

Gaceta



Día Internacional de las Mujeres



Somos Lobos Grises,
somos Bachilleres



f ColegioBachilleres
@CdeBachilleres
Colegio.bachilleres

www.gob.mx/bachilleres
gacetaweb.cbachilleres.edu.mx

Directorio

Adán Escobedo Robles
Director General

Gabriela Ibeth Navarro Díaz de León
Secretaría General

Soila del Carmen López Cuevas
Secretaría de Servicios Institucionales

Roberto Carlos Carvajal Duarte
Titular de la Unidad de
Administración y Finanzas

Héctor Bermúdez Rojas
Titular de la Unidad Encargada del Apoyo
Jurídico

Felipe Huerta Orea
Coordinador Sectorial de la Zona Norte

Rodrigo Abraham Torres Rosas
Coordinador Sectorial de la Zona Centro

Marco Antonio Cuéllar Garcés
Coordinador Sectorial de la Zona Sur

Lilia Martínez Villegas
Directora de Planeación Académica

Rocío Castro Galván
Directora de Evaluación, Asuntos del
Profesorado y Orientación Educativa

Eduardo Carrillo Santillán
Director de Administración
y Servicios Escolares

Noé Reynoso Rojas
Director de Estadística y Tecnologías
de la Información y la Comunicación

Roberto Alfredo de la Cruz Reyes
Director de Administración Presupuestal
y Recursos Financieros

Víctor Jesús Jiménez Osorio
Director de Servicios Administrativos y Bienes

Pablo Rogelio Díaz Alonso
Encargado del Despacho de la Dirección
de Comunicación y Publicaciones



Directorio de Gaceta. Órgano Informativo del Colegio de Bachilleres

Pablo Rogelio Díaz Alonso
Encargado del Despacho de la Dirección de Comunicación
y Publicaciones

María del Pilar Martínez Meléndez
Jefa del Departamento de Comunicación y Prensa

Jesús Vicente García Martínez
Editor

Selene Núñez Hernández
Javier Cerón Montes de Oca
Reporteros

Ricardo Ledesma Carrasco
José Armando Guerrero Moreno
Fotógrafos

Jessica Noriega Ruelas
Diseñadora Editorial

Ma. de Jesús Martínez Velasco
Diseñadora Web

Edmar Raciél Martínez
Ramiro Bravo Caballero
Auxiliares de Prensa

Gaceta. Órgano informativo del Colegio de Bachilleres, año II, número 50, 1ª quincena de marzo 2024, es una publicación editada por el Colegio de Bachilleres, Prolongación Rancho Vista Hermosa número 105, Los Girasoles, 04920, Coyoacán, teléfono 55 5087 1601, comunicacion@bachilleres.edu.mx, www.gob.mx/bachilleres, www.facebook.com/ColegioBachilleres, @CdeBachilleres. Publicación gratuita.

Consulta nuestro aviso de privacidad en:
https://transparencia.cbachilleres.edu.mx/AvisosPrivacidad/AP_DCP_Prensa_integral.pdf

Índice

Gaceta 1º marzo 2024 Año II Número 50



Comité de ética	6
Impulsoras del cambio	8
Deporte y cultura para prevenir situaciones de riesgo	14
Trabajos coordinados por el bien común	16
Orbe Cultural. Museo de la Mujer	17
El Plantel 4 Culhuacán: 5 décadas, 90 generaciones	20
Bachigeek. Tecnología e Informática	22
Rocinante. Primer y mágico amor	24
La butaca de Edipo. El pasado o nos ilumina o nos incendia	26
Sin palomitas. El hogar al revés	28
Cronología biográfica de Felipe Carrillo Puerto	30

8

de **MARZO** Día Internacional de las Mujeres 2024



Editorial

En este número es grato informar a la comunidad Bachiller que en esta Dirección de Comunicación y Publicaciones —en donde se redacta la *Gaceta*— ha tomado el mando Pablo Rogelio Díaz Alonso como nuevo titular, con quien se abre una nueva puerta para que la información tome otro matiz, con una dinámica distinta, incluyendo, claro, lo que implica las redes sociales y el micrositio, así que prepárate porque seguiremos aullando en tu celular cuales lobos grises que somos.

Con este ritmo de novedades, el presente número lo dedicamos a la mujer, quien el 8 de marzo conmemora su lucha por la equidad de género, la igualdad de derechos y su visibilidad en la historia; conoce el Museo de la Mujer, así como las aplicaciones hechas para ellas; también te platicaremos acerca de un primer amor de una mujer en una novela que te recomendamos en la sección Rocinante; en La butaca de Edipo, la lucha de una joven por sus hijos perdidos en plena guerra; de igual manera, infórmate de lo que sucedió en la Jornada Nacional de la Escuela a la Comunidad, como parte de la “Estrategia en el aula: Prevención de Adicciones”, su importancia y las actividades han permitido integrar también a padres de familia y docentes junto con los estudiantes, que mantiene el espíritu de lo que marca la Nueva Escuela Mexicana. Vivamos como Bachilleres leyendo la *Gaceta*.

Como resultado de la Convocatoria abierta 2023-2024 al personal del Colegio de Bachilleres, para participar como persona consejera.

Se emite el listado de las 42 personas que atenderán los planteles y oficinas generales de esta Institución Educativa.

