



Nueva Época



Gaceta Electrónica

# Gaceta CEC Allende 58

Centro de Educación Continua Unidad Allende

www.cecuallede.ipn.mx

Número Quincenal



Año III Núm. 58

México, D.F.

15 de mayo de 2012

**El CEC Allende impulsa los cursos de Inglés, Italiano y Francés programados a partir del mes de mayo para la comunidad Politécnica y abiertos también al público en general.**

## INGLÉS



## CELEX CEC Allende

## ITALIANO

## FRANCÉS

Las Autoridades y el personal del CEC Allende lamentan el sensible fallecimiento de nuestro compañero el Ing. Rosalío Jiménez Vázquez, acaecido el 10 de mayo del presente ¡Descanse en paz!



  
Oportunidad  
Renovada

**Gran respuesta ha obtenido el Programa Poliactívate por parte de la Comunidad del CEC Allende.**



**El Centro de Educación Continua Unidad Allende implementó difusión permanente del Programa Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco.**



- Directorio
- Editorial
- Noticias
- Entrevista
- Reportaje



## Instituto Politécnico Nacional

### Directorio

**Yoloxóchitl Bustamante Díez**  
Directora General

**Juan Manuel Cantú Vázquez**  
Secretario General

**Daffny Rosado Moreno**  
Secretario Académico

**Jaime Álvarez Gallegos**  
Secretario de Investigación y Posgrado

**Oscar Súchil Villegas**  
Secretario de Extensión e  
Integración Social

**Ernesto Mercado Escutia**  
Secretario de Servicios Educativos

**Fernando Arellano Calderón**  
Secretario de Gestión Estratégica

**Emma Frida Galicia Haro**  
Secretaria de Administración

**Cuauhtémoc Acosta Díaz**  
Secretario Ejecutivo de la Comisión de  
Operación y Fomento de Actividades  
Académicas

**Salvador Silva Ruvalcaba**  
Secretario Ejecutivo del Patronato  
de Obras e Instalaciones

**Adriana Campos López**  
Abogada General

**Dely Karolina Urbano Sánchez**  
Directora de Educación Continua

## Centro de Educación Continua Unidad Allende

### Directorio

**Raúl Erasmo Sánchez Rubio**  
Director

**Cuauhtémoc Arellano Alavez**  
Subdirector de Servicios Educativos

**Ivett Guillén Morales**  
Jefa del Departamento de Educación  
Continua

**Jaime López Alanis**  
Jefe del Dpto. de Informática y  
Telecomunicaciones

**Marco Antonio Torres Esparza**  
Jefe de la Unidad Politécnica de  
Integración Social

**Gabriela Rico Flores**  
Jefa del Dpto. de Servicios Administrativos  
y Técnicos

### Comité Editorial:

**Raúl Erasmo Sánchez Rubio**  
Director

**Jaime López Alanis**  
Jefe del Dpto. de Informática y  
Telecomunicaciones

**Francisco Guillermo Lozano Blázquez**  
Responsable del Diseño Gráfico y la Celda  
de Producción

**Marcos Uribe Vaca**  
Soporte Técnico

**Articulistas y Redacción:**  
**Jesús Casiano Cruz**  
**Francisco Guillermo Lozano Blázquez**

**Fotografía:** Luis Rojas Gutiérrez,  
Francisco Gmo. Lozano B.  
Marcos Uribe Vaca.

El número 58 de la Gaceta CEC Allende tiene para usted en relación con nuestra portada la oferta de cursos del CELEX CEC Allende en cuanto al aprendizaje de los idiomas: Inglés, Italiano y Francés.

En relación con el Programa PoliActívate hablaremos de cómo ha sido recibido de buen agrado por el personal del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

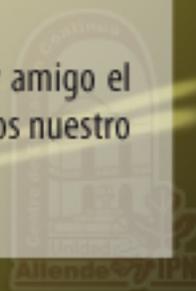
Con relación al Programa 100% Espacio Libre de Humo conoceremos la señalización que se ha implementado en las instalaciones de CEC Allende a efecto de recordar al personal y a los usuarios de los diferentes servicios del Centro que en todas nuestras instalaciones se respete el no fumar.

