

Suplemento del Holocausto

En 2005 la Organización de las Naciones Unidas estableció el 27 de enero como el Día Internacional de Conmemoración en Memoria de las Víctimas del Holocausto. Setenta años después de los hechos, la asamblea general de la ONU condena este atroz crimen que nunca debería repetirse. **22**



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספורטע-צענטער – מקסיקו מרכז הספורט היהודי – מקסיקו

Núm. 2978

29 de Tevet 5783

Ciudad de México a 22 de enero de 2023

www.cdi.org.mx

[@cdideporvida](https://www.facebook.com/cdideporvida)

[@cdideporvida](https://www.instagram.com/cdideporvida)



// MAURICIO WEINTRAUB*

Después de unas merecidas vacaciones, a partir de este 21 de enero regresan los sábados de Macabi. Siguiendo unas semanas de capacitación y preparación, todos nuestros madrijim y roshim se encuentran listos y emocionados por empezar este nuevo semestre lleno de educación, sorpresas y sobre todo mucha diversión.

Macabi es un movimiento juvenil que permite a todos sus integrantes desenvolverse en un ambiente

seguro y comunitario, donde forman amistades y lazos que duran toda la vida, y se desarrollan como personas íntegras con valores y también como líderes; además de aprender de una forma distinta y divertida por medio de nuestro método de educación no formal que suma al aprendizaje que se recibe en la escuela y la casa.

Este semestre está lleno de nuestras clásicas actividades que todos esperan con ansias, pero también de otras nuevas que no se pueden perder como: El majane teva, el jodesh hatnuá, Shabat en familia, la rifa Macabi, nuestro museo educativo

de Yom Hashoá, el esperado regreso de Yom Sport, entre muchas otras.

Nos entusiasma iniciar este nuevo ciclo y recibir a todos los janijim para vivir juntos experiencias extraordinarias, poder imaginar y crear juntos con las peulot que nuestros madrijim prepararon con mucho entusiasmo para ustedes.

Los esperamos a partir de este y todos los sábados en Plaza Macabi de 11:00 a 17:00 horas y para nuestros pequeños de Macatán de 11:00 a 13:00 horas.

*Director de Macabi Hatzair México



Capitanes imparte clínica en el CDI



Visita a un santuario de la mariposa Monarca

Lucero Mora



Viviendo el Aviv de lejos...

Liat Mendelsberg



Aprender el lenguaje es un largo y profundo viaje

Mónica Nudelstejer



Fundación de KKL-JNF

10

14

21

42

45

BLOWIE

BLOWIE MUSIC FEST 2023

25 DE FEBRERO

20:00 HORAS

PLAZA MACABI, CDI

DISFRUTA DE ESTE
GRAN ESPECTÁCULO



JU
CDI
VEN
TUD



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

NO TE QUEDES FUERA, CONOCE NUESTRA OFERTA DE CLASES

Ven al Dépor, te estamos esperando con la mejor oferta de clases y deportes especialmente diseñados para ti. Acaba de iniciar el semestre enero-junio 2023 y aún estás a tiempo de inscribirte. Consulta la Guía de Cursos "En el Dépor lo tengo todo" donde encontrarás todos los deportes y actividades disponibles. Las inscripciones se realizan en el módulo ubicado en el lobby del Edificio Social Samuel Dultzin del Dépor, en las oficinas de Punto CDI Monte Sinai o realizando tus inscripciones en el portal del CDI (www.cdi.org.mx) ¡Te esperamos!

■ Arranca la Copa CDI ITF

Desde el lunes 23 y hasta el domingo 29 de enero, se realizará la Copa CDI ITF World Tennis Masters Tour 700. Sin duda, será el acontecimiento tenístico del año y en el CDI estamos listos para ser los anfitriones de este evento de clase mundial. El torneo es avalado por la Federación Internacional de Tenis, la Federación Mexicana de Tenis A.C., la Asociación de Tenis de la Ciudad de México y por el Centro Deportivo Israelita A.C. Será una semana donde el deporte blanco será el rey con los mejores tenistas de la categoría Master. Asimismo, nuestros deportistas se declaran listos para desplegar su talento y colarse entre los primeros lugares de las distintas categorías participantes.