Personas Consejeras 2024

Plantel	Nombre	Cargo	Correo electrónico
1	Nohemí Celis Ibarra	Profesor Horas Clase CB I	nohemi.celis@bachilleres.edu.mx
1	Daniela Mendo Alonso	Profesor Horas Clase CB I	daniela.mendo@bachilleres.edu.mx
2	Jorge Antonio González Trujillo	Jefe De Materia De Tutorías Y Orientación	jorgeantonio.gonzalez4@bachilleres.edu.mx
2	Tania Yazmín Franco Sánchez	Jefe De Materia De Química Y Biología	taniayazmin.franco@bachilleres.edu.mx
3	Elvira Nadieshla Aragón Grijalva	Jefe De Materia De Ingles	elviranadieshla.aragon@bachilleres.edu.mx
3	Sandra Alvarado Alfaro	Coordinadora De Tutorías Y Orientación	sandra.alvarado@bachilleres.edu.mx
4	Cecilia Martínez Gómez	Jefa De Academia De Filosofía	cecilia.martinez11@bachilleres.edu.mx
4	Hugo Birrichaga Membrillo	Coordinador Academia De Matemáticas	hugo.birrichaga@bachilleres.edu.mx
5	Enedina Camargo Cruz	Profesor Horas Clase CB IV A	enedina.camargo@bachilleres.edu.mx
5	Martha Patricia Chávez Hernández	Profesor Horas Clase C III	marthapatricia.chavez@bachilleres.edu.mx
6	Janet Hernandez Pérez	Jefatura De Matemáticas	janet.hernandezp@bachilleres.edu.mx
6	Ángel Antonio Pérez Domínguez	Jefe De Materia De Lenguaje Y Comunicación	angelantonio.perez@bachilleres.edu.mx
7	Irais González Vazquez	Coordinación De Orientación Y Tutorías	irais.gonzalez@bachilleres.edu.mx
7	Laura Vázquez Barón	Profesora Horas Clase	laura.vazquez7@bachilleres.edu.mx
8	Dayanee García Díaz	Coordinación De Orientación Y Tutorías	dayanee.garcia@bachilleres.edu.mx
8	Evelyn Rodríguez Morales	Jefe De Materia De Física Y Geografía	evelyn.rodriguez2@bachilleres.edu.mx
9	Virginia Gutiérrez Pérez	Coordinación De Orientación Y Tutorías	virginia.gutierrez@bachilleres.edu.mx
9	Consuelo Ayala Pérez	Jefe De Materia De Química Y Biología	consuelo.ayala9@bachilleres.edu.mx
10	Blanca Estela Hernandez Navarrete	Jefa De Materia De Tic	blancaestela.hernandez10@bachilleres.edu.mx
10	Jazmín Ernestina Castro Fariás	Jefa De Materia De Filosofía Y Apreciación Artística	jazminernestina.castro@bachilleres.edu.mx
11	María Elena Valle Mejía	Coordinadora De Modalidades Educativas Y Actividades Físicas Y Deportivas	mariaelena.valle@bachilleres.edu.mx
11	David Medrano Urbina	Coordinador De Orientación Y Tutorías	david.medrano1@bachilleres.edu.mx
12	Jacqueline Yesenia Nolasco Jiménez	Jefa De La Coordinación De Orientación Y Tutorías	jacquelineyesenia.nolasco@bachilleres.edu.mx
12	Rocío Avilés Lozano	Jefa De La Academia De Formación Laboral	rocio.aviles@bachilleres.edu.mx
13	Mariana Estela Chacón Cruz	Jefa De Materia De Matemáticas	mariana.chacon@bachilleres.edu.mx
13	Luis Roberto Carrillo Hidalgo	Jefe De Materia De Física-Geografía	luisroberto.carrillo@bachilleres.edu.mx
14	Martha Leticia Islas Rivera	Profesora Horas Clase CB IV	marthaleticia.islas@bachilleres.edu.mx
14	Fabian Pineda García	Jefe De Materia De Ciencias Sociales E Historia	fabian.pineda@bachilleres.edu.mx
15	Montserrat Alicia Zepeda Vera	Jefe De Materia De Tutorías Y Orientación	monserratalicia.zepeda@bachilleres.edu.mx
15	Rebeca Becerril Chávez	Jefe De Materia De T.L.R. Y Literatura	rebeca.becerril@bachilleres.edu.mx
16	Dulce Alejandra Anzures Ramírez	Jefa de Materia de Formación Laboral	dulcealejandra.anzures@bachilleres.edu.mx
16	Montserrat Morales Morales	Jefa de Materia de Lenguaje y Comunicación	monserrat.morales5@bachilleres.edu.mx
17	Ericka Elizabeth Barrón García	Coordinación De Orientación Y Tutorías	erickaelizabeth.barron@bachilleres.edu.mx
17	Marlen García Ramirez	Coordinación De Modalidades	marlen.garcia@bachilleres.edu.mx
18	Claudia Laguna Coronel	Jefe De Materia De Tecnologías De La Información Y La Comunicación	claudia.laguna@bachilleres.edu.mx
18	Miguel Ángel Salazar Galván.	Jefe De Materia De Tutorías Y Orientación	miguelangel.salazar10@bachilleres.edu.mx
19	Sharaí Berenice Cárdenas Tapia	Jefe De Materia De Tutorías Y Orientación	sharaiberenice.cardenas@bachilleres.edu.mx
19	Yolanda Magdalena Rivera Nahón	Jefe De Materia De T.L.R. Y Literatura	yolandamagdalena.rivera@bachilleres.edu.mx
20	Areli Vargas Esparza	Jefe De Materia De Tecnologías de la Información Y la Comunicación	areli.vargas@bachilleres.edu.mx
20	Petra Gladis Martínez Rodríguez	Jefe De La Unidad De Registro Y Control Escolar	petragladis.martinez@bachilleres.edu.mx
OG	Ana Corina Garcés Montealegre	Analista De Registro Contable	anacorina.garces@bachilleres.edu.mx
OG	María Alejandra Guadarrama Huerta	Jefe De Sección	mariaalejandra.guadarrama@bachilleres.edu.mx

6

7



1874

Felipe Carrillo Puerto

Nació el 8 de noviembre.
A 150 años de su nacimiento, lo recordamos.

