitan mantener un trabajo, conseguirlo, ascender, entonces, es enormemente satisfactorio pensar que lo que hacemos en la universidad toca vidas, y no solo de nuestros estudiantes sino de quienes los rodean.

Se cumplen sueños, se alcanzan metas, se logran objetivos, se trazan caminos, se adquieren herramientas, no es un trabajo cualquiera, es un trabajo que involucra la vida de las personas que están a nuestro cargo, y eso es una enorme satisfacción.

La toma de fotografías, pensar que vamos a quedar ahí, junto a esos chicos y que 10, 15, 20, 30 años después van a voltear a mirar, aquí está Pedro y mira, aquí está Juan, y mira aquí está Lupita, y mira aquí está Ivonne, mira aquí está el Rector, mira aquí está la Vicerrectora Académica, eso llena de orgullo porque habla también de trascendencia, es un trabajo que trasciende y eso da una enorme satisfacción.

Cuando yo estaba en la Dirección de Gestión Escolar les decía a mis compañeros, no se queden con que hacemos certificados o títulos, ustedes lo que están haciendo es darle forma física a un sueño que los chicos y sus padres han perseguido por años, con el esfuerzo de ellos, con el trabajo de nuestros profesores y el cuidado que ustedes pongan en ese documento, estamos dándole forma material a un sueño.

Cuando un chico entra a la prepa, los papás lo ven y dicen, cuando salga de la prepa y cuando entregamos un Diploma de Bachiller el padre ve formalizado, realizado ese sueño y el chico también tiene algo tangible que tocar con sus manos, que mirar con sus ojos y que le dice que tres años de esfuerzos, de tareas, de trabajos, de exámenes, hoy están aquí contenidos en este papel que le permite decir que ya es un bachiller, entonces, son satisfacciones de verdad, no exagero al decir que todos los días hay dificultades y complejidades también.

Y ahí es donde voy a hilar la siguiente pregunta Maestra Ana Marcela, en estos tiempos ¿qué consejo les daría como mujer a nuestras estudiantes de la prepa Santa Teresa y a todas las de nuestra comunidad estudiantil para llegar hasta donde Usted está el día de hoy?

Pues yo les quiero decir a nuestras estudiantes que la primera convencida de que puedes, tienes que ser tú. No permitas que te digan que tú no puedes o que eso no es para ti, pero eso es una convicción interior. Creo que la sociedad mexicana ha avanzado, pero nos falta mucho y tendremos que hacerlo hombres y mujeres juntos.

Pero nosotras como mujeres tenemos que empoderarnos y el empoderamiento empieza por el convencimiento de que somos capaces de todo lo que queramos hacer. Eso es lo primero que yo les diría a nuestras queridas estudiantes.

Lo segundo es que hay que trabajar, y hay que trabajar muy duro por los sueños, las cosas no se dan por generación espontánea, ni bastan los deseos para lograrlo.

El trabajo, la constancia, la disciplina, nos van a llevar a lograr lo que queremos, esto claro que es para hombres y mujeres, pero a veces es real que a las mujeres nos cuesta un poco más hacerlo.

Por ejemplo, a nivel profesional, es muy común que la mujer que trabaja y que tiene familia, tenga dos roles muy fuertes que desempeñar; sigue al frente de la familia, atenta de los hijos y la casa, pero también de lo que la empresa, la institución, la organización, le demanda y cuando tenemos puestos directivos es aún más.

Pero sí se puede, si nosotras estamos convencidas que podemos, y claro, también hacemos que nuestros compañeros, llámense compañeros de trabajo, llámese esposo, novio, hermanos, amigos varones, lo entiendan y nos apoyen. No es tampoco un apostolado.

Pues qué palabras tan interesantes Maestra, ojalá que nuestras estudiantes tomen en cuenta todo esto, porque todo en la vida es posible. Mientras nosotros tengamos sueños y creamos en nosotros mismos.

Maestra, casi estamos terminando esta entrevista. Le voy a decir una palabra y usted me contesta si es tan amable con lo primero que le venga a la mente.

Metas

Trabajo.

Liderazgo

Compartido.

Educación

Camino.

Ser madre

Bendición.

Innovación

Necesario.

Modelo educativo

Guía.

Familia

Pilar.

Universidad La Salle

Alma, vida y corazón.

Maestra Marcela, muchas gracias por esta entrevista que ha sido muy enriquecedora para todos nosotros y sobre todo, que sea una fuente de inspiración para nuestras estudiantes y jóvenes. Muchas gracias por todo.

Muchas gracias, maestro Enrique, por este momento, lo valoro y lo aprecio. Le agradezco y deseo que lo que he compartido sea útil para nuestras y nuestros queridos estudiantes, un abrazo.

Muchas gracias. Que Dios la bendiga siempre.



Energía que consumes



Ricardo Morales Bautista
Exalumno de preparatoria



Carlos Luna Govea
Exalumno de preparatoria



Andrea Verónica Aguilar Hernández
Exalumna de preparatoria



Quím. Héctor Ramírez García
Profesor de Química

RICARDO MORALES BAUTISTA

Lo que hicimos fue un experimento que ejemplifica el aporte calórico de diversas botanas muy comunes en el patio de receso. Esta clase de experimentos son muy importantes porque es una forma de poner en conciencia a la gente que consume esta clase de productos de forma diaria constante e intentar hacer que consumen algo un poquito más saludable.

En el experimento pesamos las diversas botanas y calculamos el contenido calórico que deberían de tener, una vez hecho esto le prendimos fuego a las botanas, una forma muy buena de ejemplificar visualmente la energía acumulada dentro de estas botanas.

Estas actividades no sólo son buenas para el espectador, sino que también son buenas para los participantes, además de levantar conciencia sobre lo que consumimos, fomen-



tó la participación estudiantil en algo divertido, didáctico y enriquecedor.

CARLOS LUNA GOVEA

Realizar este proyecto fue una muy grata experiencia no solo por los beneficios educativos que nos dieron, sino porque hacerlo entre amigos lo hizo aun más divertido y entretenido.

El aprendizaje que me llevo de esta experiencia es bastante ya que así me puedo hacer una vasta idea sobre lo que estamos comiendo, las diferencias entre los alimentos que tienen carbohidratos y lípidos, sobre como nos sirve cada uno, el aporte calórico energético que nos dan los diferentes alimentos con los que hicimos el experimento.

Es muy importante conocer esta información ya que nos ha ayudado a conocer lo que verdaderamente nos llevamos a la boca, esto



nos serviría para hacer un correcto cálculo nutricional para poder alimentarnos de la mejor manera.

ANDREA VERÓNICA AGUILAR HERNÁNDEZ

Lo que hicimos fue un experimento donde al quemar ciertas botanas se veía el aporte calórico aproximado por cada una, de ésta manera pudimos poner en consciencia tanto como a nosotros mismos como a los que nos observan y observarán para que así recapiten y se inclinen a consumir cosas más saludables.

Se pesaron las diversas botanas y más adelante se calculó el supuesto contenido calórico que tendrían y se les prendió fuego para observar el verdadero significado de los números que se obtuvieron.

Ésta actividad fue muy didáctica no sólo para los que nos observaron y observarán sino que también para mí y para mis compañeros pues nos dió la oportunidad de participar en proyectos escolares de manera divertida mientras logramos convivir. Además de levantar consciencia por lo que consumimos, pero sobretodo desde que inició la pandemia por cuestiones de ser prácticos y rápidos hemos consumido éste tipo de cosas de manera frecuente sin conocer el verdadero significado detrás de cada bocado.

HÉCTOR RAMÍREZ GARCÍA

Este proyecto surgió de manera orgánica; es decir, realizando una práctica de labora-

torio propiamente dentro del laboratorio de química y conversando en una sesión donde se estuvieron resolviendo dudas sobre el experimento que se estaba realizando, estuvieron preguntando muchas inquietudes sobre los alimentos y la capacidad para transformarla en energía.

Seguimos platicando práctica tras práctica (obvio sin dejar de lado las obligaciones y cuidados que se deben tener dentro del mismo). Y se propuso hacer este experimento con alimentos secos cuyo contenido de agua fuera casi nulo como papas de bolsa, ruffles, nuez, almendras, galletas marías, etc. Esto es debido a que primero debemos de calentar las moléculas de agua donde se requiere de mucho calor y necesitábamos tener un resultado casi de inmediato.



Como lo pudimos ver en el video basta con acercar la flama del encendedor para que el mismo alimento produzca su propia flama, se dieron cuenta que algunos de ellos producen flama pequeña que permanece por un largo periodo de tiempo y otros un gran flama pero esta dura corto tiempo y así es como nosotros más o menos la transformamos, claro está con diversas reacciones bioquímicas.

Siempre es enriquecedor y gratificante ver como un grupo de amigos se reúnen, se ponen de acuerdo, trabajan en equipo y comentan sus inquietudes. Ellos mismo se cuestionan de "el porque". Se nos acercan, nos cuestionan y nos ponemos a prueba.