■ Inicia Macabi

Nada se parece a los sábados de Macabi, ven al Dépor a experimentar la combinación de aprendizaje no formal con juegos y actividades de identidad macabea que te marcarán positivamente para siempre. En Macabi aún tenemos un lugar para ti, iniciamos este sábado 21 de enero. No te lo puedes perder.

■ Redes y web

Te invitamos a seguir nuestras redes sociales CDI-DeporVida en Facebook, Instagram y YouTube, ahí encontrarás información inmediata de la vida en el Dépor. Dale Me Gusta a las historias que publicamos donde el protagonista eres tú, asimismo, compártelas con tu amigos y familia. De igual manera, visita la web www.cdi.org.mx donde puedes consultar el CDIinforma todo el tiempo con artículos actualizados de interés general y por supuesto de tus actividades favoritas en la Casa de Todos. ■

■ 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

ENERO	2023	6%
FEBRERO	2023	6%



CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

En atención al nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco en México, el Centro Deportivo Israelita es un espacio 100 por ciento libre de humo de tabaco y emisiones. Por lo que queda prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o de nicotina.



ESTIMADO SOCIO

Le informamos que del 23 al 29 de enero las canchas de Tenis permanecerán cerradas de las 8:00 a las 20:00 horas o hasta terminar las actividades. Esto debido a que el Deportivo albergará la



Recuerda que las actividades de la Academia de Tenis se mantienen. Comunícate con tu entrenador para conocer el itinerario de esa semana. Gracias por su comprensión





CASILLEROS

A NUESTROS SOCIOS

- La fecha máxima del pago de la anualidad es el 28 de febrero de 2023.
- El bloqueo de los casilleros por falta de pago será a partir del 1 de marzo de 2023.

Hacemos del conocimiento general que por la realización de trabajos de mantenimiento en la colindancia de nuestras instalaciones con el Campo Militar Núm. 1, el uso de la cancha 2 de Pádel se encuentra

TEMPORALMENTE SUSPENDIDO.

Agradecemos su comprensión y de antemano pedimos una disculpa por las molestias que esto pueda ocasionar.

Continuemos trabajando por mantener el Dépor a la altura del estándar de calidad que nos caracteriza.



CLASES FITNESS

Del 23 al 29 de enero

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



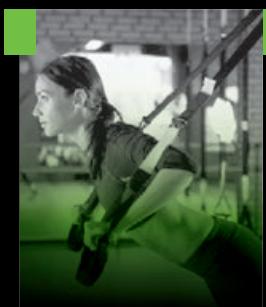
Spinning / Ruta

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



Spinning

10:00 a 11:00 horas
Jazz Amaya
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



TRX

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

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



Spinning / Intervalos

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



Zumba

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(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 PRESENCIAL)



Zumba / Strong

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



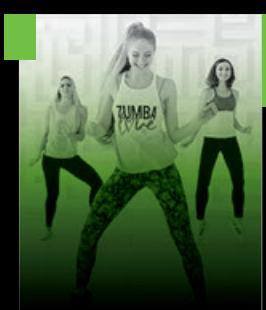
Spinning / Ruta

17:00 a 18:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



HIIT

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



Strong by Zumba

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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