Impulsoras

del cambio

Selene Núñez

Desde 1975, cada 8 de marzo se conmemora el Día Internacional de la Mujer. Este año se evoca bajo el lema “Financiar los derechos de las mujeres: acelerar la igualdad”, a fin de reconocer la lucha por su participación en la sociedad y su desarrollo íntegro como seres humanos, en busca de equidad con el hombre. Este hecho alrededor del mundo tiene el propósito de generar conciencia sobre la importancia de empoderar a las mujeres en todos los entornos, proteger sus derechos y garantizar que puedan alcanzar todo su potencial; de igual forma sirve para visibilizar la desigualdad y discriminación que todavía viven.

Por ello, es importante NO felicitar a las mujeres en este día, pues, en primera instancia, no es una fecha de celebración sino de conmemoración de una lucha histórica que continúa y, sin duda, continuará. La igualdad de género sigue siendo el mayor reto en materia de derechos humanos. Invertir en políticas para avanzar en ese campo es imperativo desde la perspectiva de derechos humanos y la piedra angular para crear sociedades inclusivas.

En este sentido, es urgente financiar a las organizaciones feministas y de mujeres para impulsarlas, ya que fortalecer a los movimientos y las organizaciones de la sociedad civil contribuye a la democracia, la paz y el desarrollo sostenible.

Cabe recordar que, en 1975, durante el Año Internacional de la Mujer, las Naciones Unidas lo conmemoraron por primera vez. Dos años después, la Asamblea General de las Naciones Unidas formalizó oficialmente este día, pese a que su primera celebración se remonta al 28 de febrero de 1909, cuando el Partido Socialista de América lo designó en recuerdo de la huelga de trabajadoras del sector textil, el año anterior en la ciudad de Nueva York, Estados Unidos.



Lo que es un hecho es que las libertades o derechos de los que se gozan en la actualidad no llegaron por casualidad; significan el sacrificio de historiadoras, periodistas, artistas, pintoras y mujeres luchadoras que grabaron su nombre en nuestra historia nacional y que hoy en día las féminas contemporáneas siguen pugnando por la igualdad de género.

México cuenta con el Instituto Nacional de Mujeres (Inmujeres), encargado de promover y fomentar las condiciones que den lugar a la no discriminación, igualdad de oportunidades y de trato entre los géneros, así como del ejercicio de todos los derechos de las mujeres y su participación equitativa en la vida política, cultural, económica y social del país.

A partir de la creación de México como nación —desde la lucha de la Independencia y hasta nuestros días—, la participación de las mujeres en la construcción de nuestra historia ha sido activa y significativa.



He aquí algunas de esas mujeres que han roto paradigmas:

María Rosaura Zapata Cano

Destacada en la historia, ya que promovió la educación preescolar.

Nacida en 1876, en la ciudad de La Paz, Baja California, tuvo estudios en la Escuela Nacional de Maestros en la ciudad de México, donde obtuvo su título como profesora de educación primaria; posteriormente, realizó estudios en psicología educativa y ciencias de la educación en lo que ahora es la Universidad Nacional Autónoma de México, obteniendo una beca en pedagogía en San Francisco y Nueva York.

Se interesó en instaurar jardines infantiles en México; por lo que, al regreso de sus estudios, junto con Estefanía Castañeda, escribió el primer reglamento con el que funcionarían estos planteles, para así organizar los primeros jardines de niños en la capital, los cuales finalmente se establecieron en el mes de enero de 1904.



Matilde Petra Montoya Lafragua

Nacida en la ciudad de México en el año de 1857, luchó contra los estereotipos que existían en el país. Fue la primera mujer mexicana en graduarse en 1887 como Médica Cirujana por la Escuela Nacional de Medicina, actualmente Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM); tuvo que enfrentar varios rechazos de inscripción, comentarios de desaprobación, incluso desprecio en los encabezados de la prensa de la época.

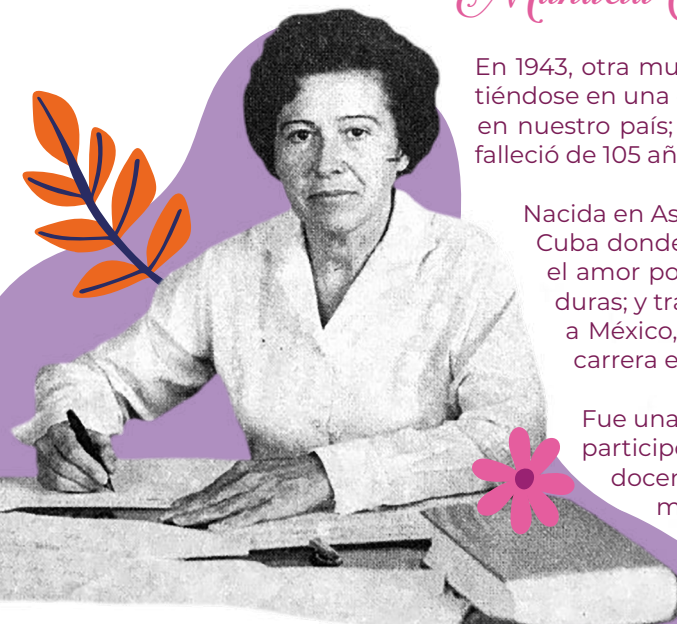


Manuela Garín Pinillos

En 1943, otra mujer haría historia en las ciencias exactas, convirtiéndose en una de las pioneras en el estudio de las Matemáticas en nuestro país; además, de ser una de las más longevas, pues falleció de 105 años.