Diseño de una estrategia de aprendizaje para combatir la ausencia de la educación climática



Santiago Garduño Beltrán
6º año de prepa, Salón 17



Mtra. Circe Guadalupe González Contreras
Profesora de Biología



Dra. Diana Elinos Calderón
Laboratorista de Biología

La lucha contra el cambio climático ha sido un tema muy conversado en los últimos años, no obstante, no se ha tomado la suficiente acción para realmente desacelerar el fenómeno y evitar consecuencias que afectarían a todas las formas de vida en el planeta, convirtiendo nuestro hogar en un sitio inhabitable.

Lo anterior se debe principalmente a dos razones: por un lado, el cambio climático es un tema que se visualiza con un par de lentes derrotistas, es decir, inmediatamente escuchamos cambio climático y directamente lo vinculamos con una clase de final irreversible, cosa que genera miedo y un conformismo en el cual no se busca generar un cambio. Por el otro lado, la falta de conocimiento acerca del fenómeno climático es inmensa. Pocas son las personas que comprenden el sistema climático y el papel que el mismo

juega en el equilibrio natural. La desinformación, el aprovechamiento de la crisis para el mercado engañoso y la facilidad de no tomar acción por esta lucha son algunas de las causas que generan que exista una ausencia de una educación climática.

Enseñarle a los jóvenes acerca de los temas relativos al cambio climático les proporcionaría los conocimientos y herramientas necesarias para ser agentes de cambio, que construyan soluciones para el ámbito social y natural que se ven afectados por este pro-

blema de índole global. Brindarles los fundamentos, desde la definición del clima hasta las formas de no dejarse engañar por las estrategias del mercado, que busca aprovecharse de la gente poco preparada, generaría una conciencia colectiva en la generación de jóvenes a los que les corresponde actuar para garantizar un futuro dentro del planeta Tierra.

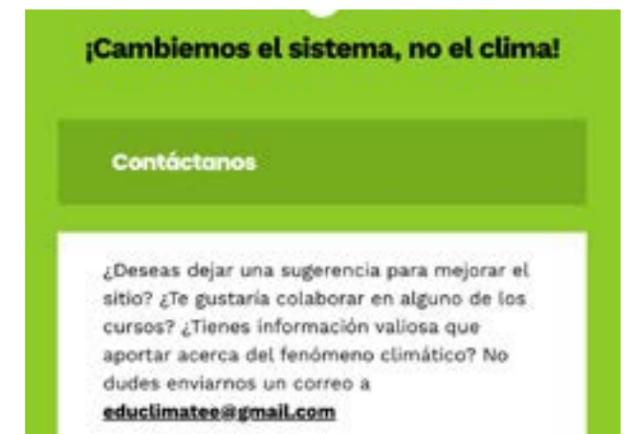
Con base a esta problemática, surge la idea de “Educlimate”, un sitio web que expone información confiable y con respaldo científico y que tiene como finalidad, fungir como recurso educativo para el aprendizaje relativo al cambio climático.

La página surge de la búsqueda de una forma de lograr un acercamiento a los jóvenes y tras una sesión de pensamiento, se llegó a la conclusión que la mejor forma de conseguir dicho objetivo es mediante el uso de lo digital.

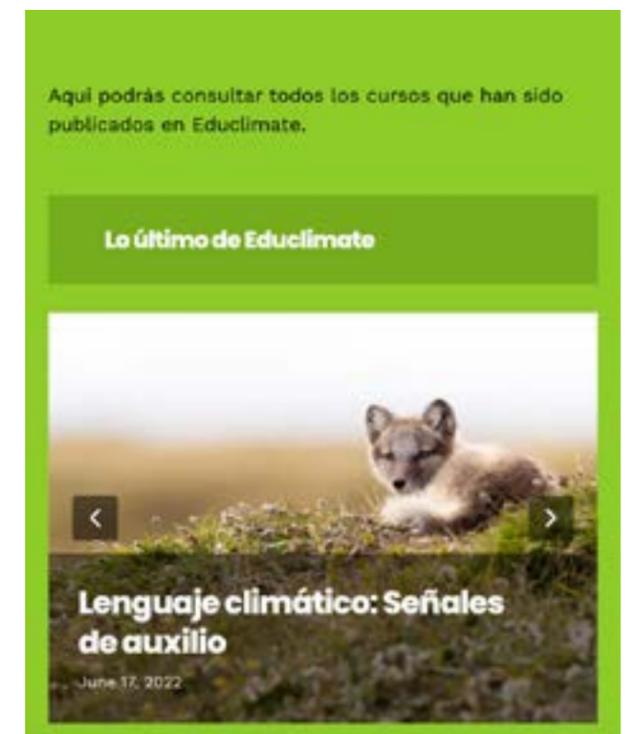
Educlimate se conforma de una serie de “Cursos” que a su vez, se dividen en dos bloques. El primer bloque consta básicamente de un artículo informativo que presenta los datos de manera poco compleja para alcanzar la comprensión de los temas con cualquier público y no solo con un grupo selecto que sepa interpretar dicha información con los tecnicismos que dan a entender los temas. El segundo bloque es básicamente una clase de prueba que hace una serie de preguntas para indicar el grado de entendimiento que fue alcanzado tras hacer la lectura del bloque anterior.

Involucrar a los estudiantes al uso de este tipo de herramientas es de gran apoyo para los docentes de educación básica y media superior. Con ello se cumple uno de los objetivos ODS como lo es la educación de calidad. Se tienen artículos muy interesantes y actuales como la relación entre la biotecnología y el cambio climático. Es importante ponerse al día por medio de aplicaciones actuales. Te invitamos a visitar la página, a aprender y dejarnos tu comentario.

<https://educlimatee.wordpress.com>



Cursos



Energías renovables

“Un estudio de caso desde el aula de clases: Eólica vs Hidráulica”



Federico González Amor
6° año de prepa, Salón 16



Claudio Medina González
6° año de prepa, Salón 16



Mtro. Cuauhtli Martínez Guerrero
Profesor de Física



Ing. Perla Karina Peña Prado
Laboratorista de Física

El auge que en los últimos años tiene la aplicación y aprovechamiento de las energías renovables se ha vuelto una parte crucial e importante para nuestro futuro como sociedad e incluso muestra un panorama importante y alentador en nuestro país, estas energías renovables o energías verdes ayudan a reducir las emisiones de CO2 a nuestra atmosfera.

En México, la cantidad de energía generada a partir de fuentes renovables se duplicó entre 2010 y 2019, pasando de 13,515 a 25,648 MW de acuerdo con datos de la IRENA; contándose hasta 2019 con 50 parques fotovoltaicos ubicados en 15 estados.

En las clases de Física IV en 6° grado de preparatoria, Área 1, se realizó un análisis comparativo sobre dos energías renovables, la energía eólica y la energía hidráulica, ambas de estas benefician a nuestra sociedad, pero a nosotros estudiantes y futuros profesionistas de áreas de investigación y desarrollo tecnológico, ¿en qué nos beneficia?

Trabajar con datos reales para entender y explicar ambas energías, su aprovechamiento y una recuperación económica proyectada a un año a través de su aplicación dentro de las presas o parques.

ENERGÍA HIDRAÚLICA

La energía hidráulica o hídrica es un tipo de energía que aprovecha el movimiento del agua.

Permite obtener la electricidad gracias al aprovechamiento de la energía cinética y potencial de las corrientes o saltos de agua.

En la siguiente imagen se llega a presentar el proyecto de la energía hidráulica, en el cual está comprobado (por empresas como IRENA y ACCIONA) que 1 MW de energía renovable nos llega a generar más de 7 millones de pesos al año.

Sea así el costo del proyecto se llega a recuperar hasta el 5° año de funcionamiento de la presa y empieza a generar ingresos de energía.



Presa “El Cajón”, Nayarit

FLUJO DE CAJA AÑO		
1 MW =	\$7,932,622.00	MX (Año)
Hidro		
Año 0	Año 1	Año 2
\$0.00	\$7,932,622.00	\$7,932,622.00
\$37,400,000.00	\$37,400,000.00	\$29,467,378.00
\$37,400,000.00	\$29,467,378.00	\$21,534,756.00
Año 3	Año 4	Año 5
\$7,932,622.00	\$7,932,622.00	\$7,932,622.00
\$21,534,756.00	\$13,602,134.00	\$5,669,512.00
\$13,602,134.00	\$5,669,512.00	-\$2,263,110.00

ENERGÍA EÓLICA

Es la energía que se obtiene del viento. Se trata de un tipo de energía cinética producida por el efecto de las corrientes de aire. Esta energía la podemos convertir en electricidad a través de un generador eléctrico. Es una energía renovable, limpia, que no contamina y que ayuda a reemplazar la energía producida a través de los combustibles fósiles.



Parque eólico Delaro, Tamaulipas

Eólico		
Retorno de inversión		
Costo	\$27,100,000.00	3.416
Ingresos	\$7,932,622.00	Años

Ahora aquí se presenta el costo del proyecto eólico, contando con la misma cantidad de 1 MW al año, y se demuestra que es mucho menor la cantidad de tiempo de recuperación invertida en el proyecto, lo cual nos da una idea que esta es la energía renovable más beneficiada.

