

Visita de Avigdor Kahalani al CDI

El exmilitar de las FDI, condecorado con las máximas preseas por su servicio al Estado de Israel dedica unas palabras de amistad a nuestra Comunidad.

3



Mágico Día del Socio

Estamos de regreso, en un día espectacular de juegos, risas, familia y amigos, el CDI celebró a sus Socios con un sinnúmero de actividades que fueron la delicia de chicos y grandes. Sin duda un día para la memoria.

20



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. מרכז הספורט היהודי - מכסיקו יידישער ספארטצענטער - מקסיקו

Núm. 2970

19 de Jeshván 5783

Ciudad de México a 13 de noviembre de 2022

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida



MAGNÍFICA EXPOSICIÓN DEPORTIVA

// VÍCTOR GOLDNER

Presidente del Comité Macabiada

Después de un gran verano deportivo, el CDI hace este domingo, 13 de noviembre, una exposición para recordar los grandes momentos vividos a través de fotos videos y memorabilia de los eventos deportivos y sus atletas que nos hicieron soñar y emocionarnos.

21 Macabiada en Israel, Soccer USA CUP en Minnesota, JCC's Maccabi Games en San Diego, California y World Baseball Foundation en Miami, fueron los torneos donde nuestros Socios pudieron asistir a poner en grande el nombre de México.

Cerramos un año lleno de logros, uno de los mejores, si no es que el mejor hasta hoy y, ahora,

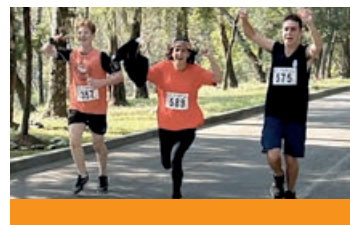
aprovechamos para lanzar todos los eventos del 2023 que no serán pocos y que culminarán con los Juegos Macabeos Panamericanos en Buenos Aires. Arrancamos con el pie derecho y los esperamos a todos, atletas, familias, entrenadores, asistentes, porra. Tanto los que estuvieron como los que quieran participar en los próximos eventos deportivos, esta primera EXPOMACABIADA es la primera de muchas que seguramente tendremos y donde nuestros atletas son los protagonistas. Los esperamos a las 11:00 horas, en el lobby del Edificio Social Samuel Dultzin, para dar la inauguración y poder ver el video oficial del verano deportivo. ¡Ahí nos vemos!



Próxima inauguración de Evolución 2022

José Manuel Segura

15



Presencia macabea en el Día del Socio

Nissim Hadid Malki

25



Vínculo Escuela-Alumno-Padres

Sara Menassé Arditti

30



KKL participará en la 27ª Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático

32

VUELVE A VIVIR EL VERANO 2022
REUNIÓN DE BIENVENIDA

EXPOMACABIADA

M21

MACCABIAH 2022

ה'תשפ"ב - ה'תשפ"ג



DOMINGO 13 DE NOVIEMBRE
11:00 HORAS

LOBBY DEL EDIFICIO SOCIAL SAMUEL DULTZIN
CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA



INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO AL TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 467 Y 468.



AVIGDOR KAHALANI, EXOFICIAL DE LAS FUERZAS DE DEFENSA DE ISRAEL Y EXPOLÍTICO EN LA KNESSET, VISITA EL CDI

Distinguido por sus actos heroicos en la Guerra de los Seis Días en 1967 y en la Guerra de Yom Kippur en 1973, así como de su participación en la Knesset de Israel, el Centro Deportivo Israelita de México tuvo el agrado de la visita del exoficial de carrera en las Fuerzas de Defensa de Israel, Sr. Avigdor Kahalani.



El Sr. Avigdor Kahalani en el recorrido por las instalaciones del CDI, acompañado por su esposa Dalia Kahalani y el C.P. Isaac Roizen, Presidente del Consejo Directivo.

Previo a la reunión formal, miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo realizaron un recorrido por nuestras instalaciones con tan distinguido personaje. El Sr. Kahalani se mostró complacido por el entorno, en el que dijo, se sentía gratamente sorprendido.

En el acto de bienvenida el C.P. Isaac Roizen, Presidente del Consejo Directivo, destacó la trayectoria del ex General Brigadier Avigdor Kahalani, un héroe israelí contemporáneo con múltiples reconocimientos tanto militares como civiles, en el que destaca la Medalla al Servicio Distinguido por su heroísmo después de ser gravemente herido. Tras la conclusión de la guerra, Kahalani recibió la Medalla al Valor, la condecoración militar más importante de Israel. En septiembre de 2013, el presidente israelí, Shimon Peres, anunció que Kahalani recibiría la Medalla de Distinción del Presidente de ese año, el mayor honor civil de Israel.

Por su parte, el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo, dijo que era un placer y un honor recibirlo en México y en nuestro querido CDI.

El Sr. Avigdor Kahalani expresó su agradecimiento por la bienvenida y dijo que se sentía como en casa. Contó como creció en la comunidad de Ness Ziona. En 1962, a la edad de 18 años, fue reclutado por el Ejército donde se distinguió como soldado de carrera durante treinta años.

Habló de la situación actual en Israel y dijo que luego de las actuales elecciones se trata de una situación inédita en la historia y que a la actual generación le toca

preservar la historia, el presente y el devenir del Estado de Israel. Mencionó que es muy importante mantener el sueño e imaginar que la paz es posible pero que lo primero es el orden.

A continuación, pasó a la firma de la Hoja del Libro de Oro donde primero se le mostró algunas de las palabras de grandes personajes de la historia de México e Israel, con lo que Avigdor Kahalani, acompañado de su esposa y nieta, escribió:

*Estimados amigos, familia querida**

Me encuentro profundamente emocionado en estar con ustedes, vislumbro buenas personas a mitad del camino.

Estoy orgulloso de ser un judío que viene de Israel a visitar a mis hermanos en México.

Agradezco la cálida recepción que me han brindado, lo cual me hace tener la sensación de permanecer.

Ustedes son parte del Estado de Israel y yo reconozco el apoyo y pertenencia con el mismo. ■

De ustedes siempre

Avigdor Kahalani

*Traducción del hebreo de Sara Taifeld



EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.
Expresa su más sentido pésame por el fallecimiento de la


Sra. Masca (Bertha) Lew de Finkelstein Z"l
Madre del Sr. Abraham Finkelstein, quien fuera miembro del Comité Ejecutivo de nuestra Institución.
Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.



HORARIOS DE NOVIEMBRE



El Centro Deportivo Israelita
abrirá el 21 de noviembre de 6:30 a 15:30 horas.



Los horarios de Punto CDI Monte Sinai el 21 de noviembre será:
Gimnasio y Alberca de 6:00 a 15:00 horas
Oficina de 7:00 a 14:00 horas
No se impartirán clases en el turno vespertino del programa Olami Plus.



El Club Campestre Tepotzotlán abrirá
abrirá el 21 de noviembre: 9:00 a 16:00 horas.

Reconocimiento al Ing. Jorge Wigisser Exdirector General del CDI

Por 14 años de servicio, dedicación y profesionalismo, el Ing. Jorge Wigisser recibió el reconocimiento de Voluntarios y profesionales del Centro Deportivo Israelita. El homenaje se realizó el pasado sábado 5 de noviembre en el Anexo del Salón Mural, donde integrantes del Consejo Directivo, del Comité Ejecutivo y profesionales dedicaron palabras de aprecio por el trabajo desarrollado en una etapa muy importante de la historia del Deportivo.

El C.P. Isaac Roizen, Presidente del Consejo Directivo, expresó que el Ing. Wigisser es un hombre muy inteligente y dedicado. Resaltó que para ser Director del CDI no hay una universidad ni formación específica, se aprende en la marcha. Reconoció las habilidades del ingeniero para tratar con gente tan diversa y expresó que se requería de un liderazgo comprometido tal y como el que se tuvo durante 14 años. Le deseó buena suerte en su nuevo proyecto.

El Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo, dijo que agradecía al exdirector ya que él le enseñó a moverse en el Deportivo y cómo hacerlo con éxito. Destacó que su trabajo como profesional fue una inspiración para todos. Le reconoció su pasión y fidelidad a la Institución.

Tanto Voluntarios como profesionales, tomaron la palabra y valoraron el profesionalismo y el afecto por el Ing. Wigisser. Le expresaron a él y a su familia el tiempo que dedicó al CDI ya que su trabajo era casi de 24 horas al día. Se destacó la pasión y entrega durante 14 años donde pasaron muchas cosas buenas y complejas pero que siempre se salió adelante. La familia Wigisser también se mostró muy emocionada y dijeron que él representaba un gran orgullo.

Al tomar la palabra, el Ing. Jorge Wigisser dijo que el Deportivo es un espacio en constante movimiento y evolución. Se trata de su segunda casa y que en ocasiones fue la primera debido al tiempo que se requería. Agradeció a los Voluntarios por su entrega ya que muchas veces ellos llegan al Dépor luego de atender sus asuntos y que era manifiesto el amor que le tienen. Aplaudió también la



El C.P. Isaac Roizen, Presidente del Consejo Directivo y el C.P. Daniel Wulfovich, Vicepresidente del Consejo Directivo, entregan reconocimiento al Ing. Jorge Wigisser.



El Ing. Jorge Wigisser, con su familia.

entrega de los profesionales y mencionó que fue un honor ser parte de un gran equipo. Para finalizar, recibió un reconocimiento enmarcado donde se manifiesta el agradecimiento de la Institución. ■





CENTRAL PARK
LIFESTYLE BOSQUE REAL[®]

PREVENTA

Aprovecha nuestra

Lista cero:

— 8 unidades —

¡Asegura tu dinero
con planes
de pagos fáciles!

Ideal, antes de que
suban los precios

Mensualidades
desde
\$38,000*
MXN

10%* de
enganche

*Mensualidad desde sujeta a previa aprobación de crédito. Promoción válida del 01 de noviembre al 15 de diciembre del 2022.
Departamentos desde 130 m² + 14 m² de Terraza hasta 190 m² + 14 m² de Terraza.

CLASES FITNESS

Del 14 al 20 de noviembre

Dificultad:



Principiante



Intermedio



Avanzado

Modalidad de las clases:

Clase por Zoom

Híbrida (presencial y Zoom)

Clase presencial

Te recordamos que todas estas clases están incluidas en tu cuota mensual como Socio del CDI.