Nacida en Asturias, España, vivió gran parte de su infancia en Cuba donde a falta de escuela para ella, su padre le inculcó el amor por los números y el conocimiento de las ciencias duras; y tras una crisis económica, ella y su familia llegaron a México, en donde tuvo la fortuna de vivir el inicio de la carrera en Matemáticas en la UNAM.

Fue una mujer comprometida con la sociedad, y por eso participó activamente en movimientos sociales y en la docencia, según indica una publicación de una académica del Instituto de Matemáticas.



Rita Cetina

Originaria de Mérida, Yucatán (1846-1908), fue maestra, poeta y feminista de la educación laica y de las mujeres en el Yucatán decimonónico, junto con otras educadoras como Ángela González Benítez, Gertrudis Tenorio Zavala y Cristina Farfán

Esta destacada maestra fundó, en 1870, la escuela "La Siempreviva, la Sociedad Científica y Literaria", además de una revista que llevó el mismo nombre. Rita Cetina fue reconocida por sus ideas avanzadas en espectros educativos para las mujeres y en términos de su participación en la vida social, cultural y profesional.

Por eso y más, en este Día Internacional de la Mujer, unámonos para transformar estos desafíos en oportunidades y así forjar un futuro mejor.



Sor Juana Inés de la Cruz

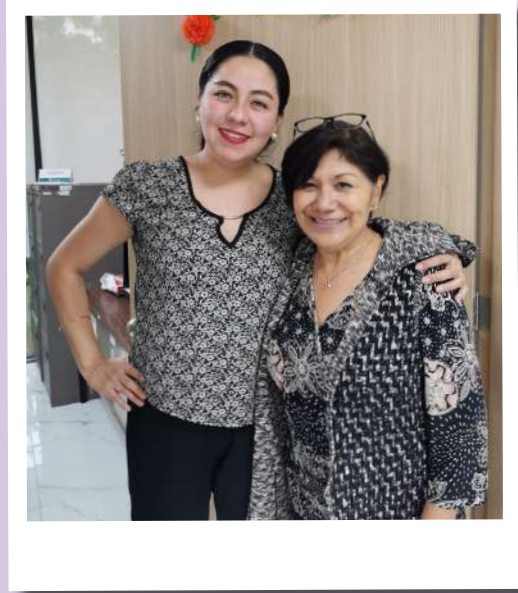
Especialistas la ubican como la pionera de la liberación femenina en el mundo de habla hispana. También conocida como Juana de Asbaje (1648-1695), fue una religiosa jerónima mexicana y escritora novohispana del Siglo de Oro de la literatura en español que destacó por apoyar la enseñanza tanto para hombres como para mujeres, sobre todo por la igualdad de la educación de la mujer. Consideraba que "si no se entendían las ciencias de la tierra, no era posible comprender el plano espiritual".

Su don poético fue tan notorio que incluso ingresó a la corte de los recién llegados virreyes en 1680. Incluso registró uno de los primeros escándalos por parte de quienes veían con malos ojos que una mujer fuera poeta oficial de la corte, pero sobre todo por el éxito de su poema *Neptuno alegórico*. Asimismo, respondió una carta en la que defendió la igualdad de inteligencia entre hombres y mujeres, así como su derecho a desarrollarse como poetisa.





Marzo



Deporte y cultura

para prevenir situaciones de riesgo



Selene Núñez, Javier Cerón y Jesús V. García

El Plantel 7 Iztapalapa fue sede del inicio de las actividades de la *Jornada Nacional de la Escuela a la Comunidad*, que se realizó el sábado 17 de febrero, como parte de la “Estrategia en el aula: Prevención de Adicciones”, la cual busca promover el deporte como herramienta para construir amistades, fomentar estilos de vida saludables y prevenir situaciones de riesgo.



14



Ricardo Ledesma
Armando Guerrero
Selene Núñez
Javier Cerón
Ramiro Bravo
Jesús V. García



15

Esta estrategia nacional, permanente y preventiva, tiene el propósito de evitar que los jóvenes abandonen sus estudios y proyectos de vida debido al consumo de drogas, uno de los fenómenos sociales que genera mayor impacto negativo en la educación básica y media superior.

En uso de la palabra, Armando Polina Saldívar, director del plantel, resaltó la importancia del deporte como alternativa para la prevención de adicciones que se fortalece con el trabajo conjunto de toda la comunidad educativa: estudiantes, docentes y familias.

Cada uno de los 20 planteles organizó distintas actividades deportivas y culturales para fomentar el bienestar físico y emocional de sus comunidades, como partidos de fútbol, volibol, basquetbol y baile, entre otras.

Cabe mencionar que en esta Jornada, la Subdirección de Orientación Educativa del Colegio también estuvo presente en Utopía Meyehualco y el Casco de Santo Tomás del Instituto Politécnico Nacional, donde ofreció información de la oferta educativa del Colegio, como el plan de estudios, ubicación de los planteles y del Sistema de Enseñanza Abierta.