Ahora, expuesto ambos proyectos, ¿cómo nos beneficia? Es claro que ambos ahorran toneladas de CO2 en la atmósfera, pero si lo tomamos más a detalle, una presa hidráulica, requiere cambiar un ecosistema y en estos se puede llegar a perder especies y recursos limitados, lo cual si nos ahorra energía pero afecta nuestro alrededor, pero también la parte económica nos llega a decir que esta toma más tiempo de retorno de inversiones y un costo más alto, mientras que la eólica se necesita analizar un terreno con propiedades de viento fuertes y el tiempo de recuperación es menor, y un costo más reducido, y claro así nosotros podemos disfrutar de nuestro ambiente y en México puede hacer la diferencia para todos nosotros, es simplemente ver las maneras en cómo podemos hacer que el mundo de hoy en día sea uno de energías verdes.

Referencias:
Energía hidráulica: qué es, cómo funciona y sus ventajas. (n.d.). Endesa. <https://www.endesa.com/es/la-cara-e-energias-renovables/energia-hidraulica#:~:text=La%20energ%C3%A1Da%20hidr%C3%A1ulica%20es%20un,corrientes%20o%20saltos%20de%20agua>
Iberdrola. (2021). ENERGÍA EÓLICA. <https://www.iberdrola.com/sostenibilidad/energia-eolica>

Autoestima y su impacto en los problemas de salud en adolescentes



Dra. Sofia Navarro Morales
Profesora de Educación para la Salud



Julieta Aguilar Hernández / Alan Cerón Monroy
5º año de prepa, Salón 8

“La adolescencia es un nuevo nacimiento, ya que con ella nacen rasgos humanos más completos y más altos” G. Stanley Hall.

Es sin duda una etapa compleja del ser humano, etapa de transición que resulta incómoda para el adolescente y para los adultos que la acompañan. Pero sobre todo es un momento indispensable para forjar una adultez sana, física y psicológicamente.

La identidad de una persona se culmina durante este periodo y para concluir este proceso es fundamental el desarrollo del autocoñocimiento y en consecuencia la autoestima.

La autoestima es una característica del ser humano que sufre variaciones durante la vida y se comporta como una curva la cual alcanza su punto máximo alrededor de los 50 años y tocando sus puntos mínimos en la adolescencia y en la edad adulta avanzada. Se adquiere y se modifica con la percepción que el individuo tiene de las experiencias positivas y negativas durante su vida.

Dado que durante la adolescencia la autoestima se encuentra en desarrollo y en el punto más bajo, cobra especial importancia entenderla y saber cómo manejarla. La manera en que este grupo de edad enfrente los éxitos y los fracasos recaerá en la fortaleza de la autoestima.

Los jóvenes con autoestimas más altas tienden a disfrutar más las experiencias positivas, les es más fácil y tienen más herramientas emocionales para lidiar con las vivencias negativas ⁽¹⁾.

Esto es de especial importancia si lo relacionamos con la forma en que los estudiantes de preparatoria enfrentan los eventos desagradables durante su andanza educativa. Queremos que los estudiantes tengan respuestas adaptativas frente al fracaso. Que su actitud sea resiliente frente a las experiencias negativas y de esta forma puedan superar las dificultades y crecer emocional y académicamente.

Se ha encontrado que la alta autoestima en mujeres y hombres tiene la tendencia a comportarse de maneras distintas. Por ejemplo, las mujeres presentan autoestimas más altas cuando sus iguales tienen una percepción más positiva de su persona. En cambio, en los hombres la autoestima es más alta cuando se comparan con los éxitos de sus iguales y estos resultan en percepción más grandes ⁽²⁾.

¿En qué influye la autoestima para los problemas de salud que prevalecen en los adolescentes?

Resulta ser que ésta tiene un impacto directo y alto en problemas de salud mental como depresión y ansiedad, desempeño académico, agresividad, conductas de procrastinación, violencia en el entorno social e incluso violencia social.

Podríamos pensar que mejorando el autoconcepto del adolescente conseguiríamos combatir estos problemas de salud y sociales. Pero no, para mejorar la autoestima de las personas y principalmente adolescentes que se encuentran en una etapa de desarrollo cerebral y adaptación física, psicológica y social al medio, es necesario que los adultos que intervienen en su desarrollo estemos atentos a favorecer el ambiente para que ellos puedan por si solos identificar su fortalezas y características.

Si nos enfocamos únicamente en mejorar y resaltar las características positivas de los adolescentes podríamos caer en el error de predisponer a estos a conductas desafiantes y agresivas que son características típicas de este grupo de edad ⁽³⁾.

Las acciones deben de enfocarse en mejorar la autoestima directamente. Proporcionando habilidades sociales, mejorando expectativas a corto y largo plazo y favorecer la mejoría de actitudes escolares. Tomando en cuenta que no se deben evitar los fracasos sino mejorar las reacciones frente a estos específicamente impulsando la resolución autónoma de los problemas.

Se les pidió a los alumnos que exploraran problemáticas típicas de la adolescencia relacionadas a la salud y elaboraran campañas para prevenir o combatir estas patologías.

Dentro de un proyecto de clase se destaca el de los alumnos Julieta Aguilar Hernández y Alan Cerón Monroy. Quienes deciden ayudar a sensibilizar a la población de la prepa Santa Teresa mediante un poema que habla sobre la autoestima.

Así es como describe Julieta el objetivo de este poema:

“El Yo lírico del poema expresa algunas emociones, pensamientos y preguntas que

surgen en su cabeza. Va cambiando su forma de pensar y, finalmente, se da cuenta de lo que siente por tener baja autoestima y decide hacer algo al respecto y poder sanarse, cambia sus pensamientos y acciones. Al hacer un cambio de primera a segunda persona el lector logra identificarse con la chica que está contando su proceso de interiorización y de esta manera empatiza y consigue reflexionar sobre su propia situación”.



Mi Guerra

Lugar vacío sola nadie me nota. Todo ojo mira pretendo existir soy invisible. Deseo ser como ellos feliz conmigo misma eso sí que no lo creo (Siempre me repito). Pensando lo que me componia me quedo... destruyo.	conduce. Ve el fantasma que me sigue también te atormenta ignora sus voces juicios lo que de ti comenta. Date cuenta, realidades falsas juego en la mente ahora sé que soy más. Abre esos tejidos de color rojizo coloca flores haz un ritual las heridas comenzarán a sanar. Oh! fantasma de mi vida, te voy a aceptar esa no soy yo dirijo mis caminos me reconstruyo hagamos las paces vivamos el presente. Me cuidaste lo suficiente te lo agradezco ahora es mi turno ser yo misma, libre y feliz.
Miedo incertidumbre ¿Seré capaz? Miedo angustia ¿Soy suficiente? Miedo incredulidad ¿Alguien me amará? Miedo rutina ¿Solo es mi mente? Todo el tiempo preguntas pasan día, noche instante me asfixio me atormento me martirizo me torturo.	Me acepto te puedes ir ya, demonio en mi mente ahora se que podré vivir. Cómo encontrar una palabra intento describir lo que soy no hay suficientes cosas ni tiempo apreciar lo especial lo que tengo no hay persona más increíble que tu reflejo en el espejo. En esta batalla yo decidí con quien luchar cuidar mi espalda no morir mi meta: seguir de pie. Cree en ti

Referencias:

¹(Carmen Rodríguez Naranjo, Antonio Caño González. (2012). Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 12, 3)

²(Kling, Hyde, Showers y Buswell, 1999; Robins et al., 2002)

³(Dubois y Tevendale, 1999)

Imagen: Perla Saori Ávila Ramírez

¿Qué onda con las pérdidas?



Alicia Meza Flores
Mtra. en Educación Familiar y Tanatóloga

El objetivo de este pequeño artículo es darte información que te pueda ayudar a entender mejor las experiencias por las que has pasado o estás pasando y que como lo has comprobado son bastante agitadas y muchas veces te causan desconcierto.

Durante esta etapa de tu vida hay tantos cambios como tu manera de pensar, buscar independencia como persona, construir una identidad, planteamientos existenciales sobre el sentido de la vida y de la muerte, cambios en tus relaciones sociales, afectivas. La importancia cada vez mayor de un grupo de amigas, amigos, de iguales.

Como es lógico estos cambios suponen mucho aprendizaje y transformación que

usualmente se acompañan de nuevos modos de sentir lo que estás viviendo, es decir, aparecen nuevas y más intensas emociones por lo mismo pueden aparecer sensaciones de inseguridad o vulnerabilidad.

Este proceso, representa un cambio en ti y esto supone conseguir cosas nuevas, pero también ocurren muchas pérdidas y, con todo ello, irás creando una historia de tus relaciones afectivas y sociales que te determinarán.

Pero ¿y qué significa esto de las pérdidas?

Hablamos de pérdida cuando desaparece alguien o algo significativo en nuestras vidas, por tanto, las pérdidas pueden ser de muchos tipos.