LUNES



Cycling / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Toned Body

8:00 a 9:00 horas
Xóchitl Montejo
Punto CDIMS / Salón 3 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Estadio de Fútbol David y Vicky Daniel e Hijos
(CLASE HÍBRIDA)



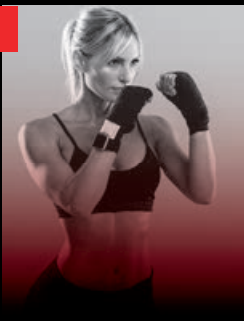
TRX / Cycling

17:00 a 18:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



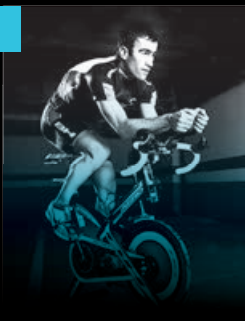
Hiit

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6

18:00 a 19:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



UNA EXPERIENCIA DE TEATRO INMERSIVO
BY JUVENTUD CDI

MIÉRCOLES



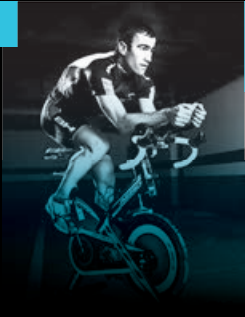
TRX

8:00 a 9:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Toned Body

9:00 a 10:00 horas
Xóchitl Montejo
Punto CDIMS / Salón 3
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Estadio de Futbol
David y Vicky Daniel e
Hijos
(CLASE PRESENCIAL)



Cycling

17:00 a 18:00 horas
Christian Balderas
CDI/ Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Hiit

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón SINERGY
Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



TRX

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI/Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6

7:00 a 8:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

7:00 a 8:00 horas
Jazmín Amaya
Punto CDIMS/Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Cycling

8:00 a 9:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / Salón Max y
Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Tanya Domínguez
CDI/Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

8:00 a 9:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 2
frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Body Jam (Baile)

9:00 a 10:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas
Grace Cheja
Punto CDIMS / Salón 1
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo
Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Andrea Gallardo
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

MARTES



TRX

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

7:00 a 8:00 horas
Jazmín Amaya
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Silver Wellness

8:00 a 9:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Box

8:00 a 9:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Cycling / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



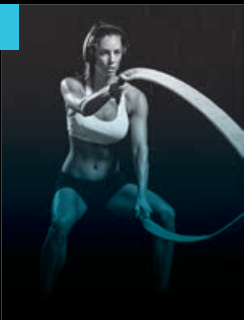
Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS/Salón 2 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Cross Training

9:00 a 10:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas
Grace Cheja
Punto CDIMS / Salón 1 Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS / Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel
(CLASE PRESENCIAL)



AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas
Andrea Gallardo
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

17:00 a 18:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Gap

17:30 a 18:30 horas
Tanya Servín
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Body Combat

18:00 a 19:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

MIÉRCOLES



Cycling

7:00 a 8:00 horas
Christian Balderas
CDI/ Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Andrea Gallardo
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

JUEVES



Gap

17:30 a 18:30 horas
Tanya Servín
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Max y
Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Round 6

18:00 a 19:00 horas
Pablo Retana
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

VIERNES



Spinning / Race Day

7:00 a 8:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

8:00 a 9:00 horas
Ulises Capelli
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)



Spinning / Fondos

8:00 a 9:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Sweat Lab

9:00 a 10:00 horas
Sara Djamous
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(CLASE HÍBRIDA)

SÁBADO



Cycling / Fuerza

9:00 a 10:00 horas
Christian Balderas
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

10:00 a 11:00 horas
Liz Sissa
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE HÍBRIDA)



Sinergy

10:00 a 11:00 horas
**Christian Balderas /
Andrea Gallardo**
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Auxiliar 1
(CLASE PRESENCIAL)

DOMINGO



Spinning

10:00 a 11:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

RESERVA TUS CLASES
ONLINE A TRAVÉS DE
LA APP CDI.



Te invitamos también a ponerte en forma
con nuestros
profesores en Fit Cero Cero
<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>



FIT CERO CERO

¡LA IMPORTANCIA DEL DEPORTE EN LOS NIÑOS!

En Punto CDI Monte Sinai te damos muchas opciones de deportes para tus hijos, pero ¿qué tan importante es que ellos empiecen con un deporte desde pequeños? ¿Cómo puede influir?

■ Deporte para cada etapa del desarrollo

Saltar, correr, andar en bici, nadar... Cualquier ejercicio es positivo para la salud y en la etapa de desarrollo de los niños, además aporta beneficios que los acompañarán el resto de su vida. Sin embargo, vivimos en un mundo que cada vez tiende más al sedentarismo. Las consolas, los teléfonos móviles, la amplia oferta televisiva y a veces el exceso de carga escolar, hace que niños y niñas sacrifiquen el ejercicio por cualquiera de estas actividades. La falta continua de ejercicio genera problemas de salud como el sobrepeso o la obesidad cuyas consecuencias pueden llegar a arrastrarse de por vida. Es difícil que los niños entiendan la importancia del deporte en el desarrollo de la infancia, por eso el papel de los padres es fundamental.

■ Diez razones por las que es importante el deporte en el desarrollo de los niños

Son múltiples los beneficios que aporta el deporte en la infancia y adolescencia. Desde el bienestar físico hasta la transmisión de valores. Te damos diez motivos por los que el deporte es importante en el desarrollo de los niños:

1. Favorece el crecimiento físico y mental: el deporte alienta el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce en el tejido óseo y muscular. Además, ayuda en el desarrollo de capacidades como la percepción espacial, la coordinación, la agilidad y el equilibrio. Permite conocer las limitaciones de nuestro cuerpo, mejora el autocontrol, nos ayuda a ser más humildes y a sobrellevar situaciones límite.

2. Corrige y previene problemas de salud: ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad. La práctica de deporte activa el sistema inmunológico y los ejercicios de fuerza y elasticidad corrigen posturas que ayudan a fortalecer los músculos y los huesos.

3. Potencia la creación de hábitos: el deporte predispone a la adquisición de hábitos de vida saludables y comportamientos positivos. Entre ellos destacamos la alimentación más equilibrada, hábitos de higiene y organización de tareas.

4. Enseña responsabilidad y respeto: la práctica habitual de deporte predispone a cumplir diariamente con un compromiso. Durante el juego se toman decisiones y además hay que asumir sus consecuencias, lo que afecta a todos los compañeros. La responsabilidad y el respeto están conectados con el compañerismo, el compromiso, la deportividad y el esfuerzo.

5. Ayuda a superar la timidez y potencia las habilidades sociales: la práctica de deporte ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades sociales que beneficiarán a los niños y niñas durante toda su vida. Además, enseña



habilidades de liderazgo, de relación de equipo y comunicación.

6. Favorece el trabajo en equipo: para conseguir el éxito hay que trabajar en equipo. La práctica de deporte nos enseña a colaborar, sabiendo que nuestro esfuerzo es importante pero que sumado al del resto es aún más importante.

7. Ayuda a reducir el estrés y mejora el rendimiento académico: los niños que llevan a cabo algún tipo de deporte de manera regular tienen una mayor capacidad de concentración, lo que incrementa su rendimiento escolar. Además, ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión y mejora el estado de ánimo.

8. Aumenta la autoestima: la superación de retos hace que el niño o la niña se sienta seguro/a y capaz de enfrentarse a nuevas situaciones. Ganan confianza en sí mismos cuando se les reconoce el trabajo bien hecho, lo que aumenta su autoestima.

9. El valor del esfuerzo: el deporte motiva el esfuerzo. Un aumento del esfuerzo tiene resultado positivo, el entrenamiento a medio y largo plazo prepara para conseguir la meta.

10. Evita el sedentarismo: el ocio deportivo previene el exceso de tiempo dedicado a otras alternativas sedentarias y pasivas. ■

Aún puedes escribirte y conocer las opciones que tenemos para cada uno de ustedes. Informes en la oficina de Punto CDI Monte Sinai.

PROGRAMAS INFANTILES

■ Mini Campeones, Básquetbol

Nuevamente les presentamos un poco sobre lo que se vivió en nuestro programa de Kids CDI, específicamente en nuestra clase de Mini Campeones. En esta ocasión, durante los días de 19 y 20 de octubre, nuestros pequeñitos visitaron el Gimnasio Moisés Derzavich para tomar una pequeña clases de Básquetbol junto a los entrenadores Juan Carlos Ángeles, Apolo Nievaes y Román Mejía.

Durante la clase realizaron actividades recreativas, donde se integraron movimiento y elementos propios del deporte como balones, lanzamientos, ejercicios coordinativos y saltos.

El Básquetbol, también conocido como baloncesto, tiene sus orígenes en una escuela de Estados Unidos, siendo un deporte de conjunto que se desarrolla en unas canchas teniendo dos canastas en las cuales se introduce el balón acumulando puntos para los equipos. Son cinco participantes dentro de la cancha y pueden realizar cambios de jugadores cuantas veces lo deseen, en la actualidad también se le conoce como el deporte ráfaga por la rapidez del mismo, intervienen los lanzamientos del balón, manejo del balón con ambas manos, desplazamientos, pivote, defensa, drible, rebote, pase y juego en conjunto.

Cuando las niñas y los niños visitaron el Gimnasio Moisés Derzavich se impresionaron de esta ahí y ser ellos quienes participarían en ese deporte. La clase, además de ser muy divertida, y con acciones motrices que no habían realizado con tanta amplitud, los llevó a otro nivel por la interacción vivida. Este deporte brinda una gama de posibilidades muy amplia en la que ayuda a los niños en la ubicación espacio temporal donde trabajan ambos perfiles. Asimismo, el trabajo de pies es fundamental y se asocia sincronizadamente el botar-desplazarse-ubicarse, la temporalidad-rapidez-igualdad y la fuerza-resistencia-flexibilidad, además del trabajo colaborativo.

■ Mini Campeones, Natación

Ahora toca el turno de la Natación, donde nuestro grupo de Mini Campeones del programa Kids CDI participó durante una semana completa de clases con el profesor Víctor Torres, la maestra Citlalli Cabrera y todo su equipo de trabajo. Durante esta visita, además de presentar el deporte a los niños, se busca concientizar a los padres sobre la importancia de que sus hijos sepan nadar, que conozcan el medio acuático y sepan interactuar con él, pues no sólo es un aspecto de diversión y ocio sino que puede llegar a salvar su vida y la de los demás.