TRABAJOS COORDINADOS POR EL BIEN COMÚN

Javier Cerón

Personal de la Dirección General del Bachillerato (DGB) visitó las Oficinas Generales del Colegio de Bachilleres para entrevistarse con su titular, el maestro Adán Escobedo Robles, y con Gabriela Ibeth Navarro Díaz de León, secretaria general de la institución, en el interés de establecer acuerdos y trabajar de manera conjunta en la implementación del Marco Curricular Común.

Durante esta reunión, el maestro Escobedo Robles precisó que la directora general del bachillerato, Blanca Andrea Miranda Tena, lo contactó para planear la posibilidad de que nuestros planes y programa de estudio pudieran ir revisados y alineados en el mismo sistema de la Nueva Escuela Mexicana.

Creemos que ambas instituciones tienen muchas similitudes —dijo—, somos bachillerato general y nuestra función es ofrecer las herramientas necesarias a los estudiantes para que continúen sus estudios en el nivel superior y así cumplir con el derecho humano de los jóvenes a recibir educación.

Por su parte, Alejandro Rangel, encargado de la Dirección de Coordinación Académica de la DGB, presentó lo que realiza la institución que representa en relación a sus programas de estudio y el Marco Curricular Común.

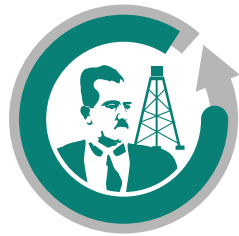
En esta sesión de trabajo, también estuvieron presentes Lilia Martínez Villegas, directora de Planeación Académica; Rocío Castro Galván, directora de Evaluación, Asuntos del Profesorado y Orientación Educativa, y Adriana Yáñez de la Rosa, subdirectora de Planeación Curricular.

📷 Ricardo Ledesma

DGB
DIRECCIÓN GENERAL
DEL BACHILLERATO



Orbe Cultural
Tiempo de esparcimiento



**Plantel 4
Culhuacán**
"Lázaro Cárdenas"

5 décadas, 90 generaciones



Selene Núñez

50 años se dice fácil, en este tiempo han pasado al menos 90 generaciones de egresados, algunos de ellos ahora son profesores del Plantel 4 Culhuacán "Lázaro Cárdenas"; para muchos, no sólo ha sido un trabajo sino una segunda casa, encontrando nuevos amigos que través del tiempo se han convertido en su familia", apuntó el maestro Adán Escobedo Robles, durante la celebración de dicho recinto, que se llevó a cabo el 29 de febrero.

Durante el protocolo, Escobedo Robles recordó que este centro educativo abrió sus puertas el 4 de enero de 1974, con una matrícula de 257 alumnos, en ambos turnos. Actualmente —reconoció—, presta sus servicios a 6,500 estudiantes en el sistema escolarizados y 350 en el Sistema de Enseñanza Abierta, quienes son atendidos por 329 profesores.



Resaltó que la planta docente participa constantemente en procesos de formación académica, elaboración de reactivos, concursos académicos internos y externos, y la puesta en marcha de la reforma educativa impulsada bajo la visión de la Nueva Escuela Mexicana.

Entre los logros de los docentes destacó los proyectos académicos como el Premio Nacional Juvenil del Agua y ESRU, además de su incansable labor en temas culturales como la conferencia de Paco Ignacio Taibo II, director del Fondo de Cultura Económica, que se realizó el 16 junio de 2023.

El titular de esta casa de estudios enfatizó que muchos de los egresados han sido reconocidos por instituciones públicas y privadas, como en el deporte, uno de ellos es Óscar Pérez —"El Conejo Pérez"—, quien fuera portero del club deportivo Cruz Azul y de la selección mexicana de fútbol.

Durante su intervención, Alfredo Rocha Cervantes, director de ese centro educativo, apuntó que al llegar a 50 años "tenemos la fortuna de encontrarnos en estas instalaciones para hacer un sencillo, pero emotivo evento, con el cual se da inicio a las actividades que se desarrollarán en el presente semestre para festejar".

En otro orden de ideas, agradeció a la alcaldía de Coyoacán el apoyo para realizar el evento; así como a la Banda de Guerra de la Secundaria Diurna 130 Guadalupe Ceniceros de Zavaleta a cargo del instructor Gerardo Maciel, a la escolta de la Agrupación Nueva Historia y a todos los participantes en este evento conmemorativo.

En la celebración, se contó con la participación del exalumno de la primera generación, Miguel Ángel Rosas Vallejo, quien detalló su experiencia como uno de los primeros estudiantes con los que inició actividades ese recinto académico. Asimismo, el profesor Daniel Malfavón Sifuentes relató anécdotas y acontecimientos importantes de la historia del Plantel 4.

Además del director general, presidieron la celebración Gabriela Ibeth Navarro Díaz de León, secretaria general; Marco Antonio Cuéllar Garcés, coordinador sectorial de la Zona Sur; directores de planteles, profesores, alumnos y exalumnos de las primeras generaciones de ese recinto educativo.

📷 Ricardo Ledesma



Bachigeeek

Tecnología e informática

Javier Cerón

¿Estás familiarizada o empleas alguna aplicación diseñada para mujeres? Probablemente sí, pues muchas jóvenes y mujeres cuentan con este tipo de herramientas digitales en sus teléfonos móviles y dispositivos electrónicos que las apoyan para recordar compromisos, citas relevantes o mantenerse al tanto de aspectos cotidianos como el ciclo menstrual o la toma de anti-conceptivos.

Sin embargo, más allá de estos rubros, existe un sinfín de aplicaciones que pueden contribuir a una mejor gestión de tu vida o, simplemente, a incrementar tu sensación de seguridad como mujer. Así, en el marco del Día Internacional de la Mujer, te recomendamos algunas de estas.