La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también son las pérdidas por desamores, de amigas, de amigos, divorcio de tus padres, fracasos académicos, pérdida de ilusiones y sueños, es decir, estamos hablando de dolor. Así como te darás cuenta todas las pérdidas tienen en común que es pasar por un proceso de duelo, de dolor y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.



Que tengamos pérdidas es algo inevitable, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro crecimiento como personas, pero sí podemos transformar lo que experimentamos con ellas. Nos pueden destrozar, pero también, y por muy raro que suene, podemos crecer a través de ellas. Una parte de nuestro ser estará determinada por lo que hayamos perdido y por como lo afrontamos.

El proceso de duelo es un proceso activo. Al dolor y a la conmoción inicial le siguen otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente y es muy normal, luego irán descendiendo poco a poco hasta que puedas superar la situación esto es como cuando te curas una herida, pero esta será una herida del alma. Y para que puedas salir más tranquilo de esta experiencia, para que esta herida se cure, necesitas ciertos cuidados.

Y, ¿cómo podemos cuidarnos y sanar las heridas de una pérdida?

- Será bueno recordar lo que sucedió, cómo fueron los hechos que dieron origen a la pérdida, que significó para ti, cómo afectó tu vida.

- Identificar el dolor emocional, es decir, que emociones te produce el dolor de esa pérdida (miedo, culpa, tristeza, alivio, enojo, alegría, etc.). Siento que “el mundo se me cae”, “tengo miedo porque...”, “quiero estar con mis papás, pero a la vez no quiero” aunque te parezcan contradictorios úsalos a tu

favor para conocerte un poco más.

- Es super importante desahogarte, que fluyan tus emociones. Sé que en ocasiones te da miedo compartir tus emociones por ejemplo las ocasionadas por una pérdida importante (una muerte cercana), porque te sientes raro/a, diferente, tienes miedo de cómo puedes ser visto, pero déjame te digo que siempre hay alguien cercano que nos puede ayudar, aunque no te des cuenta instantáneamente.

- Comparte tus puntos de vista con los amigos, los familiares que han tenido cierta relación con las pérdidas por las que has pasado.

- Continúa con tu rutina que a pesar de lo perdido te hará bien.

- Por último y creo muy importante, debes tratarte con mucho afecto y mucha paciencia, **debes quererte mucho.**



Finalmente te darás cuenta que la vida continua, que con estas experiencias irás creciendo y que a pesar de lo doloroso, terrible y dramático que te pueda resultar lo que estás viviendo, las cosas se van solucionando con el paso del tiempo (pero tú debes actuar) y empezarás a verlo de una manera más tolerable. El vacío que sientes es posible que te ayude a la búsqueda de nuevos caminos, de nuevas experiencias, así como a desarrollar nuevas habilidades que te ayudarán en tu crecimiento personal y a cicatrizar bien la herida.

Abrazo tu Alma y Beso tu Corazón

Agradecimiento a Mariana Geraldine Azmitia Rojas por sus ideas y palabras.

What's going on with our losses?



Alicia Meza Flores
Mtra. en Educación Familiar y Tanatóloga

The objective of this article is to give you information that can help you better to understand the experiences you have gone through or are going through and that as you have seen are quite hectic and often cause you bewilderment.

During this stage of your life there are so many changes, such as the way you think, seeking independence as a person, building an identity, existential approaches to the meaning of life and death, changes in your social and affective relationships. The important thing about having or belonging to a group of friends, peers, etc.

Logically, these changes involve a lot of learning and transformation that are usually



accompanied with new ways of feeling what you are living, I mean, new and more intense emotions appear for the same reason feelings of insecurity or vulnerability may appear.

This process represents a change in you, and it means getting new things, but many losses also occur and with all of these you will create a story of your affective and social relationships that will determine you.

But, what about losses?

When we talk about loss it means that someone or something important disappears in our lives; therefore, losses can be of many types.

The death of our beloved ones is perhaps the most common and shocking loss, but there are also some losses due to heartbreaks, friends, divorce from your parents, academic failures, loss of illusions and dreams, this is when we talk about pain. As a result, you will realize what losses have in common: they will go through a process of grief, pain and they occur throughout our lives.

Losses are inevitable, we cannot prevent them from happening, because they are part of our growth as human beings: however,



we can transform what we experience with them. They can tear us apart as strange as it sounds, we can grow through them. A part of us will be determined by what we have lost and how we faced it.

The grief process is an active one. The pain and the initial shock are followed by other moments whose emotions intensify, alternate or change quickly and it is very normal, then they will decrease little by little until you can overcome the situation. Similarly, as healing a wound, but this will be a soul wound. In order to come out of this experience in a more calmly way, you will need certain care.

And, how can we take care of ourselves and heal the wounds of a loss?

- It is highly advisable to remember what happened, how were the events that originated the loss, what it means to you, how it affects your life.

- Identify emotional pain, for example the emotions that the loss makes you feel (fear, guilt, sadness, relief, anger, joy, etc.). You can say: I feel that "the world is collapsing", "I am afraid of ... because...", "I want to be with my parents, but at the same time I do not want to" even though they seem contradictory to you, use them in your favor to know a little bit more about you.

- It is important to let off steam so that your emotions would flow. I know that sometimes you are afraid of sharing your emotions, for example, those caused by an important loss (a close death), because you feel weird, different, you are afraid of how you can be seen, but let me tell you that there is always someone close to you who can help even if you do not realize it instantly.

- Share your points of view with friends, family members who have had some relationship with the losses you have been through.

- Keep on doing your routine because despite all the pain, it will help you a lot.

- Last but not the least, I think that a very important aspect is you must treat yourself with a lot of affection and a lot of patience, **you must love yourself very much.**



Finally, you will realize that life continues, with these experiences you will grow in spite of the painful, terrible and dramatic situations could be, things are going to become better through time (but you must work out on it) and you will see it in a more tolerable way. The emptiness you feel may help you to find new paths, new experiences, as well as develop new skills that will help you in your personal growth and heal the wound well.

Abrazo tu Alma y Beso tu Corazón

Acknowledgments to Fabian Cedillo Luna, for his comments and language remarks.

Exchange with Denmark 2022-2023



Giovanna Valeria López Jaimes
6° de Prepa, Salón 16



Ivy Giovanna Silva Soreque
6° de Prepa, Salón 18



Martha Silvia Rosas Franco
Professor in charge

The beginning

La Salle Santa Teresa organized a cultural exchange with the school Odense Katedralskole, in Odense Denmark. After a long process of interviews and reviews nine out of twenty candidates managed to be selected.

We were paired with people our age, who lived in our homes as a member of the family, during two weeks. Our first approach with them was through videos that we recorded to introduce ourselves, just like they did. Once we got their contacts we started chatting.

Meanwhile we started planning activities for them with our families, sightseeing, visits to archeological places and entertainment the whole family, assuring their enjoyment in Mexico. When the long-awaited day arrived, all of us went to meet them at the airport, and it was at this moment that the experience began.

Cultural shock

We visited many places including The Main Temple, The Pyramids of Teotihuacan, Down-



town Coyoacan, Xochimilco's world famous trajineras and some "pueblos mágicos". We also prepared some activities for them, we went to see a wrestling match, hanged out in famous malls and went bowling.

Many things were new for them, such as the rich culture we have, the history behind it, our customs, and traditions. And despite coming from a smaller, calmer, and less crowded country, they adapted very well. We enjoyed perfect weather to carry out all the activities, which they also liked. Regarding the food, there were also big differences, because they are not used to the flavours or dishes that we have, and even though it was too spicy or seemed odd to them, they always had a good



attitude to try everything. They also joined us during classes all throughout the week, where they learned more Spanish and then practiced with us and our families at home.



A friendship is born

Something that happened unexpectedly was the friendship we made. After several experiences together, we all became friends, shared experiences, and learnt about each other's culture. Our families welcomed them fondly, and they earned everyone's affection. We learned that we must be open-minded to learn about other cultures and value experiences. As we got to know the Danish guys better, we learned that their way of seeing the world is different from ours. There was food that we liked, and they didn't, the same with music and much more, but it's good thing that we knew how to celebrate our differences.



9098 km way from home

After months of waiting, it was our turn to travel all the way to Denmark and homestay with different families for two weeks. The

first flight was to Amsterdam and from there we went straight to Copenhagen. It was there where, after 5 months, we met again with our Danish friends. Anxiety, stress, happiness, excitement were some of the feelings we experienced before crossing through the door that marked the beginning of this adventure.

A new perspective

Being so far away from home, in a completely different continent changed our perspective of many things. Such as the educational system; the classes were very interactive, the way they did assignments, exams, evaluations, and their grading system was





entirely new for us. We were able to see the differences, advantages and disadvantages between Denmark's and Mexico's educational system.

Something that made us feel nervous was living with people who spoke a totally different language, but to our surprise everyone received us fondly, they all spoke English and there was no issue with communication. Thanks to the experience of going to school, we were able to make new friends. We could experience daily life as a young person living in Denmark, we travelled by foot, by bicycle and on the public transport, something that we rarely do back home. We learned about their political system and the laws and regulations that make their society so safe. We also had the opportunity to learn about their vision regarding ecological matters and its relevance, for example, recycling is something very important, they separate the waste in every home and even at school. We learned many things that changed our way of viewing things.