Natación, en este deporte desarrollan y fortalecen sus músculos, activan su coordinación motora y el sistema circulatorio y respiratorio. También ayuda a la independencia y a cultivar su autoconfianza, es un deporte muy completo y fundamentalmente aeróbico. Al realizarse de manera regular provoca un disfrute activo y reducción de los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular. A esta edad pueden aprender técnicas para sobrevivir en el agua, tal como flotar, patear y buscar un punto de salida y a salvo. Por lo cual, es el arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo del agua. Puede realizarse como una actividad lúdica o como deporte de competición.



Nadar también ayuda a mantener flexible las articulaciones, especialmente en el cuello, los hombros y la pelvis, pero al nadar se mueve todo el cuerpo y realizan movimientos dinámicos sin impacto, se mejora la resistencia y la postura, ya que se mueve tridimensionalmente, siendo mucho mayor la libertad y continuidad de movimientos. A temprana edad comienzan a tener nociones de desplazamiento y de una gran riqueza y sensibilidad, lo que redondeará en un desarrollo armónico.

La visita a Natación fue de mucha alegría para las niñas y niños que estuvieron muy contentos y participativos en cada una de las acciones que vivenciaron en esos momentos tan mágicos en compañía de sus compañeras y compañeros y la dirección de las profesoras y el cuidado de sus profesores habituales, también resaltar que es la actividad donde la practica predeportiva no fue sobre ninguna base sólida, sino que fue en el agua, por ello nadar es igual de importante que caminar, correr o andar en bicicleta.

Todas estas visitas guiadas que se realizan en el programa tienen la finalidad de brindar una gama de posibilidades predeportivas a las niñas y niños, así como para aprovechar todas las posibilidades que existen en el CDI.

■ Mini Campeones, Taekwondo

El pasado 10 y 11 de octubre, nuestros pequeñitos de las clases de Mini Campeones, como parte del programa de Kids CDI, hicieron una visita a la clase de Taekwondo para conocer y practicar un poco sobre esta grandiosa disciplina. Fueron recibidos por nuestros maestros Mónica Echeverría y Ernesto Webster, donde realizaron diversas actividades lúdicas, integrando aspectos simples de la disciplina y motivando e incentivando a su práctica, compartiendo la filosofía y experiencias positivas que los profesores han tenido con el Taekwondo.

El Taekwondo es un deporte de contacto y de disciplina, su origen es de Corea, su movilidad interviene todo el cuerpo y mente, más la flexibilidad-fuerza-agilidad-resistencia. Esto ayuda a que la colocación de las posiciones sean más correctas; busca lograr la ejecución fundamental al realizar los movimientos de la potencialidad en las patadas principalmente con una mejor técnica; la serenidad el sentido de la justicia, la modestia y honestidad. La edad recomendada para practicar este deporte es a partir de los 5 años. ■



EN AJEDREZ APRENDÍ:

- PERFECCIONAR MIS JUGADAS
- SER MEJOR EN LO QUE HAGO
- COMPETIR CON RIVALES QUE SABEN MÁS
- JUGAR Y DIVERTIRME

Y QUE EL

RESPECTO

ES LO MÁS
IMPORTANTE

#SéElEjemplo



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



ESPECTACULAR LOGO DEL CDI EN CERILLOS

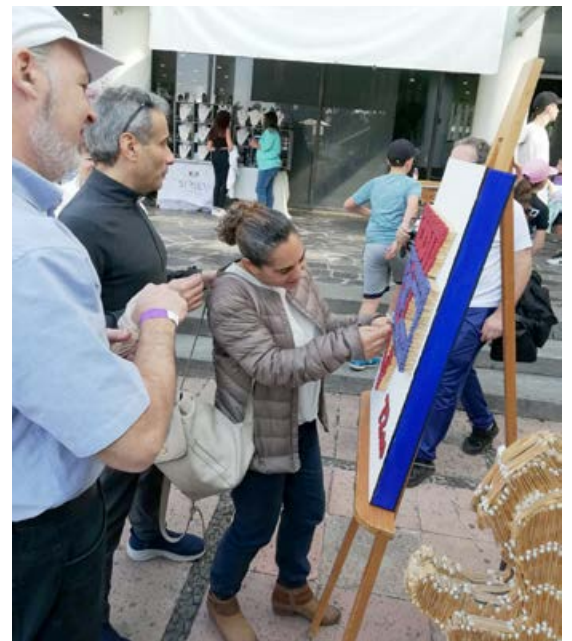
// JOSÉ MANUEL SEGURA

El pasado domingo 6 de noviembre, Alejandro Colman Lerner, mejor conocido como Alex Lerner nos brindó su participación en el Día del Socio, con una pieza fenomenal en la que los Socios asistentes al evento pusieron su granito de arena en la elaboración de una magnífica obra en cerillos.

Desde meses atrás, nuestro amigo se dio a la tarea de elaborar pieza a pieza un cuadro con el logo del CDI que se expuso al público que también participó colocando cerillos para terminar la obra. Al finalizar la pieza, los directivos del Comité de Actividades y directivos del CDI, recibieron de manos de Alex Lerner el logo en cerillos el cual fue una donación del artista a la Institución. Agradecemos al artista Lerner por su apoyo en este gran evento. ■



Lic. Tammy Shehoah, Vicepresidenta del Comité de Fomento Deportivo; Sr. Alan Greenspun, Vicepresidente del Comité de Administración; Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; Psic. Bryan Burstein, Presidente del Comité de Actividades y Productor del Día del Socio 2022; Alejandro Colman Lerner; Lic. Rina Rajlevsky, Directora del Comité de Actividades y Lic. José Manuel Segura, Coordinador de Galería.




VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves
11:00 horas
Salón Auxiliar 1

Inscripciones e informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 507 y 510.



LEV

LUNES 20:00 A 22:00 HORAS

CDI JUVENTUD

GALERÍAS

Próxima inauguración de Evolución 2022

// JOSÉ MANUEL SEGURA

En esta ocasión les presentamos la exposición Evolución 2022 de la talentosa artista Mashe Trujillo, quien nos presenta una retrospectiva de su trabajo iniciado en el año de 1997 con una pieza en acrílico hasta el 2022 con unas fantásticas piezas al óleo.

Evolución 2022 es una exhibición donde el discurso está basado en la evolución de la pintora Mashe Trujillo que va desde su primer cuadro pintado en acrílico en 1997 hasta el retrato mágico al óleo en 2022.

Voces cromáticas, miradas, atmósferas y expresiones, donde el lenguaje y la estética, trata de cambiar la visión que los demás tienen de sí mismos y de su pensamiento rutinario. El invitado especial de distintas series es el maquillaje teatral, el body paint y los tatuajes expresados de una manera mágica dentro de la composición.

A decir de sí misma, la artista ha dicho: "Siempre me ha interesado el tema del maquillaje como un complemento de la personalidad de la gente. Es interesante ver cómo se escudan o se esconden detrás de un maquillaje, ya sea cosmético, dérmico o teatral".

Esta exposición surge de la idea de manifestar a la gente en otra faceta que no sea la habitual, sino mediante el maquillaje. Algunas personas que llevan "maquillaje" permanente tienen una historia especial que contar.



La creadora gusta plasmar lo que esconde la mente a través de un escudo cromático. Sus modelos en realidad no son modelos pagados, son amigos, familiares y conocidos que le ayudaron en este proyecto. Desde el proceso creativo de platicarles la idea hasta firmar la obra se crea una magia y una conexión especial entre la persona, el pincel y las manos.

Evolución 2022 está compuesta por varias series de la maestra Mashe Trujillo que en conjunto forman esta exposición, entre ellas acrílicos, oleos y fotografía. Contando su paso en el mundo del arte con conocimientos pres-

tados de algunos maestros de la plástica mexicana, entre ellos Raúl Barceló, Edith Ruiz, José Luis Malo y con un diplomado en técnicas del renacimiento del maestro Óscar Urrutia.

No olvides acompañarnos, el domingo 13 de noviembre, en punto de las 12:00 horas en la Galería Pedro Gerson de nuestra Institución en ella se inaugurará esta gran exhibición.

Sigue nuestras redes sociales, en ellas te enterarás de todo el contenido de estas exhibiciones y de muchas otras. Si estás interesado en participar con nosotros en alguna de las modalidades de exposición, presencial o virtual, no dudes en contactarnos al correo segurajm@cdi.org.mx o al teléfono 55 2629 7400 extensiones 510 o 524, en donde te daremos toda la información necesaria. De igual manera si estás interesado en adquirir alguna pieza por favor comunícate con nosotros. ■

**PRESENTACIÓN
PRESENTACIÓN
DEL LIBRO
DEL LIBRO**

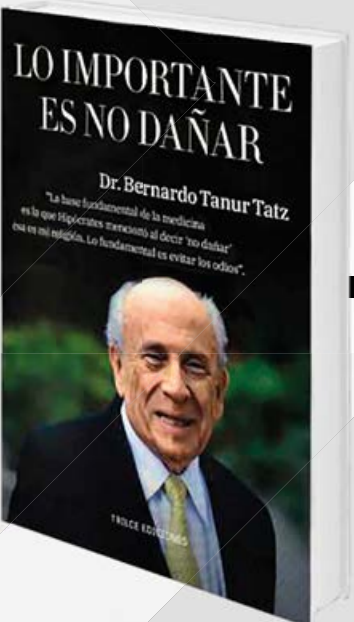


LO IMPORTANTE NO ES DAÑAR
AUTOR DR. BERNARDO TANUR TATZ

**Domingo 27 de noviembre de 2022,
11:45 horas.**
Galería Pedro Gerson, CDI.

Participantes:
Lic. Eduardo Luis Feher
Ing. Ishie Gitlin
Dr. Ernesto Lamoglia
Dr. Ulises Rodríguez Wong
Dr. Manuel Mondragón

Transmisión: Facebook Live, YouTube.
CDI-DePorVida | cdi-deporvida

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 524.

**Evolución
2022**

**Exposición
presencial y virtual**


Inauguración:
Domingo 13 de noviembre 2022, 12:00 horas.
**Esta exposición permanecerá
hasta el 4 de diciembre.**
Galería Pedro Gerson, CDI.