MARTES



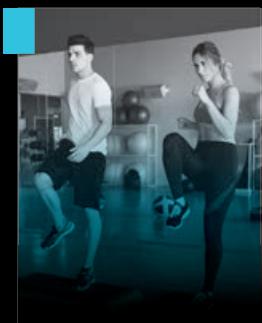
TRX

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



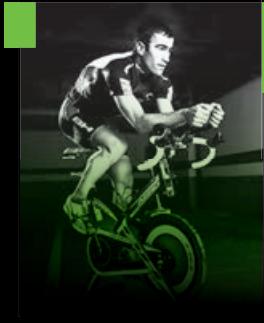
Spinning / Endurance

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



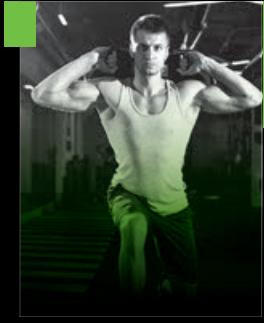
HIIT Workout

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



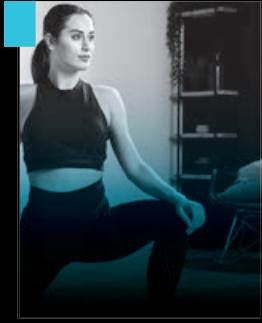
Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
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)



Silver Wellness

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



Round 6 (Box)

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



TRX

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



Spinning / Endurance

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Lower Body

9:00 a 10:00 horas
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)



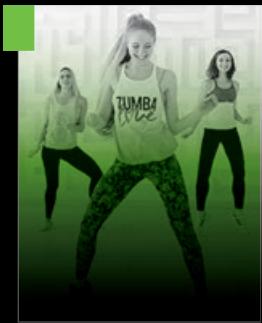
Aquaeróbics

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
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

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



Body Combat

18:00 a 19:00 horas
Aarón Sánchez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Max y Amparo
Shein
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



Spinning / Intervalos

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

MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

TRX

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón SINERGY
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 / Intervalos

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

Zumba

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(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 PRESENCIAL)

Zumba / Strong

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning / Intervalos

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

Hiit

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

Strong by Zumba

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Spinning

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

JUEVES

TRX

7:00 a 8:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(CLASE PRESENCIAL)

Round 6 (Box)

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

Spinning / Endurance

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

Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas
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
CDI / Salón Abraham
Broitman
(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)

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)

Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham
Broitman
(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)

JUEVES



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
CDI / Salón Moisés Vogel
(CLASE PRESENCIAL)



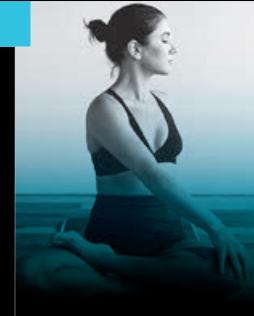
Zumba

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Yoga

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



Round 6 (Box)

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Max y Amparo Shein
(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
Sergio Lupercio
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

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



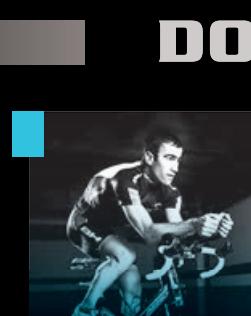
Sinergy

10:00 a 11:00 horas
CDI / SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

11:00 a 12:00 horas
Sandrine Hallak
CDI / Salón Abraham Broitman
(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

FULL DANCE, EL MÁXIMO RITMO EN UNA SOLA CLASE

Para despertar el lenguaje del cuerpo, motivar el sentido del ritmo, la expresión corporal y la motricidad, los niños necesitan un espacio cálido y profesional que les brinde un proceso responsable de aprendizaje con resultados progresivos para cada grupo de edad.

Practicando soltura corporal, equilibrio, velocidad y concentración, los alumnos experimentan una cantidad innumerable de sonidos, latidos y movimientos, haciendo percusión con los pies y participando de la música para así desarrollar un excelente sentido rítmico.

Full Dance nos ofrece todas estas opciones en donde podremos tener varias opciones de bailes:

- Ballet
- Tap
- Hip-hop
- Breakdance
- Bailes latinos

Practicar baile en grupo ayuda a los niños y niñas a conocer a personas nuevas y descubrir otras formas de relacionarse. Mejora el desarrollo físico. A través del baile se practica el sentido rítmico y la psicomotricidad. Se utiliza todo el cuerpo, y se trabajan aspectos como la fuerza o la flexibilidad.