Calendarízate con Clue



Clue es un calendario menstrual que te permite seguir el ciclo menstrual, la ovulación y el embarazo. La aplicación predice fechas gracias a los datos que le añades. Además, te permite analizar tu estado de ánimo y si está relacionado con tu ciclo, hace un seguimiento de tus dolores, de tu humor, de tu flujo, de tu actividad sexual, de tu peso, de tu sueño y mucho más!

También, puedes activar las notificaciones para que Clue te envíe recordatorios antes de tu periodo de ovulación.

<https://helloclue.com/es>



Todas las precauciones son necesarias, así que descárgate una o varias de estas propuestas.

Más vale prevenir.

Que no te pierdan la pista con Life 360

Esta aplicación fue diseñada de manera inicial para familias, sin embargo, resulta muy útil para compartir el historial de ubicaciones de las usuarias para encontrarlas en todo momento.

Tiene un chat integrado y se pueden activar alertas de la llegada de los integrantes a puntos específicos.

<https://n9.cl/mw4kx>



Viaja segura y Vive segura



Se trata de una opción creada por la Secretaría de Mujeres con el objetivo de prevenir la violencia y el acoso sexual en el transporte y el espacio público. La aplicación permite reportar casos de acoso, visualizar —según las calificaciones de las usuarias— los niveles de seguridad de cada zona en un mapa; realizar llamadas de emergencia y conocer los derechos de las mujeres.

<https://n9.cl/1rbti>

Vamos todas juntas con The Riveter

The Riveter es una aplicación que te conecta con otras mujeres y les permite hablar y compartir sobre su vida profesional, su historia, su experiencia y obtener consejos. Es una plataforma de apoyo cuyo objetivo es permitirles crear y aprender juntas.

Gracias a esta aplicación puedes participar en eventos en línea sobre diferentes asuntos profesionales, unirse a grupos e intercambiar con otras mujeres y expertas, y conectar con personas con los mismos intereses.

<https://n9.cl/gnj15>





Rocinante

Recomendación de libros

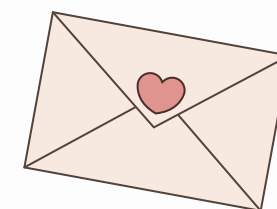
Primer

y mágico amor



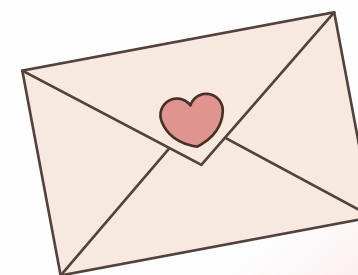
En *Querido primer novio*, Zoé Valdés cuenta la historia de una mujer que necesita abandonar su vida actual para volver al sitio de su adolescencia donde conoció a su primer amor. Una mujer que necesita reunir todo su valor para admitir que, a pesar de tantos años transcurridos, ama a la mujer que conoció en un verano escolar. El viaje en tren permitirá a Dánae reconocer sus sentimientos guardados tantos años mientras rememora todos los aspectos de esos días. Recordará a sus amigas y sus apodos, los profesores y los varones que las acompañaban, incluyendo a su futuro marido. Los días de trabajo y noches inundadas de estrellas y aventuras acudirán a su memoria y le darán la fuerza que necesita para reconocerse a sí misma.

Pero el amor de unas puede lastimar la buena conciencia de otros. Zoé Valdés no sólo muestra a dos mujeres que se aman sino la lucha que deben enfrentar con sus conocidos para darse el lugar que merecen sin ser vistas como malditas o desviadas. Dánae tendrá que defender su derecho a quedarse con sus hijas, lejos del marido maltratador que ha debido soportar tantos años.



En un juego de finales alternativos, son otras esencias femeninas las que testifican a favor de ese amor que a nadie debe interesarle, pero a todos molesta. Las luces de la ciudad muestran al lector las distintas posibilidades. Por último, llega la Milagrosa aclarando todo antes de que ambas mujeres sean, finalmente, bendecidas con el milagro de un momento a solas, dos ceibas entrelazadas, lejos de las miradas y los juicios de sus conocidos.

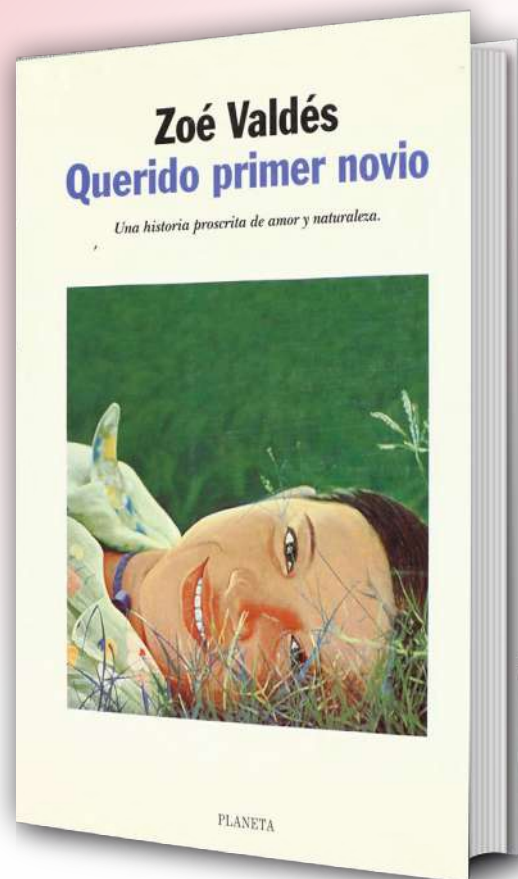
Querido primer novio es una novela llena de elementos mágicos cuyo significado es más grande que lo declarado en la narración y toca a cada lector descifrar los designios. Es una historia llena de amor, incluido el propio, y de lucha por el autorreconocimiento y la aceptación frente a una sociedad que aún no está preparada para lo distinto.