Con referencia al programa que se lleva a cabo en el mismo CEC Allende de medición de los signos vitales, peso y talla encontraremos una muy interesante reflexión sobre el por qué es mejor dar que recibir, un concepto que nos invita a preocuparnos más por nosotros mismos y nuestra salud, así como diversos elementos que nos permitirán conocer más sobre la presión arterial y en especial sobre la presión arterial alta.

En esta ocasión conoceremos los aspectos relevantes del curso de cableado estructurado impartido por el grupo Radiorama.

Uno de los aspectos relevantes de la actividad académica del CEC Allende es la oferta de cursos de idiomas tales como Inglés, Italiano y Francés, los cuales se encuentran abiertos al público en general en diversas modalidades, las cuales pueden ustedes aprovechar, para tal efecto tenemos una nota importante y el programa actual que se está llevando a cabo.

Con profundo pesar informamos el fallecimiento de nuestro compañero y amigo el Ing. Rosalío Jiménez Vázquez quien se nos adelantó en el camino y le damos nuestro más sentido pésame a sus familiares en estos difíciles momentos.



Por: Jesús Casiano Cruz

## **Gran respuesta ha obtenido el Programa Poliactívate por parte de la Comunidad del CEC Unidad Allende.**

Desde que se implementó el Programa Poliactívate en el Centro de Educación Continua Unidad Allende se ha logrado una buena respuesta por parte del personal que conforma la Comunidad Allende, obviamente con el apoyo y las facilidades que están otorgando las autoridades de este centro de trabajo para que se desarrolle de una manera adecuada en beneficio de quienes se integren.

Para estar afiliado se deben realizar los siguientes trámites: primero acudir con Claudia Martínez Mingolé y Luis Primo coordinadores del programa, ahí ellos les abrirán un expediente que tenga sus datos generales, posteriormente se les tomará la presión, peso y estatura y en dado caso que sobrepase algunos de estos señalamientos, le indicarán qué es lo que deben hacer.

Si todo está bien que es lo que se siempre se desea, entonces formarán parte del Programa Poliactívate y podrán realizar todas las actividades permitidas, hasta el momento se han ejecutado una serie de acciones dentro de las instalaciones y de esta forma el CEC Allende está cumpliendo con una decisión Institucional.

Por tal motivo, el día viernes 27 de abril se efectuaron actividades físicas con la mayoría del personal de este Centro, hasta se llevó a cabo un pequeño partido de futbol con un lapso de 20 minutos cada tiempo, para muchos se les hizo como si hubiese sido de 40 minutos o más, dicho de otra forma se cansaron rápido, ésto se debe a que mucho de ellos no practican ningún tipo de deporte.

Para que esto no suceda tienen que realizar alguna actividad deportiva, por mínima que sea pero deben de hacerlo, eso fue lo que dijeron los encargados del Programa Poliactívate del Centro de Educación Continua Unidad Allende.

# Noticias



Por: Jesús Casiano Cruz

## El Centro de Educación Continua Unidad Allende implementó la difusión permanente del Programa Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco.

En un recorrido que realizó la Gaceta CEC Allende por las instalaciones de esta Unidad, se percató de que existe una gran difusión a través de carteles y señalizaciones, las cuales están ubicadas en lugares visibles que indica que el Centro de Educación Continua Unidad Allende, es un "Espacio 100% Libre de Humo de Tabaco".

La campaña que están realizando las autoridades del Centro es con la finalidad de que el Programa se cumpla, tal como lo señala la normatividad expedida por las autoridades de área central, de esta forma, no dar cabida a que el Centro tenga una llamada de atención, amonestación o el personal como los usuarios se hagan acreedores a una sanción por parte de las autoridades encargada de este programa.

Para evitar todo esto, a la entrada de la puerta principal se puso un anuncio grande que dice "este Espacio es 100% Libre de Humo de Tabaco", complementándolo con un cartel con la leyenda "APAGA tu cigarro, o cualquier producto de tabaco antes de entrar a este edificio. ¡Por una mejor calidad de vida! para tal propósito se colocó un cenicero. Así como en el interior del inmueble hay carteles o señalizaciones.

A pesar que entre la Comunidad Allende existen varios fumadores, éstos han sido respetuosos de las normas implementadas.