**Artista:
Mashe Trujillo**

Evolución 2022 está compuesta por varias series de la maestra Mashe Trujillo que en conjunto forman esta exposición, entre ellas acrílicos, oleos y fotografía. Contando su paso en el mundo del arte con conocimientos prestados de algunos maestros de la plástica mexicana, entre ellos Raúl Barceló, Edith Ruiz, José Luis Malo y con un diplomado en técnicas del renacimiento del maestro Óscar Urrutia.

Transmisión: Facebook Live, YouTube.
CDI-DePorVida | cdi-deporvida

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 y 524.

CINE - REFLEXIÓN

Mi viejo

Director: Ricardo Bravo
Brasil - Italia 2000



Historia que tiene lugar al sur de Brasil. Giuseppe (Anthony Quinn) es un inmigrante y patriarca italiano que a sus 93 años, lo ha visto todo. Su vida se encuentra ahora en crisis: presencia cómo la vieja fábrica de pasta que fundó junto con su difunta esposa, ha sido vendida por su hijo y su salud es más frágil que nunca.

De repente, conoce a una joven y atractiva mujer, la cual podría tratarse en realidad de su amada esposa, muerta en un accidente hace más de 60 años. Contra toda lógica, deberá descubrir en esta milagrosa señal, el mensaje de paz que está buscando y de este modo, rescatar a su familia del olvido y la rutina de los tiempos modernos, donde cosas como el amor, el coraje y el sacrificio se olvidan fácilmente.

Fecha: martes 15 de noviembre

Horario: 16:30 horas

Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz

Análisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.

Esta actividad es para Socios mayores de 18 años.

50

ANIVERSARIO

Hace 50 años Anajnu Veatem pisó su primer escenario, dando a conocer nuestras tradiciones y cultura por medio del arte, la música y la danza. Hoy, después de habernos presentado en más de 700 escenarios, con más de 500 bailarines en su historia, ante más de 80 mil espectadores y con más de 75 coreografías en escena, conmemoramos la trayectoria de la compañía.

Prepárate para ver Anajnu Veatem como nunca antes lo has visto.

4 de diciembre de 2022, 17:00 hrs.
Teatro de la Ciudad Esperanza Iris.

¡Te esperamos con mucha emoción!

ANAJNU VEATEM
Compañía de Danza Judía en México





MERCADO

CDI



Ven, conoce la gran variedad y calidad de productos de
moda, gastronomía, diseño y mucho más...

Del 27 al 29 de noviembre, 2022

Plaza Macabi del Centro Deportivo Israelita





Feria del Libro Infantil y Juvenil 2022

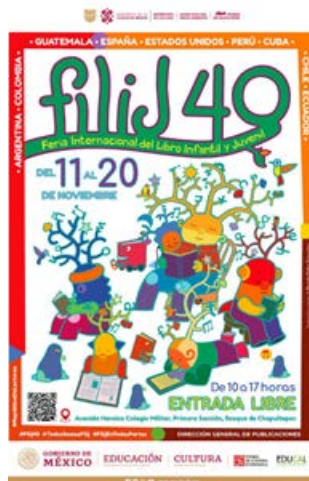
// ANGIE RÍOS

La FILIJ, a partir de su primera emisión en 1981, ofrece un espacio comercial, que convoca tanto a editoriales independientes como a grandes casas editoriales, y presenta un extenso programa de actividades tales como: talleres de fomento a la lectura para niños y jóvenes, espectáculos escénicos (teatro, clown, danza, circo, teatro de títeres), cuentacuentos, música, cine, exposiciones y charlas con escritores.

En esta ocasión la Biblioteca Moisés y Basi Mischne te convoca para que te unas a este festejo de la lectura para pequeños, tus hijos te lo agradecerán mucho y claro para ti también, los adultos también podrán encontrar novelas, poemas y libros académicos. Para los más pequeños del hogar podrás encontrar libros infantiles, cuentos interactivos que tienen sonido o bien títeres, libros para los que empiezan a leer y ¿por qué no? para los que les gusta colorear, recortar y pegar también podrán encontrar este tipo de libros.

La FILIJ ha estado cambiando de lugares, pero este número 40, se llevará a cabo en el Bosque de Chapultepec y de acuerdo con los organizadores, en esta ocasión habrá nueve países invitados. Se trata de Argentina, Colombia, Guatemala, España, Estados Unidos, Perú, Cuba, Chile y Ecuador.

De esta manera, las actividades de sensibilización de la lectura, promoción editorial, culturales y artísticas, se desa-



rollan en un formato lúdico y de entretenimiento, que invita a interactuar a todos los asistentes: bebés, niños, jóvenes, promotores, creadores y editores. Esto ha logrado que la FILIJ se posicione como una de las ferias más grandes y de renombre a nivel nacional e internacional.

No dejes de asistir, este es un evento que te ayudará a fomentar la lectura a cualquier edad, además de divertirse y pasarla en familia. ■

RECOMENDACIÓN LITERARIA

Duendes Caseros, hasta en la tostadora de la autora María Gabriela Lovera

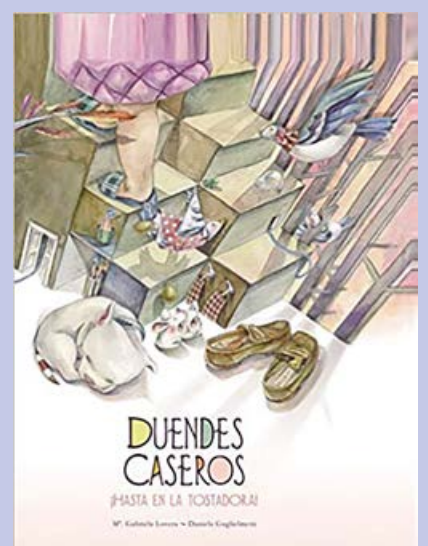
// ANGIE RÍOS

¿Sabes qué es un duende? ¿Alguna vez viste uno? Cuenta la leyenda, que justo donde el cielo se une con la tierra, a veces aparecen unos personajes muy pequeños a los que se les llama duendes. Los duendes se caracterizan por llevar consigo una olla repleta de oro, pero suelen ser invisibles a los ojos de los humanos. La única manera de verlos es cuando aparece un arcoíris, pues es un puente de unión entre el cielo y la tierra.

Ahora nuestra recomendación literaria va acorde a los duendes, es un libro muy divertido y lleno de misterio para niños. Un divertido libro por el que desfilan 21 duendes muy traviesos y esquivos, con costumbres curiosas inspiradas en los rincones donde viven: felpudos, armarios, sofás, lámparas, tostadoras... tan pronto crees que los ves, como los pierdes de vista, pues rápido se camuflan; no son exhibicionistas.

Déjate seducir por la poesía, el humor y la imaginación en cada página de este hermoso libro. Es ideal para niños de 7 a 100 años.

Puedes pasar a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne para revisar éste y otros libros de duendes y seres mágicos que tenemos especialmente para ti. ■



ESPECTACULAR CARRERA DEL DÍA DEL SOCIO

A decir de todos, la Carrera del Día del Socio es un evento que no puede faltar en un día tan especial de festejo. Por eso decimos que se trata de toda una tradición cedeísta que convoca a distintas generaciones. No sólo en la parte de la competencia es motivante ya que muchos esperan año con año superar sus propios tiempos, sino que en la modalidad recreativa es una magnífica convivencia entre familiares y amigos.

El pasado domingo 6 de noviembre, se cumplieron todas las expectativas y con ello nos predispuso para un estupendo festejo. Fue una hermosa y fresca mañana de otoño donde luego de una pausa de dos años retomamos esta tradicional carrera. En sus marcas, listo fuera. Desde la Pista Atlética que se encuentra en el Campo de Fútbol *Atención!!!* los participantes se enfilaron al recorrido por las instalaciones del Campo Militar Núm. 1.

Los atletas de la modalidad de competencia salieron disparados, iban con la intención de romper marcas. En cambio, en la sección recreativa se vivía una fiesta como en los mejores tiempos. Sin duda, al ver los rostros de alegría y a las familias unidas es donde se entiende cuál es el sentido de esta carrera. Les compartimos este collage de fotos para el recuerdo y les invitamos a ver toda la galería que está en la página de Facebook DeporVida del CDI. Asimismo, presentamos la lista de los ganadores y sus tiempos. ¡Nos vemos el próximo año! ■

euro
cotton

4L

06.11.22
**CARRERA
DÍA DEL
SOCIO**



GANADORES

NÚMERO	LUGAR	TIEMPO	NOMBRE
Juvenil Varonil			
4	1	53:34.5	Isaac Romano
7	2	56:20.3	Isaac Waisser
5	3	1:01:30.9	Mark Cohen
Abierta Varonil			
31	1	43:32.1	Alan Sasson
24	2	52:24.8	Alex Gimbel
438	3	52:28.5	José Rayek
Master Varonil			
420	1	43:57.1	Moisés Zonana
421	2	47:14.4	Jorge Reich
401	3	48:09.9	David Hilu
Juvenil femenil			
2	1	1:05:31.4	Rebeca Zaga
1	2	1:06:27.4	Maggie Shamosh
Abierta Femenil			
17	1	53:59.5	Susy Maya
19	2	54:40.0	Jeanette Zetune
18	3	58:49.0	Jassibe Metta
Master Femenil			
441	1	47:23.7	Estrella Mouhaddab
37	2	52:05.3	Gina Borch
44	3	52:36.6	Daniela Kraus



LA MAGIA DEL CDI

// ALEJANDRO CASTILLO

Y el día llegó, muchas horas de magia y diversión, celebrando todos juntos 72 años de convivencia de la familia cedeísta. Ese día, como ya es costumbre, iniciamos con la Carrera del Día del Socio, una gran oportunidad para volver a emocionarnos en familia en sus dos ramas y modalidades de 5 kilómetros y competitiva de 10 kilómetros.

Posteriormente, el Dépor se colmó de magia con todas las actividades que llenaron de diversión y gratas sonrisas a chicos y grandes, con los juegos mecánicos e inflables, el Gotcha, los vuelos recreativos, las manualidades y las actividades acuáticas.