Our time in Denmark

After class it was time to meet Odense. Our host families planned many fun activities for us, we went to a mini golf course, we tried the traditional Danish ice creams and went bowling. We were able to attend a concert that the school organized in its cafeteria. We visited the zoo, LEGOLAND, we saw the stars at night with a telescope, went to towns near Odense and ate traditional Danish food. We travelled to different parts of Denmark, like Ærø and Copenhagen, truly beautiful places.

We had the opportunity to appreciate the beautiful landscapes of the city and country, there were parks and nature everywhere, when you got on the road all you could see were trees, there were not any buildings, besides all roads were cleaned and well maintained.

An unforgettable experience comes to an end

The two weeks we spent there flew, everything has its beginning and its end. This was a truly memorable experience, from the moment our Danish friends came to Mexico to the moment we got on the plane that took us back home. It was an eye-opening experience, where we had the opportunity to learn and grow. Where we were forced to work as a team to be able to solve problems, see the positive things regardless the situation and give our best effort. We learned about good things of Denmark that we could seek to implement in Mexico, to improve our life quality. And what remains as a major lesson for us is "always see things as a tourist" because sometimes we are used to what we have and forget the value and meaning it really has. This reminded all of us that we must enjoy and be aware of the things we have every day. This was an amazing, unforgettable experience that changed and will remain with us forever.



Intercambio con Dinamarca 2022-2023



Giovanna Valeria López Jaimes
6º de Prepa, Salón 16



Ivy Giovanna Silva Soreque
6º de Prepa, Salón 18



María Paulina Ruiz Cabañas Quiroga
Profesora de Idiomas / Traducción

El comienzo

La Salle Santa Teresa organizó un intercambio cultural con la escuela Odense Katedralskole, en Odense Dinamarca. Después de un largo proceso de entrevistas, nueve candidatos de veinte fueron seleccionados.

Nuestros compañeros eran de la misma edad, quienes vivieron durante dos semanas en nuestras casas como miembros de nuestras familias. Nuestro primer acercamiento con ellos fue por medio de videos que grabamos para presentarnos, de la misma forma como ellos lo hicieron. Una vez que tuvimos su contacto empezamos a platicar por mensajes. Mientras tanto, cada familia comenzó a realizar la planeación de las actividades que realizaría con ellos, conocer la ciudad, visita a lugares arqueológicos y de entretenimiento con el objetivo de que disfrutaran México. Cuando el día más esperado llegó, todos fuimos a recogerlos al aeropuerto, y este fue el momento en el que la Aventura inició.

Shock Cultural

Visitamos muchos lugares incluidos el



Templo Mayor, las Pirámides de Teotihuacán, el centro histórico, Coyoacán, las famosas trajineras de Xochimilco y algunos pueblos mágicos. También preparamos algunas actividades, como las luchas, salir a diversas plazas y el boliche.

Muchas cosas fueron nuevas para ellos, como nuestra rica cultura, la historia detrás de ésta, nuestras costumbres y tradiciones. Y, a pesar de venir de una ciudad más pequeña, calmada, menos poblada, se adaptaron muy bien. Disfrutamos de un clima perfecto para llevar a cabo todas las actividades y eso también les gustó. En relación con la comida también hubo grandes diferencias, porque no están acostumbrados a los sabores o platillos que tenemos, y aunque estuviera muy





condimentada o les pareciera extraña, siempre demostraron una buena actitud para probar todo. También tomaron clases con nosotros durante toda la semana, en donde aprendieron más español y lo practicaron en casa con las familias.

Una Amistad nació

Algo que sucedió inesperadamente fue la Amistad que hicimos. Después de tantas experiencias juntos, el compartir y aprender de nuestras culturas, dio como resultado que todos llegamos a ser amigos. Nuestras familias los recibieron cariñosamente y ellos ganaron el afecto de todos.

Aprendimos que debemos abrir nuestra mente para aprender sobre otras culturas, valores y experiencias. Como íbamos conociendo mejor a los daneses, aprendimos que su forma de ver el mundo es diferente a la nuestra. Hay comida que a nosotros nos gusta y a ellos no, lo mismo pasó con la música y más, pero lo importante fue saber celebrar nuestras diferencias.



9098 km lejos de casa

Después de meses de espera, llegó el momento de partir a Dinamarca y tener la experiencia de vivir con diferentes familias por dos semanas. El primer vuelo llegó a Ámsterdam y después fuimos directo a Copenhague. Y fue en donde, después de 5 meses nos volvimos a encontrar con nuestros amigos daneses. Ansiedad, estrés, felicidad, entusiasmo son algunos de los sentimientos que experimentamos antes de cruzar la puerta que nos permitiría iniciar esta Aventura.

Una Nueva perspectiva

Al estar lejos de casa, en un continente completamente diferente cambió nuestra perspectiva de muchas cosas, tales como, el sistema educativo, las clases eran muy interactivas, la forma en la que realizaban las asignaciones, exámenes, evaluaciones y su sistema de calificaciones eran completamente nuevo para nosotros. Fuimos capaces de ver las diferencias, ventajas y desventajas entre el sistema educativo danés y el mexicano.



no. Algo que nos puso nerviosos fue el vivir con gente que habla un idioma totalmente diferente al nuestro; y para nuestra sorpresa todos nos recibieron cariñosamente y todos hablan inglés, por lo que no hubo ningún problema para comunicarnos. Gracias a la experiencia de asistir a la escuela pudimos hacer más amigos. Experimentamos la vida diaria como un joven danés lo hace, para trasladarnos de un lugar a otro lo hicimos a pie, en bicicleta o transporte público, algo que para nosotros es raro en casa. Aprendimos sobre su sistema político, las leyes y regulaciones que hacen que su sociedad sea segura. También tuvimos la oportunidad de aprender sobre su visión en materia de ecología y su relevancia, por ejemplo; reciclar es algo muy importante, separan los desperdicios en cada casa, incluso en la escuela. Aprendimos muchas cosas que cambiaron nuestra forma de ver las cosas.

Nuestro tiempo en Dinamarca

Después de clases era el momento de conocer Odense. Nuestras familias anfitrionas planearon muchas actividades divertidas para nosotros, fuimos a un mini golfito, probamos el helado tradicional danés, al boliche. Asistimos a un concierto organizado en la cafetería de la escuela. Visitamos el zoológico, LEGOLAND, vimos estrellas utilizando un telescopio, visitamos pueblos cerca de Odense y comimos la comida tradicional danesa. Viajamos a diferentes partes de Dinamarca como Ærø y Copenhague, lugares verdaderamente bellos.

Tuvimos la oportunidad de apreciar hermosos paisajes de la ciudad y del campo,

había parques y naturaleza en todos lados; cuando vas en la carretera todo lo que podías ver eran árboles, no había edificios, además todas las carreteras estaban limpias y en buenas condiciones.

Una experiencia inolvidable llega a su fin

Las dos semanas que pasamos ahí se fueron volando, todo tiene su principio y su fin. Fue una experiencia verdaderamente memorable. Desde el momento en que nuestros amigos daneses llegaron a México hasta que nos subimos al avión que nos trajo de vuelta a casa. Ha sido una experiencia reveladora, en la que tuvimos la oportunidad de aprender y crecer; en la que nos vimos obligados a trabajar en equipo para ser capaces de resolver problemas, ver las cosas positivas, a pesar de la situación y dar nuestro mejor esfuerzo. Aprendimos cosas buenas en Dinamarca que podríamos buscar implementar en México, para mejorar nuestra calidad de vida. La mejor lección con la que nos quedamos es "siempre ver las cosas como turistas" porque algunas veces estamos acostumbrados a lo que tenemos y olvidamos el valor y significado que realmente tiene. Esto nos recordó a todos que debemos disfrutar y estar conscientes de las cosas que tenemos todos los días. Fue una experiencia asombrosa e inolvidable que nos cambió y permanecerá con nosotros por siempre.



Bienvenida de la Generación 2022-2025

Agosto 19, 2022

Así se vivió la Jornada de Bienvenida de la Generación 2022 -2025 de la Prepa La Salle Santa Teresa. Para celebrar este comienzo, se llevaron a cabo diversas actividades para que pudieran conocerse y comenzar a crear lazos de amistad. Desde dinámicas de integración y juegos colaborativos hasta charlas motivadoras y sesiones de orientación, todo fue diseñado con el objetivo de fomentar un ambiente de aprendizaje enriquecedor.



Feria del Libro

El 23 y 24 de agosto de 2022 se llevó a cabo la Feria del Libro en la Universidad La Salle. En la Escuela preparatoria Santa Teresa la Academia de Letras participó con un Taller literario con el tema: El teatro y la poesía de García Lorca, se invitó al Maestro dramaturgo Sergio Cuellar para abordar el trabajo que hizo Lorca.