# Noticias





Por: Francisco Guillermo Lozano Blázquez

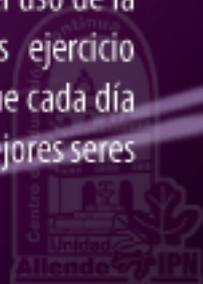
## ¿Por qué dar es mejor que recibir? De corazón y por la presión, aquí les comentamos.

¿Se ha puesto usted a pensar el por qué la mayor parte del tiempo queremos sólo recibir lo que creemos que nos merecemos? Queremos una educación de calidad, una buena atención de parte de los servicios de salud, una casa bonita y con todo lo necesario, unos buenos vecinos, muchos amigos, una familia feliz, un trabajo cómodo en el cual no nos cansemos demasiado, un muy buen sueldo, una salud envidiable, mucha diversión, una buena pantalla de televisión para ver mis programas favoritos sin interrupciones, una comida sabrosa y muy basta, a lo mejor una buena bebida, buena ropa, un bonito automóvil del año, en fin un sinnúmero de satisfactores que me permitan vivir la vida de una manera confortable.

De la misma forma ¿Se ha puesto a pensar que hace usted, por usted mismo?

Conforme pasan los años y nos vamos sintiendo viejos, los achaques se nos presentan de distintas maneras, cada vez tenemos que ir más seguido con el doctor por que si no nos duele una cosa el día de hoy, nos duele otra cosa diferente el día de mañana; cada vez más nos decimos ¿Porqué a mi, si yo siempre había sido muy sano?

Será quizás que sin darnos cuenta nos hemos olvidado de nosotros mismos, que hemos olvidado los buenos hábitos que de chicos nos enseñaron, que no le damos importancia a lo que mucha gente nos dice entre ellos los mismos doctores que cada vez que vamos a consulta nos insisten en que tome uno mucho agua simple todos los días, que comamos sano y variado, a nuestras horas, que no nos mal pasemos, que dejemos de lado las comidas con mucha grasa, con picante, que evitemos el uso de la sal y el exceso de azúcar, que no tomemos refrescos, que hagamos ejercicio diariamente, que evitemos el estrés, que vivamos la vida con optimismo, que cada día que pasa es una experiencia distinta y una oportunidad de sentirnos y ser mejores seres humanos.



Debemos estar conscientes que con el paso de los años muchas funciones en el organismo van cambiando y por lo mismo nosotros también debemos de cambiar, nadie va a hacer por nosotros lo que nosotros no hagamos por nosotros mismos. Vivimos cada vez más dependientes de los medicamentos, es verdad de acuerdo a los diferentes padecimientos nuestro organismo muchas veces va a requerir de estos, pero también nosotros debemos ayudar a nuestro organismo queriéndonos más, atendiéndonos más para equilibrar las funciones propias de nuestro cuerpo. Hemos convertido nuestras vidas en un constante recibir ayuda de los demás, si tenemos sobrepeso, queremos que por arte de magia el descuido paulatino en el que hemos caído de la noche a la mañana un doctor, un nutriólogo, una dietista, alguien externo nos de algo que en pocos días nos de resultado y bajemos esos kilos de más que nuestro cuerpo tiene que soportar. Recurrimos muchas veces a remedios caseros o productos milagro que nos prometen volver a tener esa cintura que teníamos a los 15 años, o bajar esa pansa que en nuestras casas nos fomentan diciéndonos ¡Ay mira es que estás llenito porque comes muy bien!

Y luego empezamos con la presión arterial alta, ¿Pero cómo si yo siempre he sido muy sano, como muy bien, eso sí las frutas y las verduras (Guácala) no me gustan y aparte están muy caras. La carne eso sí me gusta mucho, me puedo comer hasta una vaca entera.

¿Por que no somos conscientes de que gracias al confort que nos da comer una dieta "T" es decir, tortas, tacos y tamales esto nos perjudica? o "es que no me gusta cocinar, es más me choca y ni se hacer ni un huevo frito. Resulta más fácil comer en la calle comida rápida cuando se tienen los medios para hacerlo verdad; Que tal las hamburguesas, las pizzas, las tortas, los antojos, las frituras, la comida chatarra, etc., etc.