Los más chicos y jóvenes, estuvieron fascinados con los E-Sports y VR Racing, organizados por Juventud CDI. En todo el Deportivo, estuvieron grandes magos, haciendo trucos con nuestras familias, las cuales se dejaron sorprender con estos grandes actos de magia con cartas.

El espectáculo central estuvo engalanado por NEO el mentalista que, con actos de magia e ilusionismo, nos sorprendió con rutinas completas de actos de mentalismo, prestidigitación y magia en general.

Para cerrar con broche de oro, y como ya es tradición, llevamos a cabo nuestra gran rifa, en donde todos nuestros Socios tuvieron la oportunidad de ganarse espectaculares premios.

Fue así como tuvimos un día pleno de grandes sorpresas, magia y mucha diversión. Todo esto para celebrar un año más de pertenecer a nuestro querido Dépor. ¡Nos vemos el año que entra! ■

Las academias vistieron el Día del Socio

// NURIT MENDELSBERG

El pasado 6 de noviembre vivimos un Día del Socio como esos que extrañábamos tanto, llenos de actividades, juegos, diversión, premios y familias llenando nuevamente el CDI.

Una parte inolvidable de este increíble día fue la participación de las Academias del CDI y de Punto CDI Monte Sinai, sobre todo en los escenarios tanto de Plaza Macabi como del Asoleadero, donde el público pudo recibir una probadita de la magia de nuestras clases y grupos.

En Plaza Macabi empezamos como en nuestros mejores tiempos con un increíble concierto de algunos de nuestros alumnos de la Academia de Música SoundCity CDI. Lo que hizo esta presentación tan especial es que casi todos los alumnos que se presentaron son nuestros alumnos adultos, así que recuerda que no importa la edad, SoundCity tiene un lugar para ti.

Xdanz Pro y Dánzico estuvieron también presentes en Plaza Macabi con una función titulada: Jadas, polvos mágicos y hadas. Marbolet nos enseñó como se despiertan las hadas y se preparan para un día lleno de magia, Ikvtot nos contó que, con polvos mágicos, todo es posible, y Nekudá Shniá presentó a las magas del circo.

Desde Punto CDI Monte Sinai llegó el grupo de nuestra nueva clase de Full Dance que, al ritmo de Kally's Mashup y Jason Derulo se presentaron full de energía, full de sonrisa y ¡full de magia!

El escenario de Plaza Macabi cerró sus actividades con una nueva e increíble sorpresa, traída especialmente por Lemonade School, nuestros aliados en las increíbles clases de inglés. Make your best lemonade recepie invitó a 4 familias cedeístas a hacer su propia receta de limonadas y concursar por un padrísimo premio sorpresa. La magia de los sabores y los colores se dejó sentir y seguramente esta será una actividad



que hagamos nuevamente, así que estén pendientes de más sorpresas del CDI con Lemonade School.

El escenario del Asoleadero tuvo, por primera vez, la participación de las alumnas de los grupos de Hip Hop del CDI, que después de muchas semanas de ensayos presentaron dos mashups increíbles, con muchísimo ritmo y toda la actitud. Sin duda: Hip Hop is magic.

Por supuesto, que nuestros grupos representativos de Xdanz Pro y Dánzico no podían faltar, y la función llamada la danza es magia, tuvo sorpresas maravillosas.

Nefesh: Abre tus cartas y te diremos el futuro: El Tarot

Kahdabeks: El polvo de hadas rozando tu cara para hacer volar, no es magia, es mi ilusión cumpliendo su misión en tu mente: Now you see me, now you don't



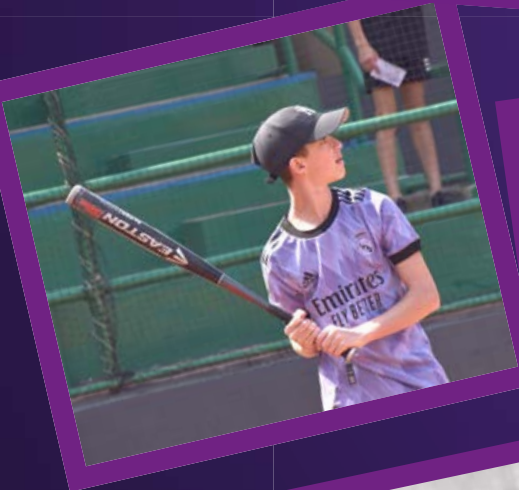
Joshej: Cuenta la leyenda que cuando soplamos las velas pedimos un deseo esto es para que el humo lleve nuestro deseo al cielo

Guilui: Nos han hecho pensar que las brujas son malas, pero la verdadera historia es muy diferente. Las señalaron por inteligentes, por rebeldes, por libres, por querer ser parte de la historia. Querían tener conocimientos reservados sólo para los hombres. Las quemaron por leer, escribir y enseñar. Por soñar con revoluciones donde las mujeres consiguieran lo que parecía imposible. Las castigaron por sabias, por resistir, por ayudar a otras mujeres a encontrar la libertad. A las brujas, en realidad, las condenaron por desafiar al sistema, por amarse entre ellas, y por amar... por amar

Bidiuk: La magia celta da fuerza a los guerreros a través de la naturaleza

Maspik: ¿Quién estará adentro del sombrero? Además de la presencia en los escenarios, dentro del lobby del Edificio Social Samuel Dultzin pudimos ver a Yali, el alebrije monumental que hicieron nuestros alumnos y alumnas de la academia de Arte y que hace sólo tres semanas desfiló por las calles del Centro Histórico de la Ciudad de México. Sin duda, fue un día mágico de muchísimas emociones. ■

Queremos que seas parte de esta mágica experiencia. Ven a las Academias del CDI y Punto CDI Monte Sinai. ¡Te esperamos!

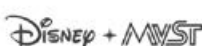


Deportes en el Día del Socio

Al término de la Carrera del Día del Socio, y ya con su Pasaporte en mano, los participantes del rally sostuvieron distintas pruebas muy divertidas en el Home Run Derby, el Tochito Experience, el Basketball Skill Challenge, el Box Training y el Beach Volleyball Adventure con la meta de ganarse un Xbox. Al finalizar, los chicos que completaron todos los sellos participaron en una tómbola de donde surgió un feliz ganador.

De igual forma, tuvimos una espectacular muestra Karate y Taekwondo en la Plaza Macabi donde fuimos testigos de una Kata y combate en el Karate; así como una vistosa demostración de nuestros niños que practican el Taekwondo. El público se emocionó y ovacionó a los chicos que demostraron su vigor y disciplina.

Por su parte, en el Asoleadero, Gimnasia rítmica realizó una presentación de elementos técnicos que deleitó a los espectadores. Sin duda, la gracia, el garbo, la delicadeza y la vitalidad hacen de esa disciplina una de las favoritas del público que las premió con fuertes aplausos. ■



CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES del 13 al 20 de noviembre

DOMINGO 13 DE NOVIEMBRE

12:00 a 13:00 horas	Coaching emocional ¿Qué nos dice nuestro cuerpo de nuestras emociones? Con Adi Tzaban/ Retransmisión por Facebook
12:00 a 13:00 horas	Inauguración exposición Evolución 2022 Mashe Trujillo Transmisión por Facebook y YouTube
12:00 a 13:00 horas	Participación artística de Salo Grabinsky Recorrido musical en piano/Plaza Macabi

LUNES 14 DE NOVIEMBRE

11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Zoom
---------------------	-----------------------------

MARTES 15 DE NOVIEMBRE

11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Presencial
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial / Presencial
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Presencial
11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Presencial
13:00 a 14:00 horas	Historia y actualidades judías / Presencial
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Presencial
13:00 a 14:00 horas	Envejecimiento saludable / Presencial
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión / Presencial Película: Mi viejo Auditorio Marcos y Adina Katz

MIÉRCOLES 16 DE NOVIEMBRE

11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Zoom
12:00 a 13:00 horas	Mente Joven / Anexo a la cafetería
16:00 a 17:00 horas	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
17:30 a 19:00 horas	Polémica y Café / Zoom Tema: Comunicación política en Las Mañaneras ponente: Dr. Felipe López Veneroni

JUEVES 17 DE NOVIEMBRE

11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Presencial
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial / Presencial
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Presencial
11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Presencial
13:00 a 14:00 horas	Gimnasia Cerebral / Presencial
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Presencial
13:00 a 14:00 horas	Tai Chi Chuan / Presencial
20:00 a 21:00 horas	Conciencia con Carol Perelman Transmisión por Facebook y YouTube

DOMINGO 20 DE NOVIEMBRE

12:00 a 13:00 horas	Conciencia Con Carol Perelman Retransmisión por Facebook
12:00 a 13:00 horas	Participación artística de Dhyana Arom Música variada en la hermosa voz de una soprano /Plaza Macabi



INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES
AL TELÉFONO 55 2629 7400
EXTENSIONES 510 Y 507.

PRESENCIA MACABEA EN EL DÍA DEL SOCIO

//NISSIM HADID MALKI

El domingo 6 de noviembre celebramos el Día del Socio en el CDI. Como miembro de Macabi Hatzair, es un orgullo celebrar este increíble lugar que, por décadas, nos ha apoyado incondicionalmente y ha sido de los motivos por el cual está *tnuá* sigue en pie.

Todos los años, nos despertamos temprano y nos ponemos los colores de nuestra *tnuá* para representarla con orgullo. Cuando llegamos a la Carrera del Día del Socio, gritamos a todo pulmón nuestras porras para ambientar el lugar de una energía increíble, a la vez que nos preparamos para comenzar. Después, participamos y convivimos con niños en las variadas actividades que se organizaron en Plaza Macabi.

Desde que vengo a la Carrera, he pensado que es como una enorme reunión macabea. No sólo en este evento, sino también a lo largo de todo el día, nos reunimos y convivimos *janijim*, *madrijim* y exmacabeos en el mismo lugar. En cada rincón del CDI se siente la única vibra de este movimiento, y es en momentos como estos en los que el orgullo de ser macabeo se siente y llena mi corazón y, sin duda, es un recordatorio de que a pesar del tiempo y de todo lo que pase, la llama macabea que arde dentro de nosotros nunca se va a apagar. ■



GOTCHA EN EL DÍA DEL SOCIO

//JAZMÍN ARTEAGA

El domingo 6 de noviembre T-Poz estuvo presente en la celebración del Día del Socio. Llevamos al Dépor una de nuestras actividades extremas más coloridas y llena de adrenalina; recibimos a muchas familias armando sus equipos y estrategias para jugar Gotcha, sin duda, fue una tarde muy emocionante.