Gracias a ella podemos desinhibirnos, olvidar los sentimientos negativos, quitarnos el estrés y fundirnos en emociones positivas que nos hacen sentir bien. Incluso cuando estamos tristes y esto se demuestra en el baile, nos sentimos mejor al hacerlo, nos sentimos liberados.

¿Pero por qué bailes pueden ser un gran método de inclusión? La diversidad cultural está en cada rincón del mundo. Todos somos diferentes, pero también iguales. Para conocer otras culturas, pensamientos o tradiciones, la danza se ha convertido en una herramienta clave. El baile nos ayuda a entender sin necesidad de hablar, simplemente compartiendo emociones y sentimientos. ■

Te esperamos todos los martes y jueves de 16:30 y 17:30 horas.



COPA CDI ITF

««« WORLD TENNIS »»» MASTERS TOUR 700

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS

FEDERACIÓN MEXICANA DE TENIS

ASOCIACIÓN DE TENIS DE LA CIUDAD DE MÉXICO

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

**DEL 23 AL 29
ENERO 2023**

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.
MEXICO CITY

SINGLES, DOBLES Y MIXTOS

CATEGORÍAS M 700

30+, 35+, 40+, 45+, 50+, 55+, 60+,
65+, 70+, 75+, 80+

ADELA CHERNOVETZKY
55 3233 1901

JORGE BERMAN
55 6012 1217

EMILIO HERNÁNDEZ
55 3729 6966

ALEJANDRO SANDOVAL
55 3587 2390

ESTHER SUTTON
55 3233 8914

POLA ALFIE
55 5106 7331



FORUS
Stylish Living





BÁSQUETBOL

CAPITANES IMPARTE CLÍNICA EN EL CDI

El pasado 15 de enero, se realizó la Clínica de Básquetbol por parte del cuerpo de entrenadores del equipo Capitanes de la Ciudad de México que juega en la NBA G League. Contamos con la participación del entrenador principal Ramón Díaz Sánchez y de su cuerpo técnico, quienes organizaron ejercicios de calentamiento, explicaron los fundamentos individuales tales como bote, pase y tiro a la canasta, pantallas y situaciones de juego para terminar. Se realizó una charla de experiencias con Ramón en la cual los jugadores hicieron preguntas sobre cuestiones de equipo y situaciones especiales. Contamos con 43 jugadores de los equipos de las categorías 14/13 11/12 10/09 y 08/07.



FUTBOL

Española CDI en la Final

// MARCOS SCHWARTZMAN

Vaya domingo tan emotivo y trascendental el que vivimos en la Casa de Todos. Nuestro representativo de la categoría abierta, se enfrentó en la Gran Final de Liga, en el grupo Cantabria, al equipo Unión. Se jugó de local y con condiciones favorables con un clima excelente para la práctica de este deporte. Resultó un encuentro muy parejo con defensivas cerradas y férreas, pelea en la media cancha y donde las "roscas" imperaron. El cero a cero se fue imponiendo y así se alargó el cotejo hasta los tiempos extras.

Fue menester llegar a la serie de penales para dilucidar un campeón. Cada equipo lanzó 5 penas máximas; también aquí estuvo muy disputado. Al final, el visitante Unión se alzó con la victoria y se proclamó campeón. El CDI logró otro subcampeonato y cumplió una excelente temporada. Feli-

citamos a quienes hicieron posible ese resultado. A fin de mes, arranca de nuevo el torneo de la Liga Española y se espera que nuestro máximo representativo llegue a instancias finales. Bravo y felicitaciones.

Por su parte, Veteranos, en horario de madrugadores, jugó frente a Impulsora en juego regular de Liga. Luego de ir arriba 2-0, el rival le dio vuelta 2-3 y casi sobre la hora, Pepe Wolach, anotó el gol del empate con remate sobre la raya. Repartición de puntos y goles, ¡adelante!



KARATE

La frustración es parte del entrenamiento...

// SENSEI PABLO CARRILLO*

Todos nos hemos sentido desco- razonados alguna vez en nuestro entrenamiento. Cuantos más años entrenamos, más oscuros periodos de frustración, desaliento y desánimo llenan los días de práctica.