Y retomo la pregunta del principio, ¿porqué es mejor dar que recibir? ¿Porqué no nos preocupamos por corregir nuestros malos hábitos? Quizás darnos a nosotros mismos es mejor que esperar recibir de los demás, nadie va a hacer por nosotros lo que nosotros

# Noticias

no hagamos por nosotros mismos, ¡hay otra vez con lo mismo! Pero si es mejor que los demás lo hagan por mi; para eso está la ciencia.

México se ha convertido en el país con la mayor población de obesidad infantil y una de las principales con obesidad en la edad adulta también.

El llamado síndrome metabólico (Diabetes, obesidad e hipertensión) le cuesta al país millones y millones de pesos anualmente en recursos de nuestros impuestos para atender estos graves problemas de salud pública. Recursos insuficientes pues no sólo son los únicos problemas de la población mexicana.

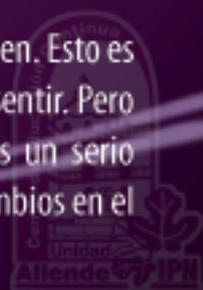
Cada vez más queremos que el gobierno nos atienda por esos problemas que nosotros mismos hemos provocado. No sería mejor que nosotros pusiéramos de nuestra parte para dar solución a estos problemas.

¿No será que dar sea mejor que recibir? si damos más atención a nuestro cuerpo podremos remediar muchos de los problemas de salud que nos hemos provocado por la falta de disciplina en tener un horario constante y adecuado de comidas, de comer lo que si nos nutre y dejar de comer lo que nos hace daño. Hacer ejercicio no quiere decir necesariamente ir a un deportivo, quiere decir hacerlo en casa, en el trabajo, en un parque en donde se pueda, pero bajo una rutina adecuada, constante y dedicada.

A continuación presento un artículo tomado de internet en [www.nia.nih.gov/español](http://www.nia.nih.gov/español) el cual nos explica qué es la presión arterial alta y algunos consejos para controlarla, espero les sirva:

## **Presión arterial alta.-**

Usted puede tener la presión arterial alta, o hipertensión y aun así sentirse bien. Esto es porque la presión arterial alta no presenta síntomas que usted pueda ver o sentir. Pero la presión arterial alta, algunas veces llamada “el asesino silencioso”, es un serio problema de salud. Si la presión arterial alta no se controla por medio de cambios en el



estilo de vida y medicinas, puede provocar un derrame cerebral, una enfermedad del corazón, problemas de la vista o fallas en los riñones.

## ¿Qué es la presión arterial?

La presión arterial es la fuerza que la sangre ejerce contra las paredes arteriales. Cuando un doctor toma la presión arterial, el resultado de la lectura se registra con dos números. El primer número, llamado presión sistólica, mide la presión mientras el corazón late. El segundo número llamado presión diastólica mide la presión mientras el corazón se relaja entre los latidos.

Presión arterial normal es una presión arterial sistólica de menos de 120 pulsos, y una diastólica de menos de 80 pulsos.

## ¿Tiene usted la presión arterial alta?

Una buena razón para tener visitas regulares con su médico es para hacerse un chequeo de la presión arterial. Su médico le indicará que su presión arterial es alta si la lectura ha sido de 140/90 o más, en dos o más chequeos. El o ella tal vez le pedirá que se tome la presión arterial en su casa a diferentes horas del día por un determinado tiempo. Si la presión se mantiene alta, el médico podrá sugerirle medicamentos, cambio en su dieta alimenticia y hacer ejercicio.

## ¿Qué significan los números?

	Sistólica	Diastólica
Presión arterial normal:	Menos de 120	Menos de 80
Presión arterial alta:	140 ó más	90 ó más
Prehipertensión:	Entre 120 a 139	Entre 80 y 89
Hipertensión sistólica aislada:	140 ó más	Menos de 90

# Noticias

Usted podría tener prehipertensión si su presión arterial está solamente un poco más arriba de lo normal; por ejemplo el primer número (sistólico) es entre 120 y 139, o el segundo número (diastólico) es entre 80 y 89. La prehipertensión puede ponerle en riesgo de desarrollar presión arterial alta. Su doctor probablemente quiera que usted haga cambios en sus hábitos diarios para tratar de bajar el nivel de su presión arterial.