■ T-Poz 2023

Estamos contentos de que nuevamente nos volveremos a ver y ser parte de experiencias divertidas e inolvidables. Queremos invitar a los grupos internos, grupos de la comunidad, escuelas y *thuot*; hagan sus reservaciones para el próximo año 2022. Recuerden que T-Poz es un lugar seguro y contamos con todas las medidas sanitarias.

■ Fiestas fin de año

Estamos a pocas semanas de concluir el año 2022 y los preparativos para las fiestas de fin de año están más cerca que nunca. Así que T-Poz puede ser una gran opción para que lleves a tu empresa, familia o amigos. ■

Para más información escríbenos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx o llámanos al 55-2629-7400 extensión 515.

FIESTAS DE FIN DE AÑO

2022

¡CONVIERTE TU EVENTO EN TODA UNA EXPERIENCIA!

- DIVERSIÓN GARANTIZADA
- ACTIVIDADES DE INTEGRACIÓN
- ACTIVIDADES EXTREMAS
- ÁREAS VERDES
- VISTA AL LAGO
- SERVICIO DE VIGILANCIA
- MOBILIARIO Y STAFF INCLUIDO
- SERVICIO DE ALIMENTOS
- CABAÑAS

Informes en el Comité de T-Poz al teléfono 55 2629 7400, extensión 515 o al correo electrónico ventas_tpoz@cdi.org.mx.



MAAYAN HAJAIM

IMPACTO DEL COVID-19 EN LA SALUD MENTAL

Una de las mayores crisis a nivel mundial ha sido la pandemia de Covid-19, ha generado repercusiones graves en los sistemas de salud, en la economía y la sociedad; han muerto personas o han perdido sus medios de subsistencia.

Niños y jóvenes han perdido de aprender y socializar; familias y comunidades han tenidos que separarse y muchas empresas han ido a la quiebra y caído al umbral de pobreza y por ende la salud mental se ha visto afectada, dado que muchos los que se volvieron más ansiosos y otros han desarrollado problemas de salud mental graves.

El malestar psicológico, junto a síntomas de depresión, ansiedad o estrés postraumático, han aumentado y en muchas personas muestran signos preocupantes de pensamientos y comportamientos suicidas generalizados.

Por ejemplo: ante los cierres de escuelas y universidades, los jóvenes se han visto vulnerables al aislamiento social y a la desconexión, lo cual puede alimentar sentimientos de ansiedad, incertidumbre y soledad que a su vez pueden llegar a provocar problemas afectivos y de comportamiento.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), sugiere:

Aplicar un enfoque en toda la sociedad para promover, proteger y cuidar la salud mental a través de la protección

social y financiera para aquellas personas que lo requieran mediante una información acertada, de apoyo psicosocial y de salud mental apoyando las iniciativas comunitarias.

En los últimos años, se ha reconocido cada vez más el importante papel que desempeña la salud mental; más el miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos que nos enfrentamos a la incertidumbre o a lo desconocido y es comprensible que las personas experimenten estos sentimientos en el contexto de la pandemia del Covid-19, ante el temor de contraer el virus y los cambios en nuestra vida cotidiana.

El impacto del Covid-19, ha enfrentado al mundo que los sistemas de salud mental no deben de subestimarse.

La Dra. Stewart, profesora de psiquiatría de la University of Tennessee señala:

“La gente se está enfrentando con grandes desafíos psicológicos debido a vivir cotidianamente con la amenaza de Covid-19 durante tanto tiempo. La pandemia ha traído un cambio radical para el que nadie estaba preparado. Junto con la recesión económica y el malestar social y racial en el país, es una receta para desarrollar problemas de salud mental”. ■

En Maayan Hajaim, estamos para apoyarte. ¡Llámanos!

CERTAMEN LITERARIO

49a Edición 2022

CONVOCATORIA INTERNACIONAL



CEREMONIA DE PREMIACIÓN ONLINE
POR FACEBOOK LIVE EN CDI-DeporVida

Lunes 5 de diciembre 2022, 19:00 horas

CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS

Domingo 11 de diciembre 2022, 13:00 horas
en la Terraza Familia Ruzansky

Informes en el Comité de Comunicación o al teléfono 55 2629 7400, extensión 551.



Fundación A y L
Saltiel, A.C.



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@cdideporvida



#YOSOYHISTORIA

LEONCITOS

Antes PID, Programa Infantil lúdico y deportivo de estimulación social, cognitiva y psicomotriz para pequeños de 4 años a 4 años 11 meses; es considerado la base pedagógica deportiva en el CDI, inició en el año 2010. Nace como un enlace de los programas infantiles y la transición a los preequipos. Aquí los niños rotan por diferentes áreas deportivas y al final del periodo se emite una ficha de seguimiento con observaciones de estimulación y desarrollo con la finalidad de orientar a los padres y niños para que con base a sus habilidades y gustos puedan integrarse al deporte donde tengan mayores cualidades. Al año siguiente se abrió el programa de Leoncitos Fútbol con Fundamentos de Fútbol para niños de esta edad. Las actividades por desarrollar son: Gimnasia, Atletismo, Artes Marciales, Béisbol, Aero Kid's, Básquetbol, Voleibol, Tenis y Fútbol. ■



Fútbol en el programa Leoncitos. Año, 2011.



Programa Infantil Leoncitos para el desarrollo deportivo de una manera lúdica. Año, 2018.



Participantes del programa Leoncitos, antes PID. Año, 2010.



Cierre de clases del primer semestre 2011 en el programa Leoncitos.



Programa Infantil Leoncitos.



Programa Infantil Leoncitos para pequeños de 4 años a 4 años 11 meses. Año, 2019.



Programa Leoncitos practicando Natación. Año, 2019.



Programa Infantil Leoncitos, nos dimos la oportunidad de visitar el área de Softbol... donde los niños se mostraron contentos y participativos, estando en un lugar diferente para realizar su clase. El Béisbol al ser un deporte de equipo aporta un sinfín de beneficios emocionales y locomotores. Año, 2021.



Clases enero-julio 2020 del programa Leoncitos Futbol.



Clases enero-julio 2020 del programa Leoncitos Futbol.



Como parte del programa Infantil Leoncitos, los niños están teniendo áreas de oportunidad en su desarrollo armónico al visitar diferentes espacios deportivos en el CDI, estimulando y desarrollando todas y cada una de sus capacidades únicas e irrepetibles. El Tenis en la categoría Infantil; es un deporte de desarrollo en el manejo de implementos, conocimientos de los espacios, ubicación temporal, habilidad oculomanual, por citar algunas. Año, 2021.

VÍNCULO ESCUELA-ALUMNO-PADRES DE FAMILIA COMO INTERRUPTOR DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

// SARA MENASSÉ ARDITI
Directora de Primaria,
Escuela Yavne

Es indudable que la familia y escuela son los encargados de la educación de los niños hoy en día, son ellas mismas las que enfrentan los distintos paradigmas que conlleva educar y preparar a las futuras generaciones.

Mucho se ha discutido el papel y la importancia que juega cada una en el aprendizaje de los alumnos, sobre todo para que el mismo resulte significativo y útil (quizá lo más difícil de determinar hoy en día) en la preparación para la vida de los jóvenes. Lo que sí es un hecho es que las buenas relaciones entre escuela y familia son determinantes en el buen rendimiento escolar de los estudiantes, entendido este, no como la excelencia académica, sino como la formación integral del ser humano, que hoy, sin lugar a dudas, es el objetivo principal.

La realidad es que tanto el clima familiar como la cooperación con la escuela dan como resultado el avance tanto académico, afectivo y social y, con estos tres factores, lograremos un joven y más adelante un adulto, proactivo y resiliente que busque soluciones y no sólo encuentre problemáticas.

Y ahora, ¿qué pasa con la relación alumno-maestro? Después de los padres y familiares cercanos, los docentes (de cualquier disciplina) se convierten en los referentes más cercanos que llegan a tener los niños, son ellos los ejemplos a seguir fuera del hogar y también, del vínculo que se forme con ellos se crea una



relación de confianza y cariño que aporta seguridad al estudiante en su crecimiento y aprendizaje.

Las nuevas teorías del aprendizaje plantean que, si el alumno no crea emoción, no resulta en un aprendizaje significativo; indudablemente el docente es el facilitador y agente que promueve la relación, la emoción y por lo tanto el aprendizaje significativo y trascendente en los niños y jóvenes.

Un vínculo cercano y positivo con un maestro puede incrementar notablemente la actitud y voluntad del alumno para aprender, de igual manera un vínculo fracturado y negativo promueve el rechazo del alumno a seguir aprendiendo en ese momento específico.

Ahora, ¿el vínculo necesariamente debe ser completamente complaciente y permisivo con el alumno? Muchas veces eso es lo que esperan los padres de familia, un vínculo que le resuelva todo al alumno y en donde la responsabilidad absoluta del aprendizaje es del maestro; si bien un vínculo positivo con el docente promueve el aprendizaje, la desconfianza y descalificación de los padres hacia la escuela y docentes contribuye notoriamente a que este no se desarrolle de manera exitosa y por lo tanto influye directamente en la actitud del alumno sobre

el aprendizaje y más que nada en su responsabilidad y papel activo de su propia educación.

Definitivamente las buenas relaciones y cooperación entre escuela y casa son indispensables en el desarrollo integral y formación armoniosa de nuestros niños. ■

KADIMATÓN 2022

“Calcetines de rayas, calcetines de puntos, ponte ambos y caminemos juntos”

// REDACCIÓN KADIMA

Kadima es una asociación civil que tiene como propósito principal la inclusión y participación activa de niños, jóvenes y adultos con necesidades especiales y/o discapacidad, en cinco diferentes ámbitos:

educativo, familiar, laboral, social y comunitario.

La campaña Kadimatón 2022, es una colecta anual que hacemos junto con los colegios de la Red Judeo-Mexicana y abierta al público en general, que tiene como objetivo recaudar fondos para apoyar a nuestra Institución a continuar con la gran labor por la inclusión de las personas con discapacidad.