Gabriela Trejo Sánchez

El primer amor es inolvidable, dicen por ahí. Todas las ilusiones y sueños son puestos en ese amor adolescente que llega cuando la confusión del crecimiento y el descubrimiento de la vida nos preocupa y admira al mismo tiempo. Algunas personas tienen suerte y pasan el resto de sus vidas con su primer amor, pero otros no tienen la misma suerte y conocen a otros amores, otros caminos y otros sueños. Sin embargo, dicen, el primer amor es el que se queda en tu corazón sin importar cuántos amores más lleguen a tu vida.

Dánae no está segura de que Andrés sea su primer amor, sabe que fue el novio impuesto en la escuela así que cuando emprende el camino de vuelta, no está segura del motivo que la lleva allí. Tan sólo desea un descanso de su matrimonio, de los maltratos, las humillaciones, el poco cariño y nula atención que su marido le da. Necesita escapar y reencontrar su propia esencia y sus deseos perdidos. Después de recorrer más de la mitad del camino, encuentra la razón. Su primer novio. Aquel a quien prometió escribirle cartas. El ombligo que huele y destila mermelada de guayaba.





Incendios

El pasado o nos ilumina
o nos incendia

Jesús Vicente García

La mujer en sí misma es un fuego constante en un sentido de lucha, sin importar el medio en que nazca, porque tiene la cualidad de transformar el ambiente en que se mueve. Sólo que hay contextos sumamente adversos, como la guerra, y es en este marco que se desenvuelve la obra *Incendios*, de Wajdi Mouawad, una guerra que, como todas, cambia a una sociedad, a una nación, y es donde se debe de aprender a vivir, porque nadie sabe cuándo acabará, qué sucederá mañana, si seremos rehenes, si atravesaremos ese mundo para mantenernos a salvo. Es ahí donde la fuerza de la mujer se demuestra viviendo con la muerte asomándose por todos lados.



La
butaca
de Σδίο



Nawal, protagonista de la obra, es casi una niña cuando concibe un hijo, está enamorada, y en medio de la guerra le roban al niño cuando nace, aquí comienza esa eterna lucha por encontrarlo bajo la promesa de amarle siempre, sin importar lo que ocurra.

Imagínate a esta mujer con un hijo raptado, sin el hombre que ama, en un país con guerra, en el cual las mujeres son maltratadas; el mundo es absolutamente adverso. Entonces, la guerra convierte el amor en dolor. Sin embargo, hay cualidades que Nawal posee: sabe leer, aprende a contar y a hablar, porque así se lo recomendó la abuela "para no parecerse a nosotros". Es decir, para ser mejores que la generación anterior. ¿Te gustaría saber qué hace Nawal por encontrar a su hijo? ¿Saber si lo encuentra y si es así qué sucede? Sólo para darte una idea del hilo conductor de *Incendios*, puedo decirte que se basa en la tragedia de Sófocles, *Edipo rey*.

El teatro pone el dedo en la llaga y nos plantea posibilidades de vida; en el caso de *Incendios*, uno de ellos es que debemos saber comunicarnos, pensar, sentir, y que el pasado nos construye, pero también nos puede destruir si no lo manejamos adecuadamente, porque a veces es necesario, nos guste o no, desafiar al destino.





Sin palomitas

Recomendaciones cinematográficas



Para este proyecto, Itzel Martínez lleva un taller de cine a la escuela de una de las colonias de las afueras de la ciudad de Tijuana, lo que le permite conocer la cotidianidad de los jóvenes. Dicho taller dio como resultado un largometraje que retrata la vida vista desde los adolescentes, a lo largo de la cinta escucharemos a tres chicos como los protagonistas de esta historia: Gerardo, Omar y Santos.

Aunque tienen sueños diferentes como formar una familia, irse a los Estados Unidos o sólo tener un trabajo, los tres pasan por lo mismo: no les gusta estar en su casa, es un espacio asfixiante, la calle es un lugar mejor para vivir, al no contar con supervisión pasan largas horas fuera de casa, paradójicamente mientras los padres se preocupan y ocupan por darles un hogar, y lo que en verdad les hace falta son ellos. Ya que, ante la ausencia de los padres, son los jóvenes los que tienen que lidiar con sus sentimientos, miedos, sueños y decepciones, las casas ahondan la soledad que es mitigada con la soledad del otro.

Con este documental, vemos lo difícil de la vida y cómo se convierten en adultos, sin una red de apoyo, lo que refleja un problema social estructural que debe ser atendido, pues no es posible que un joven deba afrontar responsabilidades antes de tiempo.

El hogar al revés tuvo su estreno en el Festival Internacional de Cine de Morelia, fue galardonado con el Premio Especial del Jurado del Festival de Málaga, España, y el Premio Pantalla de Cristal, también estuvo nominado a la Diosa de Plata como mejor documental.