## ¿Qué pasa si sólo el primer número es alto?

En las personas adultas mayores, el primer número (sistólico) es frecuentemente 140 ó más alto, pero el segundo número (diastólico) es menor de 90. Este problema se llama hipertensión sistólica aislada, esta es el tipo más común de presión arterial alta en las personas adultas mayores y puede provocar serios problemas de salud. El tratamiento es igual que para la presión alta regular. Si su presión sistólica es de 140 ó más alta, pregúntele a su médico como puede bajarla.

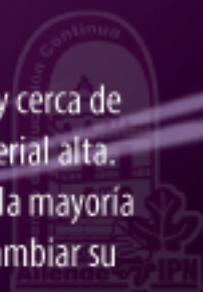
## Algunas cosas que se pueden cambiar

Cualquier persona puede desarrollar presión arterial alta. Sin embargo, algunas personas tienen mayor probabilidad de desarrollarla debido a factores que no se pueden cambiar. Estos pueden ser:

- **Edad.** La probabilidad de tener presión arterial alta aumenta con la edad.
- **Género.** Antes de los 55 años de edad, los hombres tienen mayor probabilidad de padecer presión arterial alta. Las mujeres están más predispuestas a tener presión arterial alta después de la menopausia.
- **Historia familiar.** La presión arterial alta tiende a ser congénita en algunas familias.
- **Raza.** Los afro-americanos tienen un mayor riesgo de padecerla.

## ¿Cómo puedo controlar la presión arterial alta?

Más de la mitad de las personas en los Estados Unidos con más de 60 años, y cerca de tres cuartas partes de los que tienen 70 años o más, padecen de presión arterial alta. Las buenas noticias son que la presión arterial alta puede ser controlada en la mayoría de la gente. Para empezar, hay muchas cosas que usted puede hacer para cambiar su



estilo de vida y así prevenir la presión arterial alta, incluyendo :

- Mantenga un peso saludable. El sobrepeso aumenta el riesgo de detener presión arterial alta. Pregúntele a su médico si usted necesita perder peso.
- Haga ejercicio todos los días. El ejercicio moderado puede disminuir el riesgo de tener presión arterial alta. Trate de hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día, casi todos los días de la semana. Consulte con su médico antes de empezar un plan de ejercicios si usted tiene un problema crónico de salud, o si es mayor de 50 años y ha estado inactivo.
- Mantenga una dieta alimenticia saludable. Una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos bajos en grasa podrán ayudar a bajar la presión arterial. Consulte a su médico para seguir una dieta alimenticia saludable.
- Consuma menos sal. Muchas personas comen más sal (sodio) de la que necesitan. La mayor parte de la sal proviene de alimentos procesados (como por ejemplo, las sopas y comidas horneadas). Una dieta baja en sal podría ayudar a bajar la presión. Hable con su médico acerca de cómo consumir menos sal.
- Beba menos alcohol. Tomar bebidas alcohólicas puede afectar su presión arterial. La mayoría de los hombres no deberían beber más de dos copas por día, las mujeres no deberían beber más de una copa por día.
- No fume. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar presión arterial alta y problemas cardíacos. Si usted fuma, deje de hacerlo.
- Controle el estrés. La gente reacciona al estrés en diferentes formas. En algunas personas el estrés hace que la presión arterial suba. Hable con su doctor acerca de cómo controlar el nivel de estrés. Hacer ejercicio y dormir bien por la noche le puede ayudar.

Si estos cambios a su estilo de vida no controlan su presión arterial, su doctor podría recetarle alguna medicina. Tal vez tenga que probar con varios medicamentos antes de encontrar el que mejor trabaja para usted. Los medicamentos pueden controlar la presión arterial, pero no pueden curarla. Usted probablemente tendrá que tomar medicinas por el resto de su vida. Usted y su doctor pueden planificar conjuntamente

como tener bajo control su presión arterial.