Este año nuestro lema es: “CALCETINES DE RAYAS, CALCETINES DE PUNTOS, PONTE AMBOS Y CAMINEMOS JUNTOS”. Esta campaña busca crear conciencia a través de los testimonios de los hermanos de algunos integrantes de Kadima para así, con su experiencia de vida, ayudarnos a entender la diversidad con igualdad de trato y respeto a nuestras diferencias.

Se realizarán visitas a los colegios durante este mes con la finalidad de compartir testimonios, cuentos y presenta-

ciones, entre otras actividades que contribuyan a la sensibilización de los alumnos y así puedan conocer más de cerca lo qué hacemos en Kadima y porque es importante su donativo.

En esta ocasión la recaudación será por medio de la venta de calcetines de rayas o puntos en diferentes colores. Un porcentaje del donativo será destinado al Teletón de parte de Kadima y la red de Colegios Judeo-Mexicana.

Estamos convencidos de que si seguimos contando con el apoyo de todos ustedes podemos continuar nuestra labor de sensibilización sobre el mundo de la discapacidad y así crear una cultura educativa en la aceptación de la diversidad. ■

¡Hagamos juntos Kadima!



Cambio de Presidencia en Vaad Hajinuj

// DIRECCIÓN DE VAAD HAJINUIJ

El miércoles 7 de septiembre se llevó a cabo la ceremonia de cambio de presidencia de Vaad Hajinuj. A dicho evento se convocó a los presidentes de patronato de los colegios incorporados a VH, a los Comités Ejecutivo y Honorario, presidentes de comunidades e instituciones y voluntarios, que a lo largo de tres años acompañaron al Dr. Aarón Wornovitzky en su gestión.

En el evento se contó con el siguiente panel de distinguidos expertos en educación: Maestro Kenneth Albert Peterson, director de los colegios Peterson y presidente de ACOMM; el Dr. José Antonio Lozano Díez, Presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana y el IPADE; el Dr. Luis Humberto Fernández Fuentes, Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México; la Dra. Manola Giral, de la Dirección General de Incorporación y Revalidación de Estudios de la UNAM y el Lic. Moisés Romano Jafif, miembro del Comité de Análisis Estratégico CAE, sector educación de la Comunidad Judía de México, quienes respondieron preguntas específicas sobre los retos y el futuro de la educación.

El presidente saliente dio un discurso expresando profundo agradecimiento a todos los profesionales, directivos y voluntarios que día con día invierten tiempo y acciones en pro de la mejora educativa comunitaria.

Muchas gracias Aarón por todos los años de trabajo voluntario, llenos de entrega, liderazgo, dirección y pasión.

El Lic. Moisés Romano Cohen, presidente electo, habló de su visión educativa y planes para continuar con la labor al frente como nuevo presidente, invitando al público presente a continuar colaborando juntos por un mejor mañana.

Moisés, te deseamos el mayor de los éxitos en el cumplimiento de objetivos planteados. ■



Dr. Aarón Wornovitzky.



Lic. Moisés Romano Cohen.



Presidentes y Directores del 2019-2022.

KEREN KAYEMET LEISRAEL PARTICIPARÁ EN LA 27ª CONFERENCIA DE LAS NACIONES UNIDAS SOBRE EL CAMBIO CLIMÁTICO EN SHARM EL-SHEIKH UNFCCC

Como parte de la delegación oficial israelí en la conferencia, los profesionales de Keren Kayemet Lelsrael presentarán las tecnologías avanzadas que ha desarrollado y la investigación exhaustiva sobre la silvicultura, los embalses de agua y la agricultura como parte de sus amplias actividades para hacer frente a la crisis climática.

Keren Kayemet Lelsrael participará este año en la Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático y presentará a los países y organizaciones participantes los conocimientos y tecnologías avanzadas que ha acumulado en los ámbitos de la silvicultura, la agricultura y el agua, así como las colaboraciones que mantiene con organizaciones y países de todo el mundo. La conferencia de este año se celebra en Sharm el-Sheikh (Egipto) entre el 7 y el 18 de noviembre y se espera que participen en ella decenas de miles de personas, entre ellas jefes de Estado y altos ministros de diversos países, así como representantes oficiales y profesionales del ámbito climático.

Desde 2007, KKL-JNF ha participado como parte de la delegación oficial de Israel en la conferencia, y en 2009 KKL-JNF recibió el estatus de miembro oficial del Foro de las Naciones Unidas sobre el Cambio Climático, como organización observadora.

Se trata de una conferencia profesional de primer orden que sitúa a KKL-JNF, como parte de la delegación oficial de Israel, como un organismo medioambiental líder a nivel mundial que contribuye a la lucha global contra la crisis climática. La conferencia, que se celebra cada año en un lugar diferente del mundo, cuenta con ponencias, paneles y diversos debates en los que se tratan temas profesionales para reforzar la actividad de protección del medio ambiente, el desarrollo de la sostenibilidad y el tratamiento en profundidad de la crisis climática.

En el marco de la conferencia, los miembros del KKL-JNF, junto con funcionarios de otros países, impartirán conferencias sobre el tratamiento de los incendios forestales y presentarán los sistemas avanzados de detección y prevención de incendios que perjudican a la naturaleza y la biodiversidad, en zonas cálidas y con escasas precipitaciones.

En un acto paralelo sobre el tema de los incendios forestales, los representantes de KKL-JNF, encabezados por el Dr. Gilad Ostrovsky, jefe forestal, presentarán planes a largo plazo para la reducción y prevención de incendios forestales a escala nacional, en la práctica. En otro acto, KKL-JNF presentará el trabajo integral que se está realizando en las operaciones forestales para preservar y restaurar las tierras agrícolas degradadas en el norte del Negev, además de aprovechar las oportunidades de la silvicultura urbana basada en los arroyos como soluciones para hacer frente al cambio climático y a la crisis medioambiental.



KKL-JNF, el gobierno de la República de Chad y la organización internacional CABI, celebrarán conferencias sobre la cooperación para la transferencia de conocimientos y tecnología para el desarrollo de la agricultura y el agua en zonas semiáridas. Desde hace tiempo, se han iniciado colaboraciones fructíferas entre KKL-JNF y el gobierno de Chad, en el marco de las cuales se produce un intercambio de conocimientos profesionales y una cooperación para el desarrollo de la agricultura en toda la República de Chad, para el desarrollo de una agricultura avanzada y eficiente en las condiciones existentes y para mejorar la calidad de vida de los habitantes de los pueblos del país africano.

Asimismo, KKL-JNF" En colaboración con la organización EcoOcean, presentará sus actividades en Israel y sus colaboraciones con diversos países del mundo sobre la agricultura en zonas semiáridas, el tratamiento de los embalses y los métodos de plantación de bosques resistentes que preservan y desarrollan la biodiversidad. Además, se presentarán métodos innovadores para hacer frente a las plagas y conservar las semillas finas para mejorar el entorno natural.

Avraham Dovdevani, presidente del KKL: "El KKL-JNF lidera y seguirá liderando la lucha contra la crisis climática. Estoy orgulloso de los conocimientos y la tecnología acumulados en la organización a lo largo de los años, de los que se benefician los residentes de Israel, y de los resultados que son visibles sobre el terreno. Gracias a KKL-JNF, Israel es un país líder en el campo de la plantación de árboles y bosques duraderos y de alta calidad, que ayudan mucho en la persistente lucha contra la crisis climática. En los últimos años, KKL-JNF ha abierto sus puertas y mantiene un diálogo de aprendizaje y cooperación con varios países del mundo con el fin de transferir conocimientos y tecnología para el bien común. Nos complace participar en esta prestigiosa conferencia en la que se reúnen las principales personalidades y organizaciones del sector. Juntos nos esforzaremos por lograr el cambio en beneficio de todos nosotros. ■

REDES SOCIALES

¿QUÉ ES EL STORYTELLING Y CÓMO CONVERTIRLO EN UNA ESTRATEGIA DE MARKETING DIGITAL?

//ILAN ARDITTI

Un storytelling llamativo se puede hacer a través de un video, una serie de fotos, o un artículo. Y el hilo que lo conecta todo es un tema que cuenta el storytelling. El objetivo de un storytelling es contar una historia con un fin específico – educativo, reflexivo, o emocional. Cuando usamos el storytelling en nuestras estrategias del marketing digital, lo usamos para provocar cierta reacción en la audiencia objetiva y conectarla con nuestra marca.

El storytelling se ha convertido en una herramienta de marketing muy potente porque suele transmitir un mensaje muy fuerte acerca de la marca. Y esto hace que la audiencia recuerde el objetivo principal de una compañía, lo que fomenta las conversiones, el aumento del tráfico y mayor cantidad de ventas.

Existen varias maneras de implementar el storytelling para potenciar tus estrategias de marketing digital.

■ ¿Qué es un storytelling?

Aunque parezca un método de marketing innovador, el storytelling se considera una de las formas de comunicación más antiguas. Las leyendas y las historias solían ser las mejores maneras de presentar un tema y compartir el conocimiento con otros. Hoy en día, en vez de leyendas, usamos la tecnología junto con los elementos audiovisuales que amplifican el efecto.

En general, el storytelling en marketing de contenidos sirve para conectar con la audiencia en un nivel emocional. De esta manera, se capta la mayor atención y se transmite el mensaje principal.

■ ¿En qué consiste un buen storytelling?

Evidentemente, no cada enfoque del storytelling es bueno. Para crear una narración que seduzca a tu audiencia objetiva, es fundamental conocer a tu público principal y saber cuáles son las cosas que lo emocionan y qué es lo que podría captar su atención. Esta información puede servir para crear mensajes eficientes que provocan una reacción positiva en tu audiencia.

Otro aspecto imprescindible de un buen storytelling es el tono de la narración que contamos. Como la gente está harta de las ventanas emergentes y los anuncios que aparecen en cada lugar en el internet, no debemos permitir que nuestros anuncios acaben cerrados o bloqueados. **Ten en cuenta que una historia debe emocionar a la gente para poder dar resultados. Así, trata de usar las emociones como base de tu storytelling.**



Lo que no debemos olvidar es que un storytelling tiene que reflejar tu marca. Dicho esto, **asegúrate de que la historia contada debe enfatizar el valor de tu marca**, destacar los aspectos que te diferencien de tu competencia, y utilizar el lenguaje basado en emociones y propio de tu marca.