2º Festival de Historia

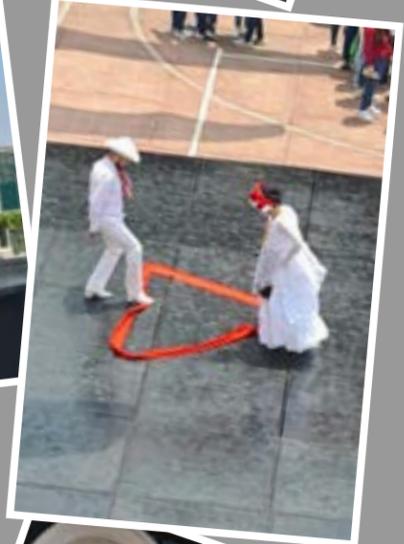
La Dra. Patricia Galeana, reconocida escritora, investigadora, historiadora y experta en el tema de la Guerra de Conquista Territorial de Estados Unidos contra México, fue invitada a participar como conferencista en el segundo festival de historia en la preparatoria Santa Teresa celebrado el día 29 de septiembre de 2022. Su participación en este evento fue ampliamente esperada y generó gran expectación entre estudiantes y profesores.

Su conocimiento profundo, su capacidad de comunicación y su pasión por la historia hicieron que su presentación fuera una experiencia enriquecedora y estimulante para los estudiantes y profesores, quienes pudieron reflexionar sobre la importancia de comprender y aprender de los acontecimientos históricos para construir un futuro más justo y equitativo.



Ceremonia 15 de septiembre y Fiesta Mexicana

Septiembre 13, 2022



Ceremonia de la Paz

Septiembre 19, 2022



Primer Desayuno del Comité de Padres de Familia de Prepa La Salle Santa Teresa

Octubre 14, 2022



XXIII Concurso Lasallista de Investigación, Desarrollo e Innovación (CLIDI)

Cada año, se dan cita los talentos de las Universidades y Escuelas Lasallistas para compartir con la toda la comunidad los avances y resultados de sus proyectos de Investigación + Desarrollo + Innovación enfocados a la solución de problemáticas de trascendencia para la sociedad.

En esta edición XXIII del CLIDI, que se llevó a cabo del 11 al 13 de octubre de 2022, celebramos el 60vo. aniversario de La Salle México con la categoría especial “La Educación del Futuro”, además de las que atienden las problemáticas prioritarias nacionales o los ODS.

La Preparatoria Santa Teresa se quedó con los siguientes premios:



Jornada de Salud Mental

Clase de Zumba

Octubre 21, 2022

Altar de Día de Muertos

Octubre 21, 2022



Memorial Día de Muertos

Octubre 27, 2022

Desfile Día de Muertos

Octubre 27, 2022





Salón 15



Salón 16



Salón 17



Salón 18



Salón 19



Salón 20



Salón 21



Salón 22



Ganadores

Ceremonia de Adviento

Noviembre 29, 2022

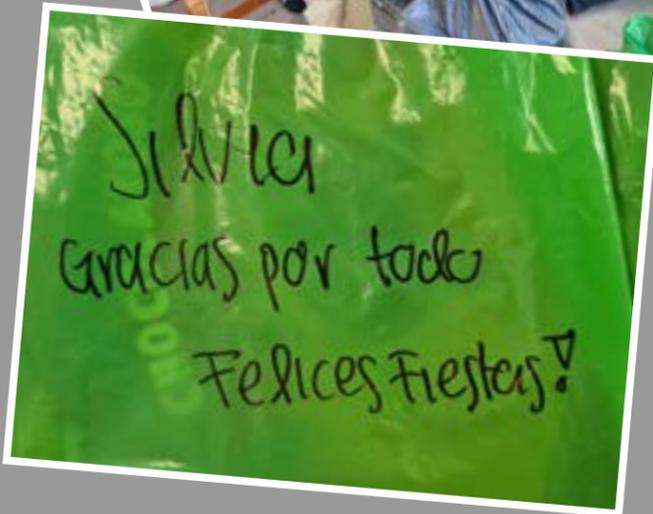
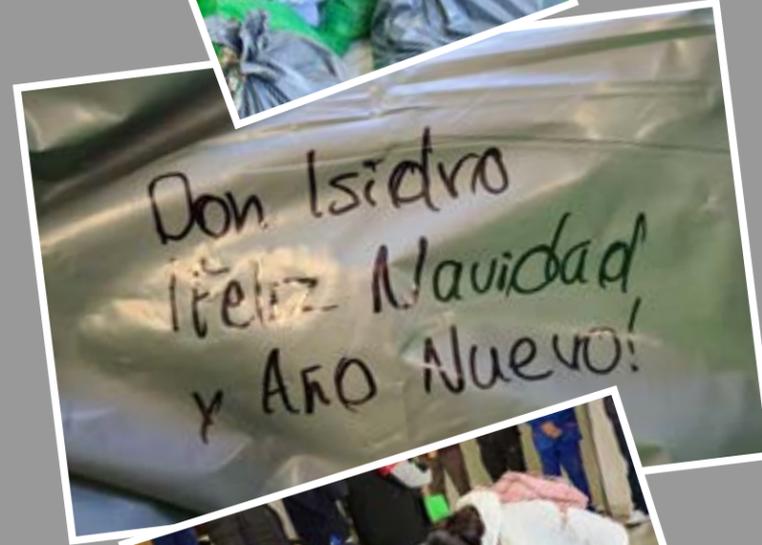
Pastorela

Diciembre 10, 2022



Entrega de despensas

Diciembre 16, 2022



Ceremonia Día de la Constitución

Febrero 3, 2023



Cambio de mesa PULSAMUN

Febrero 10, 2023



Sofía De Tuya Morales
(saliente)

Irma Fernanda Ibarra Bernal y
Valeria Hernández Jiménez
(entrante)

Dulce Guadalupe Pilón Bandala
(saliente)

8º Concurso de Oratoria

Febrero 22, 2023

Este ciclo escolar 2022-2023 se llevó a cabo nuestro 8º concurso de oratoria. Las oratorias giraron en torno a la jerarquización de valores en una sociedad equitativa y la perspectiva económica basada en energías limpias.

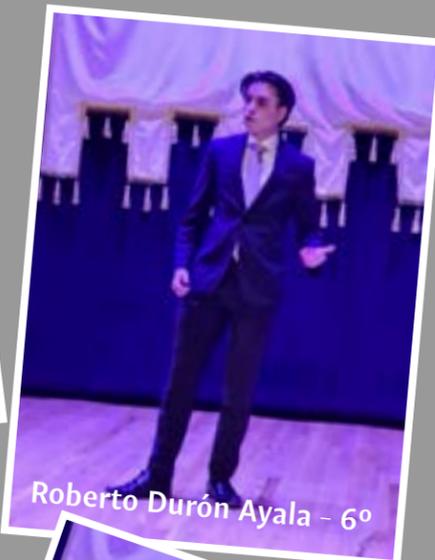
Cabe señalar que los jóvenes participantes expusieron de manera comprometida y apasionada su inquietud por la situación ecológica y cómo les afecta como una nueva sociedad, buscando respuestas a estas problemáticas a las que se enfrentan.



Ana Paola Olvera Segovia - 6º



Mariana Geraldine Azmitia Rojas - 6º



Roberto Durón Ayala - 6º



Sofía De Tuya Morales - 6º



María Fernanda Berber Negrete - 5º



Montserrat López Ramírez - 6º



Fernando Ortíz Mendoza - 6º



Patricio Saltiel Herce - 4º
Primer Lugar



Mateo Flores Rivera - 4º
Segundo Lugar



Metta Bulnes Fernández - 4º
Tercer Lugar



Daniela Alondra Guerra Antunez - 6º
Primer Lugar



Valeria Hernández Jiménez - 5º
Tercer Lugar



Mini Murales 8M

Microcarteles, macroenseñanzas

Marzo 8, 2023

En la Escuela Preparatoria Santa Teresa, hemos creado un espacio valioso para evidenciar el compromiso social que debe surgir o continuarse. Mediante la elaboración creativa de Mini Murales (carteles), estamos fomentando la conciencia y la inspiración en nuestra comunidad.

Utilizando una metodología única, y con el apoyo de su titular, cada salón eligió una figura femenina destacada para dar a conocer a la comunidad escolar. Estas figuras fueron artistas, pensadoras, científicas, activistas, deportistas o mexicanas destacadas en diversos campos. A través de los mini murales, compartieron el conocimiento de sus vidas, sus aportes y su inspiración para la sociedad actual. Esta iniciativa se enlaza con nuestras motivaciones institucionales, como la creación de una comunidad segura, la adhesión a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), el compromiso con el Plan Maestro de Responsabilidad Social Universitaria, la participación en el Pacto Educativo Global y la promoción del Proyecto Levadura. Estamos construyendo un espacio de aprendizaje y reflexión que fomenta la empatía, el respeto y el compromiso con un futuro mejor.