## Verdades sobre la presión arterial alta

La presión arterial alta es algo serio porque puede llevar a problemas de salud mayores. Si usted padece de presión arterial alta, recuerde:

- La presión arterial alta puede que no lo haga sentirse enfermo, pero es una condición seria. Consulte a su médico para tratarla.
- Usted puede bajar la presión arterial cambiando sus hábitos diarios y tomando medicinas recetadas por su médico si fuera necesario.
- Si usted toma medicinas para la presión arterial alta, el hacer algunos cambios a su estilo de vida pueden ayudar a reducir la dosis que usted necesita tomar.
- Si usted ya está tomando medicinas para la presión arterial alta y su presión es menos de 120/80, eso es bueno. Significa que las medicinas y los cambios en su estilo de vida están funcionando. Si otro doctor le pregunta si usted padece presión arterial alta, la respuesta es, "Sí pero me la estoy tratando".
- Infórmele a su médico sobre todas las medicinas que usted toma, no se le olvide mencionarle las medicinas que no necesitan receta médica, vitaminas y suplementos dietéticos. Estos medicamentos pueden afectar su presión arterial. Estos también pueden afectar la forma como funciona la medicina para la presión arterial.
- La medicina para la presión arterial debe ser ingerida a la misma hora todos los días. Por ejemplo tome su medicina por las mañanas con el desayuno o en las noches después de cepillarse los dientes. Si usted olvida tomarse una dosis de su medicina, no duplique la dosis al día siguiente.
- Conozca cuál debe ser el nivel de su presión arterial. No tome más medicinas para la presión que la que su médico le recetó. Tener la presión arterial baja tampoco es bueno.
- No deje de tomar la medicina para la presión arterial alta, al menos que su doctor le indique parar. No deje de por medio un día o tome media píldora. Recuerde reabastecerse de su medicina antes que se acaben las píldoras.

Por: Jesús Casiano Cruz

## **Concluyó el curso de Cableado y Estructurado para los futuros trabajadores del Grupo Radiorama en las instalaciones del Centro de Educación Continua Unidad Allende.**

El día 21 de abril de 2012, participantes del Grupo Radiorama finalizaron nuevamente un módulo más de 35 horas, con el nombre de Cableado Estructurado, el cual se impartió en las instalaciones de este lugar, por el Ing. Santiago Avalos Navarro, quien es egresado de la Escuela Superior de Ingeniería Mecánica, en la especialidad de Ingeniería de Comunicaciones y Electrónica.

El Ing. Santiago Ávalos Navarro nos comentó que el curso de Cableado y Estructurado fué enfocado a los aprendizajes de las normas que permiten tener un sistema de telecomunicaciones de manera ordenada y transparente, quiere decir que se puede introducir cualquier tipo de aplicación en SITE de telecomunicaciones.

Ahora los participantes podrán: conectar los JACK 110, ó fabricar cables de parcheo RJ45, ordenar un RACK peinado, fijar cables, ensamblar fibra óptica, multimodo, monomodo, colocar paneles de parcheo, además se les enseñó los principales enlaces que se puedan hacer con la fibra óptica.

Al final del módulo el instructor explicó que en el proceso de enseñanza-aprendizaje se impartió con una metodología del 20% en teoría, el restante en prácticas de campo y al final aplicó una evaluación final con resultados muy favorables ya que todos acreditaron el módulo.



# Noticias





# Noticias

Por: Jesús Casiano Cruz

## **Autoridades del CELEX CEC Allende impulsan cursos de Inglés, Francés e Italiano en el Centro de Educación Continua Unidad Allende.**

El CELEX CEC Allende está llevando a cabo cursos intensivos y sabatinos en sus instalaciones ubicadas en la calle de Belisario Domínguez núm. 22 casi esquina con Allende, Col. Centro, Delegación Cuauhtémoc, en la Ciudad de México, Distrito Federal.

El Coordinador de Lenguas Extranjeras nos comentó que el Centro de Educación Continua Unidad Allende abrió cursos de Inglés, Francés e Italiano en el periodo 2012 para aquellos interesados que quieran aprender un idioma diferentes al español ó para quienes pretendan perfeccionarlo, con la garantía que la enseñanza que reciban en esta Unidad, es una educación de calidad, en un ambiente agradable en estas magnificas instalaciones. Aclarando que el idioma inglés cuenta con los tres niveles: Básico, Intermedio y Avanzado.

Las clases se imparten de lunes a viernes dos horas diarias 7:00 a 21:00 horas, los sabatinos de las 9:00 a las 14:00 horas. Con una planta de instructores certificados por los organismos autorizados, número de registro de validez oficial DFLE- CELEX-CEC 021-11 otorgado por la Dirección de Formación de Lenguas Extranjeras del IPN.