Sin embargo, el elemento más esencial que necesitas a la hora de crear un buen storytelling es un sitio web de alto impacto. Una vez que tu sitio puedes aplicar las estrategias del storytelling y llevar tus prácticas de marketing de contenidos al siguiente nivel.

■ ¿Cuáles son las ventajas del storytelling?

El storytelling es un arma potente del marketing digital, ya que ofrece un montón de ventajas a los que quieren mejorar la visibilidad de su marca y captar la atención de su público objetivo.

■ Las siguientes son las ventajas del storytelling más destacadas:

Se genera confianza: Una historia no sirve sólo para contar una realidad, ella también muestra una realidad desde una perspectiva diferente. De esta manera, se capta la atención de la audiencia y se genera confianza.

Una historia se recuerda más fácilmente: Una historia se basa en un flujo de hechos y es más fácil recordarla.

Es fácil de contar: Una historia es fácil de contar, recordar y difundir. Como resultado, una historia provoca unas reacciones más fuertes que otros métodos de comunicación con la audiencia objetiva.

Brinda mejor experiencia de usuario: Una historia te ayuda a dar contexto a los datos, haciéndolos más interesantes a los que la leen. Así brindas mejor experiencia de usuario.

PASE A LA PÁGINA 34 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 33

Es muy divertida: A toda la gente le gusta escuchar buenas historias, especialmente si transmiten un mensaje significativo y fácil de recordar. Por lo tanto, es imprescindible usar una historia a la hora de mostrar unos hechos complejos de una manera más simplificada y más divertida.

Se crea mejor conexión con la audiencia: Una historia fomenta una conexión más profunda y emocional entre tu marca y la audiencia objetiva. Por esto, la mayoría de las campañas del marketing se basan en ella.

Se provoca una reacción emocional: Como ya hemos mencionado, un storytelling provoca las emociones y convierte unos hechos “fríos” en un cuento emocional que muestra la parte humana de la empresa.

■ ¿Cómo usar el storytelling en marketing digital?

El storytelling se puede implementar de varias maneras, dependiendo del objetivo que quieres conseguir y el tipo de audiencia que quieres captar. Es fundamental que tu idea de storytelling se base en un objetivo concreto, que puede ser educativo, reflexivo, emocional, etcétera. Una

vez que lo hayas determinado, puedes pasar al siguiente paso – el canal.

Una historia se puede transmitir a través de varios canales, ya sea en forma de un video, una foto, o un artículo. Independientemente del formato que elijas, **es imprescindible crear algo que llame la atención y transmita un mensaje dirigido al público objetivo.**

■ Aquí hay algunos ejemplos de las historias que puedes utilizar:

- *Historias que educan a tu audiencia sobre tu industria
- *Temas actuales de economía, de negocios, o de famosos
- *Historias sobre los casos reales de tus clientes

El storytelling es una de las maneras más eficaces de acercarse a tu público. Además de captar más clientes y aumentar ventas, un storytelling bien pensado llevará tus prácticas de marketing de contenidos al siguiente nivel. Y si todavía no has tenido la oportunidad de implementar esta técnica tan potente como esta, es la hora de hacerlo. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

Cuento de Cynthia

// GRACE NEHMAD*

Cynthia quería descubrirse en nuevos saberes, nuevos sabores. Amaba sus tareas de vida pero intuía experiencias distintas. Quizá era el cansancio, la unanimidad anti moderna. Los primeros poetas y escritores modernos rompieron con lo anterior pero ya estamos estacionados en lo mismo, pensaba. Cynthia no era poeta ni escritora, pero se leía con los ojos de las palabras de la poesía y las historias de todo género. Le gustaba quedarse en las palabras y tejer su vida alrededor de ellas. Acompañada por sus alegorías, recorría sus tiempos de vida. Todo lo demás declinaba y pasaba. Ella en cambio se quedaba entre las páginas de sus libros. Era lo permanente. Lo moderno fue una escritura del yo, pero Cynthia se había cansado de esos yoes y aspiraba más bien a un otro posmoderno de carne y hueso. La primavera abrió los cafés en las calles y Cynthia salió a estrenarlos. Estaba decidida a romper patrones. Se buscaba en nuevos espejos. También quería la elevación



del nivel moral de la humanidad, es verdad. Soñaba con cambiar al planeta, con alegrar a todo otro, compartir palabras y miradas, risas y complicidad. Ciertas oscuridades persistían y era necesario ir más allá del hombre para regresar a él desde la conciencia y el amor. Es quizás atreverse a ir más allá incluso de la posmodernidad. Pensaba en estas ideas y las acariciaba al tiempo que daba una probada a su café caliente. Al tiempo que, llegó Jorge a su cita nunca acordada, siempre dispuesta. Ahí se encontraban en un tiempo sin tiempo todos los amigos para verse dentro y repensarse. Se encontraban los mismos, pero Cynthia ya era otra, dispuesta a no olvidar a nadie y a con-

tar a todos para escapar juntos a la justicia fundamental y entrar al arca antes del diluvio, unidos. Juntos pasarían la tormenta, ahora lo sabía, y podrían construir el mundo nuevo que los esperaba.

Después de la tormenta, construir un mundo nuevo juntos sin olvidar a nadie. ■

*Pintora y poeta

CUIDEMOS EL AGUA

ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE

Publicación semanal del
Centro Deportivo Israelita, A.C.
Av. Manuel Ávila Camacho 620
Lomas de Sotelo
11200, Ciudad de México
55-2629-7400
cdi@cdi.org.mx www.cdi.org.mx

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

DR. AARÓN WORNOVITZKY
Presidente
ARQ. DAN OVSEYEVITZ
ING. UZI GITTLER
Vicepresidentes
LIC. CAROL ABRUCH
Vocal



LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

LIC. CARMEN HERNÁNDEZ
LIC. ALEJANDRO CARRASCO
LIC. YESICA PEÑA
LIC. LUIS VELÁZQUEZ
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. MILDRED ROCH
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ
Fotógrafa

NORMA GRANADOS
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITTI
JAZMÍN ARTEAGA
ALEJANDRO CASTILLO
VÍCTOR GOLDNER
NISSIM HADID
SARA MENASSÉ
NURIT MENDELSBERG
GRACE NEHMAD
PILAR RANGEL
ANGIE RÍOS
JOSÉ MANUEL SEGURA

Nota:
Incluimos las novedades de la última edición de la ortografía de la lengua española

CARTAS A LA REDACCIÓN:
CDINFORMA@CDI.ORG.MX
LOS ARTÍCULOS Y LOS ANUNCIOS PUBLICADOS SON
EXCLUSIVA RESPONSABILIDAD DE SUS AUTORES Y DE
LOS ANUNCIANTES.

OFFSET SANTIAGO, S.A. DE C.V.
GENERAL PEDRO ANTONIO DE LOS SANTOS No. 96
COL. SAN MIGUEL CHAPULTEPEC | SECCIÓN
MIGUEL HIDALGO, CDMX, C.P. 11850
WEB: WWW.OFFSETSANTIAGO.COM

AVISO IMPORTANTE

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES**, ya que solo se permitirá el ingreso en la entrada vehicular con esta identificación en el CDI y a Punto CDI Monte Sinai.

El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

GAFETE DE ACCESO CHOFER - ACOMPAÑANTE

**JOSÉ JAVIER
ALCARÁZ
HERNÁNDEZ**
MEMBRÍA DE VÍNCULO
23784-00
NOMBRE DEL TITULAR
DE LA MEMBRÍA
MANUEL
MENDELEVICH TUACHI

Para mayores informes llamar al 55262 97400 extensiones 422, 409, 410 y 402.

UNA VEZ MÁS NOS UNIMOS PARA
¡ABRIGAR A MÉXICO!

**31 DE OCTUBRE
AL 25 DE NOVIEMBRE**

Federación Femenina de la C.M.
CADENA
AYUDA HUMANITARIA EN
DESASTRES Y CRISIS
COMUNIDAD JUDIA

Ayúdanos a abrigar a los más necesitados
donando **SUÉTERES Y CHAMARRAS** en buen estado.

CENTROS DE ACOPIO

BET EL Horacio 1722 Polanco	WIZO Monte Blanco 1285 Lomas de Chapultepec	CDI Av. Manuel Ávila Camacho 620 Lomas de Sotelo
COMUNIDAD SEFARADÍ Prol. Av. de los Bosques 292-A Tecamachalco	PUNTO CDI Av. Loma de la Palma 200 Lomas de Vista Hermosa	RAMAT SHALOM Fuente del Pescador 35 Tecamachalco
CENTRO COMUNITARIO MAGUEN DAVID Carlos Echanove 224 Vista Hermosa	CENTRO SOCIAL MONTE SINAI Fuente de la Huerta 22 Tecamachalco	

INFORMES: MIRIAM 55 5404 4260 | GRACE 55 5454 2810

CUOTAS PARA EL EJERCICIO 2023

	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
FAMILIAR	\$4,950.00	\$59,400.00
FAM. ORO	\$2,460.00	\$29,520.00
MATRIMONIAL	\$3,000.00	\$36,000.00
MAT. ORO	\$1,530.00	\$18,360.00
INDIVIDUAL	\$2,070.00	\$24,840.00
INDIV. ORO	\$1,140.00	\$13,680.00
JUVENIL	\$1,515.00	\$18,180.00

CASILLEROS

CASILLERO GRANDE	\$ 2,245.00
CASILLERO CHICO	\$ 1,295.00

DESCUENTO POR PRONTO PAGO SÓLO APLICA EN CUOTA ANUAL (NO APLICA EN PAGO A CASILLEROS)		CUALQUIER FORMA DE PAGO
OCTUBRE	2022	10%
NOVIEMBRE	2022	8%
DICIEMBRE	2022	8%
ENERO	2023	6%
FEBRERO	2023	6%

GACELA BY ACTIVA
ACTIVA
INNOVA. EMPRENDE. IMPULSA.

GACELA ES TU “SAFETY BUDDY” PARA QUE NO MANEJES CUANDO NO PUEDES.

55 55 802211 5530 383009



AVISO DE
PRIVACIDAD

<https://www.cdi.org.mx/aviso-de-privacidad>

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA



GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO



HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA

TAICHI CHUAN



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

COSTO MENSUAL \$650.00

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte
Actividades presenciales y por Zoom

Informes en el Comité de Actividades
al teléfono 55 2629 7400,
extensiones 507 y 510.