Concurso Conciencia

Marzo 16, 2023

El Concurso CONCIENCIA 2023 tuvo lugar de manera virtual en el Colegio Cristóbal Colón y tuvo como objetivo despertar y fomentar el espíritu de innovación e investigación en los estudiantes. El aprendizaje de la ciencia y la tecnología es fundamental para preparar a los estudiantes en su vida en la sociedad moderna. Es un factor esencial para el desarrollo personal y el progreso de políticas a nivel nacional. Por lo tanto, es importante promover la competencia científica entre los alumnos.

En este evento, se reunieron proyectos y propuestas de estudiantes de preescolar hasta preparatoria de toda la Región Latinoamericana Lasallista. Estos proyectos abarcaron diversas áreas del conocimiento, como Ciencias Exactas, Humanidades, Ciencias Sociales y Artes. Los trabajos fueron expuestos al público y sometidos a un concurso por área de conocimiento.

La Preparatoria La Salle Unidad Santa Teresa participó en esta primera edición del Concurso Conciencia, Ciencia, Cultura y Arte 2023, obteniendo un total de 8 premios.

Los proyectos ganadores fueron:

Diseño Artesanal

1º lugar – “Un viaje al Mictlán” con el equipo conformado por: Los estudiantes de la sección de Pintura de 5º año de preparatoria.

2º lugar – “Trajinera” con el equipo conformado por: Los 37 estudiantes del salón 22, Área IV de 6º año de preparatoria.

3º lugar – “AKÓL por Boaj” con el equipo conformado por: Los estudiantes de la sección de Pintura de 4º año de preparatoria.

Cortometraje

1º lugar – “Un cambio drástico” con el equipo conformado por: Lizbeth Sarahí Barajas Osornio, Ximena González Tejeda, Lorena Hernández Hernández y Tannya Uribe Cruz.

Dibujo

2º lugar – “Pasado presente” de la alumna Camila López Olmos.

Idiomas

2º lugar – “Armando Manzanero” con el equipo conformado por: Andrea Díaz Granados, Loreta Olvera León y Karina Rosales Hernández.

Fotografía

3º lugar – “Cuidadora de Templos” de la alumna Natalia Carolina Mayares López.

Ciencias de la Salud

3º lugar – “Esclerosis múltiple” con el equipo conformado por los alumnos: Gerardo Mendez Acosta, Emiliano Olvera Fuentes, Stephany López Navarrete, Carolina Miranda Luna y Sofía Ordóñez López Portillo.



Innovafest 2023

Marzo 31, 2023

La Preparatoria La Salle Unidad Santa Teresa participó el 31 de marzo en el Concurso Innovafest 2023, "Desarrollo sostenible y sociedades del futuro", en su octava edición, cuya sede fue la Salle México, Unidad Condesa. La prepa Santa Teresa obtuvo 5 premios.

Los proyectos ganadores fueron:

Solista

2º lugar – el estudiante Gabriel Mauricio Gómez Rivera.

Tik Tok

2º lugar – los estudiantes Valentina Hermida Ruiz.

E-Sports (FIFA)

2º lugar – el estudiante Santiago Vila Escobar.

Cuento

3º lugar – la estudiante Montserrat López Ramírez.

Pintura

3º lugar – la estudiante Valeria Ojeda Sharaff.



Semana Cultural

Abril 24 al 27, 2023



Museo de Artes y Humanidades

Abril 29, 2022



Premios DGIRE-UNAM 2022-2023



Mención Honorífica
Concurso de Fotografía "150 años de la Fotografía Documental"
"Décadas de historia"
Alejandro López Castillo (4º prepa)



Mención Honorífica
Concurso de Fotografía "150 años de la Fotografía Documental"
"Destinos opuestos"
Alexa Reynaud Bello (5º prepa)



Mención Honorífica
Concurso de Fotografía "150 años de la Fotografía Documental"
"El motor de la vida"
Andrea Jessica Bárcena León (5º prepa)



Segundo Lugar
Concurso de Fotografía "150 años de la Fotografía Documental"
"Los que ven más allá"
Natalia Carolina Mayares López (6º prepa)



Mención Honorífica
Concurso de Pintura y Dibujo "Homenaje al Maestro Pablo Ruiz Picasso 1881-1973"
"El Alba"
Valeria Elizabeth Flores Valverde (4º prepa)



Mención Honorífica
Concurso de Máscaras y Antifaces "Homenaje al Modernismo o Arte Nouveau"
"El guardián de ío"
Julio Alexis Carrera Escobar (5º prepa)

8a. Carrera La Salle

Abril 29, 2023



Edgar Lozano Retiz
Ganador Primer Lugar 5 km



7º Concurso de Cuento

Mayo 3, 2023

En el mes de mayo se llevó a cabo el 7º concurso de cuento. Los cuentos tuvieron una temática libre, donde los jóvenes estudiantes alcanzaron una amplia gama ficcional, desde hadas y mundos alternos, hasta lo cotidiano de una lluvia o el aprendizaje de la convivencia con las enfermedades.

Siempre es una experiencia enriquecedora escuchar y leer a nuestros jóvenes creadores. Ellos son un reflejo maravilloso de inspiración. Aunque el panorama mundial, en ocasiones aparece gris y poco alentador, ellos nos traen un hábito de esperanza y generosidad para no dejar que un mal día nos impida seguir adelante.



Ganadores Primer y Segundo lugar



Primer lugar
María Paz López Camacho (5º prepa)
con toda su familia

Ceremonia Batalla de Puebla

Mayo 5, 2023

Imperialismo es la brutalidad del poder económico y militar ejercido sobre los pueblos más débiles, para la dominación y explotación de sus recursos. La Francia Imperialista de Napoleón III nos invadió.

La batalla de Puebla, el ejército mexicano logró derrotar a las fuerzas del primer ejército del mundo, pero no olvidéis, la batalla fue un triunfo simbólico que no evitó la invasión para los mexicanos. Es una representación más de que los mexicanos santificamos la derrota.

Tras la invasión se estableció el segundo imperio, el Imperio de Maximiliano. Los liberales, encabezados por Juárez, lucharon por la soberanía los siguientes 5 años. La victoria contra el imperialismo debería ser conmemorada el 2 de abril de 1867 también en Puebla, cuando el ejército mexicano, al mando del General Porfirio Díaz, consumó nuestra segunda independencia.

Entonces, ¿Celebramos o conmemoramos? ¿Qué traemos a la memoria? El festejo de una batalla que no ganó nada, o la conmemoración de otra que nos devolvió la soberanía. En la historia oficial, celebramos, en la historia de bronce, festejamos, pero en el ejercicio reflexivo, conmemoramos.

“Entonces el mundo vio este espectáculo: por un lado, un ejército, el más aguerrido de Europa, teniendo como apoyo una flota tan poderosa en el mar como lo es él en tierra, teniendo como recursos todo el dinero de Francia (...) Del otro lado, Juárez”

“Por un lado, dos imperios; por otro, un hombre. Un hombre con un puñado de hombres”

Víctor Hugo le pide a Juárez:

“Ésa será (...) su segunda victoria. La primera, vencer a la usurpación, es soberbia; la segunda, perdonar al usurpador, será sublime.”

“El castigo, helo aquí, Maximiliano vivirá “por la gracia de la República”.

Estas son algunas líneas de la carta que Víctor Hugo le escribió al presidente Benito Juárez, pidiendo que le perdonaran la vida a Maximiliano en 1867, pero la carta llegó un día después de la ejecución.”

El emperador más liberal que los liberales había dejado su vida en el cerro de las campanas.

Valientes hombres de México, resistid. La república está con vosotros y hace ondear sobre vuestras cabezas la bandera de Francia con su arcoíris y la bandera de América con sus estrellas. Esperad vuestra heroica resistencia, se apoya en el derecho y tienen en favor la certidumbre de la justicia. El atentado contra la república mexicana continúa el atentado contra la república francesa. Una emboscada, completa la otra. El imperio fracasará en esa tentativa infame así lo creó y vosotros venceréis. Pero ya vencéis o ya seáis vencidos, la Francia continuará siendo nuestra hermana, hermana de vuestra gloria y vuestro infortunio y yo ya que apeláis a mi nombre os repito que estoy con vosotros si sois vencedores os ofrezco mi fraternidad de ciudadano, si sois vencidos, mi fraternidad de proscrito.