Quienes estén interesados en algunos de estos cursos, no tienen que hacer otra cosa, más que acudir a las instalaciones en donde se les darán los informes detallados y las facilidades para realizar su trámite de inscripción.





El personal del Centro de Educación Continua Unidad Allende manifiesta su profundo pesar ante el lamentable deceso de Rosalío Jiménez Vázquez acaecido el día 10 de mayo del presente.

Nos unimos a la pena que embarca a su familia y reiteramos nuestro apoyo y solidaridad en estos difíciles momentos.

Mayo 11, 2011





**CELEX  
CEC  
Allende**



Registro de validez DFLU-CELEX-CEC 021-11

**Francés**

**Inglés**

**Italiano**

El aprendizaje de cada idioma consta de tres niveles (Básico, Intermedio y Avanzado) cada nivel está integrado por cinco cursos de 40 horas cada uno.

**Intensivo D-2012 del 7 de mayo al 5 de junio de 2012**  
**Sabatino 2-2012 del 9 de junio al 18 de agosto 2012**

### Cursos Intensivos

Horario	Francés		Inglés			Italiano
	Básico	Intermedio	Básico	Intermedio	Avanzado	Básico
7:00 a 8:50	1/2	4	1/2/3/4/5	1/2	1/5	1
9:00 a 10:50	1		1/2/3/4	1/3/4	2/Fonética	1
11:00 a 12:50			1	1/2	3/Speaking	
13:00 a 14:50	1		1			
15:00 a 16:50			1			
17:00 a 18:50	1		1/2/3	2/3	1/Speaking	
19:00 a 20:50	1		1/2/3/4		3	

### Cursos Sabatinos

9:00 a 14:00	1	2	1/2/3/4/5	1/2/3/4/5	1/2/3/4/5 Prep B2
--------------	---	---	-----------	-----------	----------------------

### Calendario Próximos Cursos

Actividad	Cursos Intensivos	Cursos Sabatinos
Examen de Ubicación	1 al 4 de mayo	1 al 3 de junio
Inscripciones y Reinscripciones	1 al 4 de mayo	1 al 8 de junio
Inicio de Cursos	7 de mayo	9 de junio
Examen Medio	22 de mayo	30 de junio
Examen Final	4 de junio	18 de agosto
Fin de Curso y Entrega de Boletas	5 de junio	18 de agosto
Suspensión de labores	1, 5, 10 y 21 de mayo	9 al 27 de julio

### Cuotas por Curso

Egresados, trabajadores y alumnos IPN \$427.50

Externos \$746.00

Depósito en Cuenta 0144180763 de Bancomer

**ES INDISPENSABLE REALIZAR LOS DEPÓSITOS EN LAS FECHAS ESTABLECIDAS DE OTRO MODO NO SERÁ VÁLIDO COMO PAGO (NO HAY RESERVACIÓN DE LUGAR)**

### EXÁMENES DE UBICACIÓN SIN COSTO

- Abierto al público en general
- Cerca del metro Allende, Bellas Artes y Garibaldi
- Atención a empresas, instituciones
- Costos accesibles

### INFORMES E INSCRIPCIONES:

Buscamos en Facebook como cecallende

Allende 38 esq. B. Domínguez, Centro Histórico, Distrito Federal, C.P. 06010  
 5729-6000 ext. 64637 [www.cec.allende.ipn.mx](http://www.cec.allende.ipn.mx)



Por: Jesús Casiano Cruz

## Entrevista a Gloria Marcela Guerrero Otero compañera del Departamento de Educación Continua del CEC Unidad Allende.

**Presentación.-** ¡Buenos días! ¿Te puedo hacer una entrevista para la Gaceta CEC Allende?

**Respuesta:** ¡Claro!

**Pregunta.-** ¿Nos puedes decir tu nombre completo?

**Respuesta:** Gloria Marcela Guerrero Otero.

**Pregunta.-** ¿Lugar de nacimiento de Marcela?

**Respuesta:** En el Distrito Federal.

**Pregunta.-** ¿Qué grados de estudios tienes y donde los realizaste?

**Respuesta:** Carrera comercial y estude en la Escuela Comercial Cámara de Comercio.

**Pregunta.-** ¿Cuándo ingresaste a laborar al CEC Allende del Instituto Politécnico Nacional?

**Respuesta:** En Febrero del 2007.

**Pregunta.-** ¿En qué área del CEC Allende estas adscrita?

**Respuesta:** Al Departamento de Educación Continua.



# Entrevista

**Pregunta.-** ¿Qué función realizas en el Departamento de Educación Continua?

**Respuesta:** Coordinadora Logística.

**Pregunta.-** ¿Qué tipo de servicios brindas a los diplomados o cursos que se imparten en estas instalaciones?

**Respuesta:** Servicio de cafetería, reproducción de manuales operativos y entrega de los materiales que requieran los instructores.