A través de los años aprendemos a resignarnos, para continuar de una manera u otra, un paso adelante.

Los estudiantes que comienzan, algunos como se puede de imaginar, abandonan fácilmente, cuando se encuentran con el primer obstáculo. Estos pierden fácilmente el interés cuando el entrenamiento comienza a ser duro o las técnicas no se asimilan como esperaban. Se puede ver alumnos aventajados, e incluso profesores de más de 30 años de práctica, abandonar y dejarlo. En nuestro entrenamiento de karate relacionamos que abandonar es como una "derrota", pero ¿Por qué crece ese sentimiento en nuestro interior y por qué no se puede controlar? ¿Por qué no podemos superar esa colina? ¿Por qué paramos de progresar? ¿Por qué todo de repente se vuelve más confuso? Todas estas preguntas nos la hacemos algún día u otro.

En Karate, conocemos que hay "estados de felicidad y tristeza" y que son partes de nuestra vida. Entrenamos para aceptar ambos por igual. Estamos de acuerdo que, si nos dan a elegir entre los dos, elegiremos la de ser felices. Pero desafortunadamente no se puede elegir entre estos dos estados, de hecho, parece que, a través de nuestras experiencias más tristes o contrarias, aprendemos más que de nuestras experiencias más felices. Cuando tenemos un gran progreso en nuestro entrenamiento, estamos orgullosos de



nosotros, pero por el contrario cuando comenzamos a ir lentos, cuando las técnicas no las asimilamos o cuando nuestra manera de practicar no tiene mucho sentido, comenzamos a frustrarnos y a pensar en dejarlo.

Estamos de acuerdo que cuando las cosas van mal nos quejamos como todo el mundo, pero eso no significa que algo ajeno a nuestras vidas nos esté molestando adrede. Nosotros conocemos lo bueno o lo malo sólo porque hay cosas que las discriminan y diferencia entre ellas. En Karate no podemos discriminar, así como que no podemos elegir nuestros oponentes o las circunstancias del encuentro. Y en un enfrentamiento con nuestro oponente trabajamos sobre una desventaja, la cual tenemos que transformar en ventaja mediante la virtud de nuestro entrenamiento y nuestra técnica, esto es lo que hace al Karate tan interesante.

Lo mismo podemos decir de nuestras vidas. Los budokas sobreviven día a día dando la bienvenida a la adversidad y usando su destreza y fuerza personal para llegar despacio pero seguro a conseguir sus metas, objetivos y aspiraciones. La energía que utilizamos es lo que se llama la fuerza de la vida.

En cualquier trabajo que realicemos, habrá días de alegrías, de decepciones, de malos-entendidos, de ofuscaciones incluso de momentos divertidos, y debemos aceptar a todos con la misma actitud de reto, no con actitud de víctima o de derrota, cada una de ellas debe ser tomada como una oportunidad más para ser probados. ■

*Fuente Karate BCS

FUTSAL

Vibrante última jornada del torneo en el CDI

// FUTSALITO

Varios equipos luchaban por calificar o por posicionarse mejor rumbo a las semifinales. La emoción arrancó con la Sub-16 peleando contra Jurassic Park en un juego probablemente con la mayor diferencia de edades entre ambos equipos y donde todo parecía un encuentro sencillo para los de la Sub-16. La realidad fue que los integrantes de Jurassic dieron mucha más pelea de lo esperado, demostrando que la calidad de cada uno sigue muy vigente. Y, finalmente, con un marcador de 6 a 2 los Sub-16 aseguraron su pase a las semifinales. Aprovechamos para enviar desde acá un mensaje de Refua Shlemá, a un jugador leyenda de nuestro deporte, el buen Enrique "el pollo" Stern.

Mientras tanto en otro frente, los del Nottingham Forrest querían también asegurar su pase a la final y en un vibrante partido terminaron empatando 3 a 3. Lo cual no aseguraba nada para nadie, y abría la puerta a varios equipos más para meterse a las semifinales.