-Víctor Hugo



Jornada Indivisa Manent

Mayo 12, 2023



Jornada de Despedida de 6º

Mayo 18, 2023



Generación Renasci 2020-2023





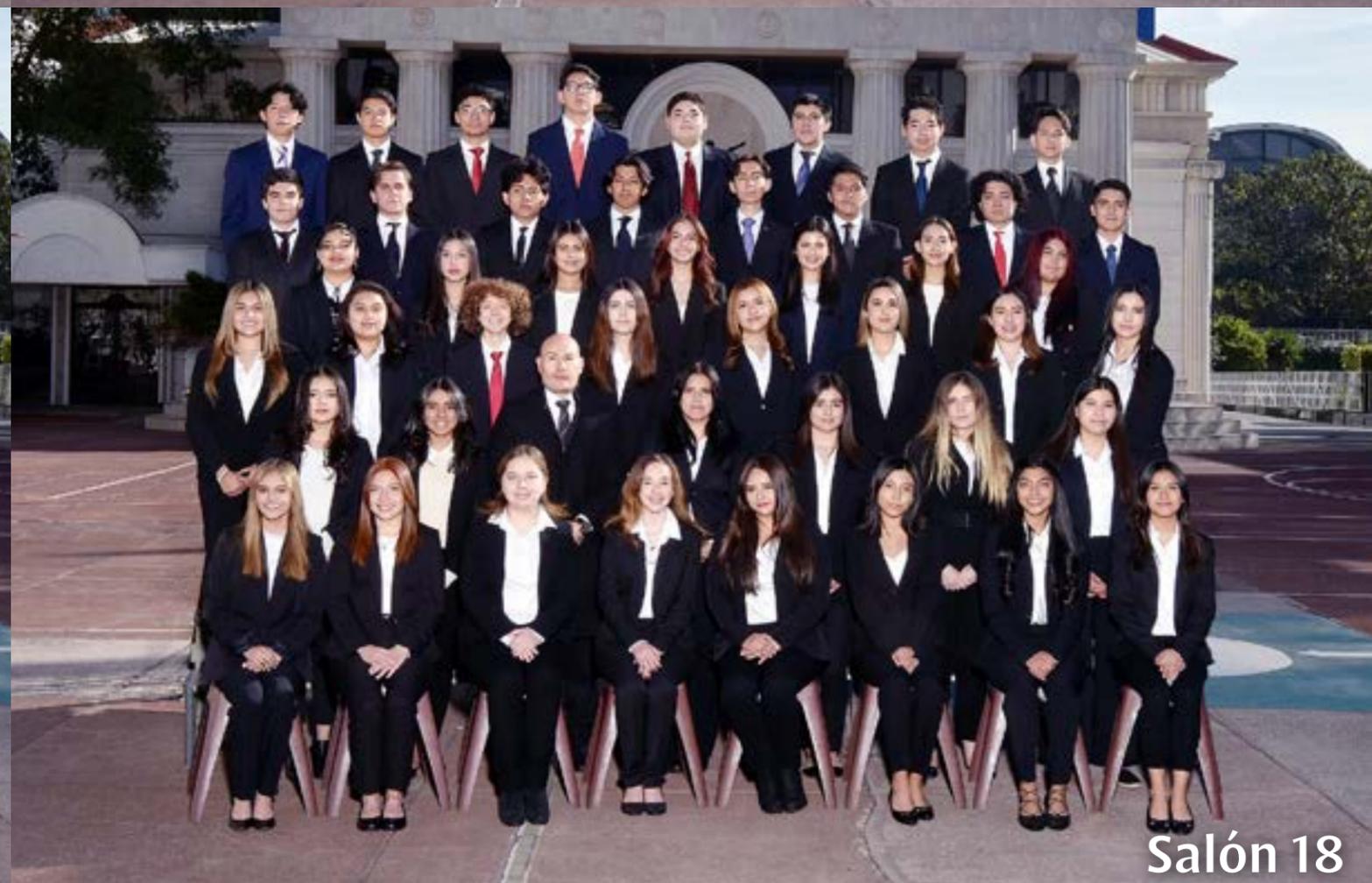
Salón 15



Salón 17



Salón 16



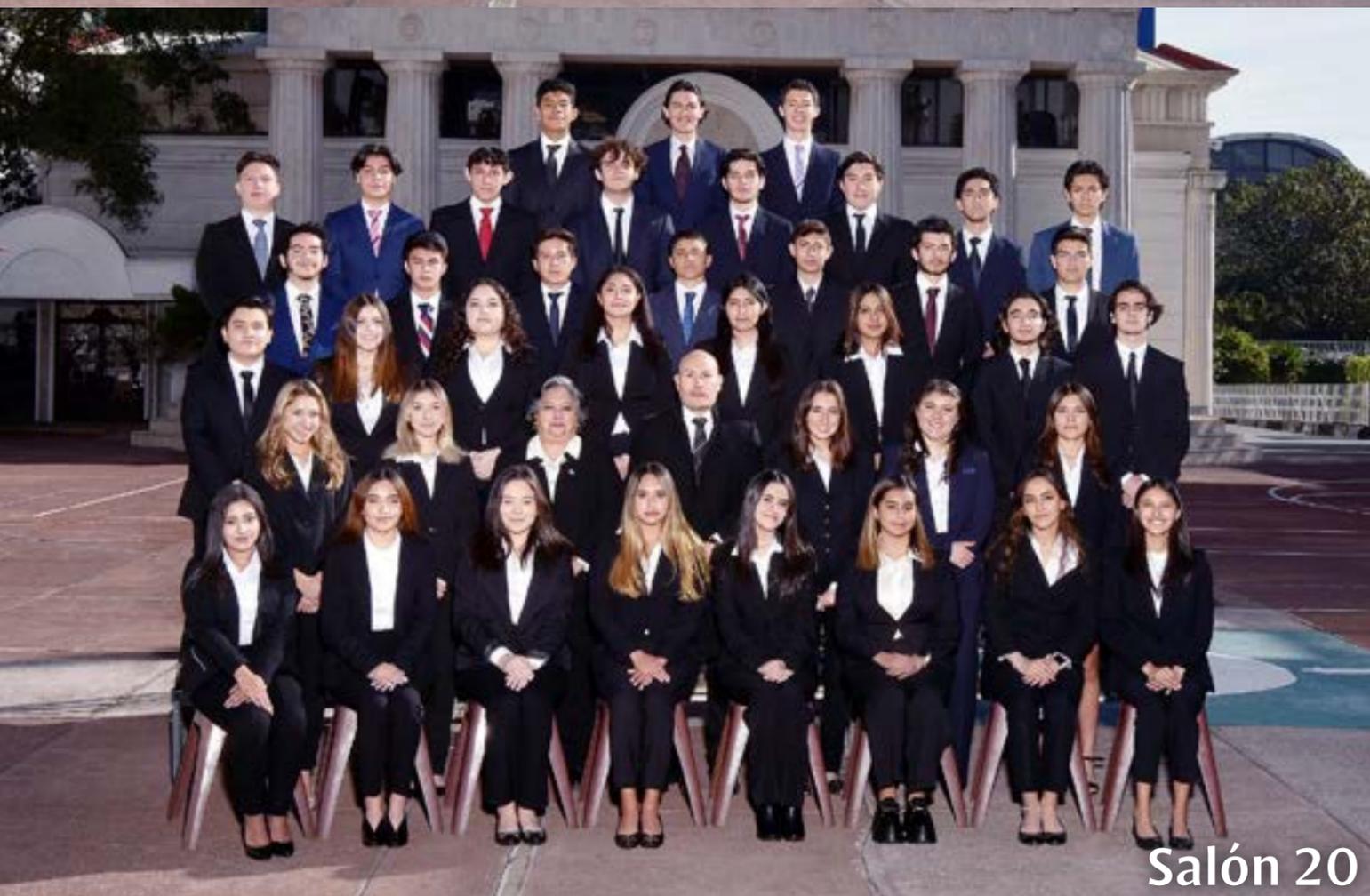
Salón 18



Salón 19



Salón 21



Salón 20



Salón 22

Trivia

¿Cuándo se inauguró el metro de Londres?

1905

1897

1863

Pregunta 1 | Historia



¿Cuántas zonas horarias tiene Rusia?

8 zonas

11 zonas

15 zonas

Pregunta 5 | Cultura General



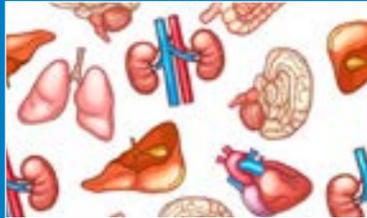
¿Qué parte del cuerpo afecta la enfermedad de Bright?

Páncreas

Estómago

Riñón

Pregunta 2 | Ciencia



¿Quién interpretó a Miércoles Addams en la peli de los 90?

Jenna Ortega

Drew Barrymore

Christina Ricci

Pregunta 6 | Entretenimiento



¿Qué país tiene la mayor cantidad de islas en el mundo?

Noruega

Suecia

Finlandia

Pregunta 3 | Geografía



¿Cuánto dura un partido de rugby?

80 minutos

90 minutos

45 minutos

Pregunta 7 | Deportes



¿Qué artista de graffiti famoso nació en Bristol?

Banksy

C215

Horfe

Pregunta 4 | Arte y Literatura



¿A qué grupo de animales pertenecen las ranas?

Cetáceos

Anfibios

Mamíferos

Pregunta 8 | Ciencia



Respuestas: 1863, 15 zonas, 11 zonas horarias, Jenna Ortega, 80 minutos, Suecia, Noruega, 45 minutos, Banksy, 11 zonas horarias, Christina Ricci, 80 minutos, anfibios.



Benjamín Franklin No. 45
Col. Condesa, Alc. Cuauhtémoc
Ciudad de México. CP 06140

01 800 LA SALLE (5272 553)
+52 (55) 5278 9500

lasalle.mx

Integrante de:



INTERNATIONAL ASSOCIATION
La Salle
UNIVERSITY