**Pregunta.-** Como Coordinadora Logística ¿cuáles son los servicios que les ofreces al instructor o los participantes, cuando se les presenta algún problema?

**Respuesta:** Si puedo y está en mis manos resolver el problema le doy solución y si no le solicito al Coordinador Académico su apoyo.

**Pregunta.-** ¿Para que un participante pueda estar inscrito en un diplomado o curso, qué procedimiento debe hacer con la Coordinación Logística que está a tu cargo?

**Respuesta:** Como Coordinadora Logística no tengo participación en esto.

**Pregunta.-** Nos puedes decir ¿a qué otras áreas o departamentos apoyas con tus servicios?

**Respuesta:** Al CELEX CEC Allende y al Departamento de Informática.



**Pregunta.-** ¿Podemos saber los nombres de los diplomados o cursos que se están llevando a cabo en este lugar y que tú coordinas?

**Respuesta:** Están los diplomados de "Inteligencia Emocional, Calidad en la Educación", "Gestión Cultural y Arte Prehispánico".

**Pregunta.-** ¿Te sientes a gusto con la actividad que realizas en esta Unidad? ¿Por qué?

**Respuesta:** De alguna manera si, por que lo que hago es para que los participantes dentro del curso tengan un receso agradable y es una manera de que estén a gusto por la atención que se les brinda.

**Pregunta.-** ¿Estás de acuerdo con la actividad que desempeñas o harías algunas propuestas para un mejor servicio? ¿Podríamos saber algunas?

**Respuesta:** Si me gusta la actividad que realizo y una propuesta para mejorar este servicio seria poner más atención en la limpieza de los salones.

**Pregunta.-** Algo que quieras agregar.

**Respuesta:** Nada gracias





## Un ángel llamado mamá.

Cuenta una antigua leyenda que un niño antes de nacer le dijo a Dios: "Me dijeron que me vas a enviar a la Tierra, ¿Cómo viviré tan pequeño e indefenso que soy?"

Dios le dijo: "Entre muchos ángeles escogí uno para ti, que te está esperando, él te cuidará"

Y el niño prosiguió: "Pero dime Dios, aquí en el cielo no hago más que cantar y sonreír, eso basta para ser feliz".  
Y Dios le contestó: "Tu ángel te cantará, te sonreirá todos los días y tú sentirás su amor y serás feliz".

Niño: "Y ¿cómo entender, Dios lo que la gente me hable si no conozco el extraño idioma que hablan los hombres?"

Dios le responde: "Tu ángel te dirá las palabras más dulces y más tiernas que puedas escuchar y con mucha paciencia y cariño te enseñará a hablar"

# Reportaje

Niño: "Y ¿qué haré, Dios cuando quiera hablar contigo?"

Dios: "Tu ángel te juntará las manitas y te enseñará a orar"

Niño: "He oído que en la Tierra hay hombres malos ¿Quién me defenderá?"

Dios: "Tu ángel te defenderá aún a costa de su propia vida".

Niño: "Pero estaré siempre triste, porque no te veré más Dios"

Dios cariñosamente le dice: "Tu ángel te hablará de mí y te enseñará el camino para que regreses a mí; aunque tú te alejes, yo siempre estaré contigo".

En ese instante una gran paz reinaba en el cielo, ya se oían voces terrestres y el niño presuroso repetía suavemente.

"Dios mío, Dios mío, si me voy al menos dime su nombre, cómo se llama mi ángel".

Dios le contestó: "Su nombre no importa, tu le dirás MAMÁ".

Autor: Desconocido.



**E**specialmente para ti...

*Un Feliz Día de la  
Madre*



Felicidades  
Madre!

Gracias por todo!





Centro de Educación Continua Unidad Allende



"La Técnica al Servicio de la Patria"