Con esto, Resto del Mundo Junior llegaba a su juego con la posibilidad de tener en tus manos no sólo lograr la calificación y sino meterse en los primeros dos lugares del torneo. Enfrentaban a Hapoel, el cual, con su victoria en el primer juego del día, tenían leves esperanzas de calificar. Desafortunadamente lo tiraron por la borda y no se presentaron dando el triunfo de forma automática al equipo Resto del Mundo Junior que se colocaba en ese momento en el primer lugar del torneo.

Mientras tanto, en la otra división se enfrentaban el equipo Sub-16, con Fede como nuevo entrenador contra Men in Black, un juego donde se jugaba mucho, el ganador podría subirse hasta el segundo lugar de la tabla y fue así que se vivió un gran juego donde Men in Black logró una apretada victoria de 3 a 2.

La emoción se vivió en serio en el juego entre Harari y Braja, uno buscando el pase a finales y el otro asegurar el primer lugar. Así el juego empezó con una rápida anotación de los Harari, vino después del em-

PASE A LA PÁGINA 12 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 11

pate. Y, antes de terminar el primer tiempo, vino el 2-1 por parte de los Harari.

El segundo tiempo fue impresionante, en un abrir y cerrar de ojos, el juego se puso 5 a 2 favor de los Harari. Todo parecía decidido, pero si algo es de notar siempre es como los de Braja nunca bajan los brazos. ¿Sería posible? Fue así como en una gran jugada cayó el 5 a 3; rápidamente cayó 5 a 4; y cuando el partido parecía agonizar en una gran jugada cayó al 5 a 5; y unos segundos después y a falta de 40 segundos, el 6-5 a favor, ni más ni menos que de Braja que se metía a la ronda final.

Con estos resultados, en el torneo que resultó muy parejo y donde 1 punto y diferencia de goles determinó las posiciones y hasta dejó fuera a un equipo. Resto del Mundo Junior se quedó con el primer lugar; Braja, que ya dijimos, estuvo a 40 segundos de quedar eliminado, se metió al segundo lugar; los Harari se quedaron en el tercer lugar; y Galatasaray, que siempre está presente en esta instancia quedó en cuarto.

Mientras que en la otra división Kelbs con una gran temporada y refrendando lo hecho en torneos anteriores, siendo el que menos goles recibió y el que más anotó ocupa el tope de la clasificación;

Men in Black con su gran victoria se metió al segundo; Cocodrilos, invitado frecuente de las finales y de los favoritos en tercero y los Sub-16, una gran revelación que nos augura un buen futuro en el Futsal, en cuarto lugar.

Cabe destacar algunos detalles del torneo como lo difícil que resulta anotarle a Galatasaray con sólo 17 goles recibidos, en parte a su buena defensa y en especial a su gran arquero MVP de las Macabiadas en Israel, que por muchos años ha sido de lo mejor en el Deportivo, nos referimos por supuesto a Wicho Kleiman. También a destacamos el coraje que pone en cada juego Braja que nunca se rinde; y, por supuesto, hablar de un juego que protagonizaron este torneo contra Resto del Mundo, donde a falta de 40 segundos dieron la vuelta en una feria de goles y ganaron 11 a 10,

21 anotaciones son impresionantes en un partido y hay que agregarle que ambos arqueros sacaron aún varias oportunidades rivales.

Por supuesto hay que hablar de Jurassic Park integrado por muchas figuras veteranas del Futsal del CDI, como Jimmy Holtz que cada día impone más récords con más de 50 años jugando, Salomón Shayo, el "Pollo" Stern, Beto Franco, otro gran arquero Isi Tawil, Pepito Achar, Sury Krauchik, Moy Ilitzky, Jack Shayo y Salomón, mejor conocido como Salomón Alfile "Tortilla", y que cada día, basados en su gran experiencia y pese a las diferencias de edades con otros equipos, dan excelentes partidos y mejores encuentros convirtiéndose en un durísimo rival.