Silvia Adriana Arenas López

Profesora de la Academia de Filosofía del Plantel 6 Vicente Guerrero

Dentro de los derechos humanos se encuentra que cada individuo debe tener o ser provisto de lo necesario para hacerse de una vivienda. Sin embargo, en un país como el nuestro, donde impera la desigualdad social, la falta de empleo y los bajos salarios, este derecho queda en solo sueños. Así, la directora Itzel Martínez del Cañizo aborda esta problemática tomando como ejemplo la situación de algunos habitantes de la ciudad de Tijuana, de la clase obrera, hombres y mujeres que trabajan en las maquiladoras y que su única opción es trabajar por más de diez años en una o dos empresas que les permitan adquirir un crédito para comprar una pequeña vivienda con INFONAVIT, por lo que pasan largas jornadas trabajando tratando de pagar un inmueble que no disfrutan, al que sólo pernoctan, pues son sus hijos quienes habitan esas casas, sea solos o en compañía de sus hermanos.



Itzel Martínez del Cañizo, además de directora, ha sido profesora en la Universidad de Baja California, cofundadora de varios proyectos cinematográficos y actualmente es la directora general de Ambulante, A.C.





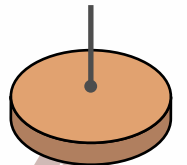
Felipe Carrillo Puerto

Cronología biográfica

1924

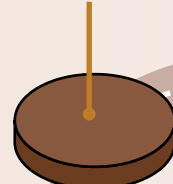
Fallecimiento

Fue enjuiciado junto con trece de sus compañeros. Fueron ejecutados en el Panteón Civil de Mérida en la madrugada del 3 de enero. Se dice que sus últimas palabras fueron: "No abandonéis a mis indios".



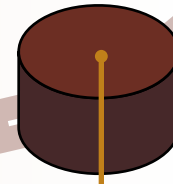
Su hermana Elvia promovió el voto femenino y los diputados congelaron la iniciativa. Rosa Torre G. se convirtió en la primera mujer mexicana en ganar un cargo de elección popular el 7 de noviembre, apoyada por Elvia Carrillo.

1922



En su primer año como gobernante, abrió 417 escuelas públicas y su primer discurso fue en lengua maya, en el cual prometió cumplir la Constitución Federal, la local y las resoluciones adoptadas en los congresos obreros de Motul e Izamal. Distribuyó más de 664 mil hectáreas.

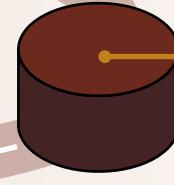
1923



Apoyó la candidatura presidencial de Plutarco Elías Calles. Surge la rebelión de Adolfo de la Huerta y derrocaron el gobierno de Carrillo Puerto, quien se mantuvo firme en su negativa de apoyar a los rebeldes y respaldó la candidatura presidencial de Calles.

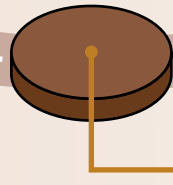
Fue capturado el 17 de diciembre junto con su comitiva en Holbox.

1920



Instó al Partido Socialista Obrero de Yucatán a cambiar el nombre a Partido Socialista del Sureste. Con esta redefinición, se logró concretar su gubernatura para el estado de Yucatán.

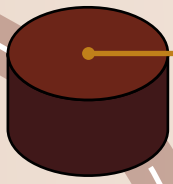
1915



De regreso a su estado de Yucatán, formó el Partido Socialista Obrero, que más tarde se transformaría en el Partido Socialista del Sureste, y surgieron las Ligas de Resistencia en el estado.

Introdujo la educación racionalista. Fundó la Universidad Nacional del Sureste, actualmente Universidad Autónoma de Yucatán. Además, puso en marcha la Escuela Vocacional de Artes y Oficios y creó la Academia de la Lengua Maya.

1909

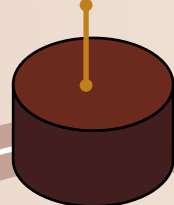


Fue apresado por matar en legítima defensa a Néstor Arjonilla. Después de cumplir su condena, dejó Yucatán y se fue a Morelos, atraído por la figura de Emiliano Zapata.

Construyó carreteras, fundó la Comisión Local Agraria, estableció el salario mínimo en Mérida y promulgó leyes de previsión social, trabajo, inquilinato, divorcio, expropiación por utilidad pública y revocación del mando de funcionarios elegidos por el pueblo; fomentó programas para compartir la riqueza pública y declaró de interés público la industria henequenera.

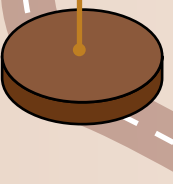
A pesar de que no hay un documento oficial que registre traducción, el mismo Felipe Carrillo narra desde la tribuna del Congreso de la Unión cómo llevaba a cabo la traducción de la Constitución para el pueblo campesino en sus múltiples arengas con el objetivo de informar a los indígenas sobre sus derechos.

1914



Regresó a México y se unió a los zapatistas, con la misión de aplicar los artículos 6 y 7 del Plan de Ayala, que consistía en la distribución de tierras.

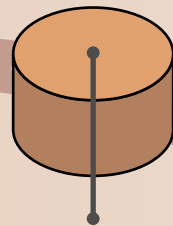
1913



Con el levantamiento de Venustiano Carranza, se unió al equipo de la *Revista de Yucatán*. Fue perseguido por su labor periodística y finalmente se exilió en Nueva Orleans.

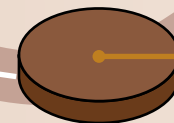
1874

Natalicio



Felipe Carrillo Puerto nació el 8 de noviembre. Fue conductor de trenes en el Ferrocarril del Oriente y también comerciante. Se le encarceló por instar a la rebelión a la población maya y liberado poco después.

1905



En su juventud, creó el periódico *El Heraldo de Motul*, que despertó interés a causa de las críticas hacia las autoridades locales y fue corresponsal de la *Revista de Mérida*.