Y, hablando de edad, es de llamar la atención que en ambos equipos, que ocupan el primer lugar, de su respectiva tabla está Isaac Ajzen como portero, un veterano, pero aún, en especial, gracias a las excelentes defensas que lo protegen encabezadas por Tony Chayo, Isaac Amiga, Jaime Varón, Jacobo Jasqui y Abraham Sofer que también destaca y es impasable en la portería; y en Kelbs por Salo Akerman, Sebastián Saidman, Rubén Eses y Jack Cohen se mantienen siempre entre los equipos a los que menos goles les anotan.

Y, por el otro lado, el de los goles, los Hararis liderados por Beny y Elías acompañados de León, Erik, el otro Elías

o mejor dicho los otros Elías, Dany y el resto de los compañeros, son de los equipos con más goles. Igual en Braja con los Zaga, Shamosh y Rafa Shueke, mientras en Resto del Mundo están Fredy Silvera, Dany Salame y el imparable Shimi, que anota "de todas todas", siempre bajo la dirección del Chelo.

Mientras que en segunda, comandados por Jack Cohen, probablemente de los jugadores más desequilibrantes y que más asistencias dan los Kelbs son los que más anotan con Abraham Amiga, Víctor. Increíblemente Beto Shueke y Santiago Turuk con sus apariciones en segundo poste.

Hay que mencionar a Cocodrilos con Eyal de entrenador, un extraordinario portero como Beto Lisbona y excelentes jugadores como Abraham Cherem y su hijo que ya está dando de qué hablar. Aby Frydman también con su hijo Shay y su gran calidad, los impasables, Isaac Metta y Shlomo Gaor, y al frente con Sion Shamosh y el filósofo del Futsal Marcos Green.

Y si hablamos de combinaciones de edad, dando la oportunidad de jugar padres e hijos por supuesto destaca Galatasaray donde los hijos de Carlos Kiviat, Rubén L. y Sebastián "Peta" Liberman, realmente la están rompiendo. También sucede lo mismo con los Paca en Men in Black; los Cherem y Frydmam en Cocodrilos; los Zaga en Braja; o los Harari, en el equipo del mismo nombre, o como alguna vez los Chayo, los Levy, los Husny, los Barón y los Varón con el gran privilegio de poder compartir la cancha, las derrotas, los empates y los triunfos entre hijos y padres y algunas veces hasta enfrentarse como rivales.

Importante también lo que están haciendo los representativos juveniles Sub-16 con excelentes jugadores como Shai Fraind, Mark Paganowski, Shai Friedman, Palombo, Lobaton, entre otros, con un gran portero como Romano; y los Sub-18 con jóvenes que auguran, ya desde ahorita, buenos resultados en futuras Macabiadas y que están dando razones para seguirlos de cerca en nuestro torneo. Y claro, hablando de jóvenes, destacan los equipos de tnuot como la Noar y Macabi y hasta Nottingham Forest que es combinación de estos, y que están inyectando sangre joven y de gran calidad a nuestro torneo. Ya en próximas publicaciones hablaremos de varios veteranos que han dejado y siguen dejando todas sus ganas en cada partido, demostrando que la edad no es el único factor para destacar en este deporte.

Así pues, han quedado armados los partidos de semifinales que se antojan por demás parejos y emocionantes. Por un lado, Men in Black contra Cocodrilos, equipos que combinan juventud y experiencia. Y la otra semifinal, la Sub-16 enfrentando a los Kelbs recientes campeones y con un equipo que demostró, en todo el torneo, el gran nivel de cada uno de sus integrantes.

En la división superior ni qué decir de los juegos impresionantes. Se repite el emotivo juego de esta semana entre Harari y Braja continentes de revancha o para demostrar porqué se logró este resultado

Y, el otro partido, un juego entre varios seleccionados del CDI, Sub 200 y más 35, veremos de qué cuerda salen más correas. ■

Invitamos a todos a estar presentes en estos emocionantes juegos, este domingo 22 de enero en el Gimnasio Carlos Fishbein.

www.beiti.mx

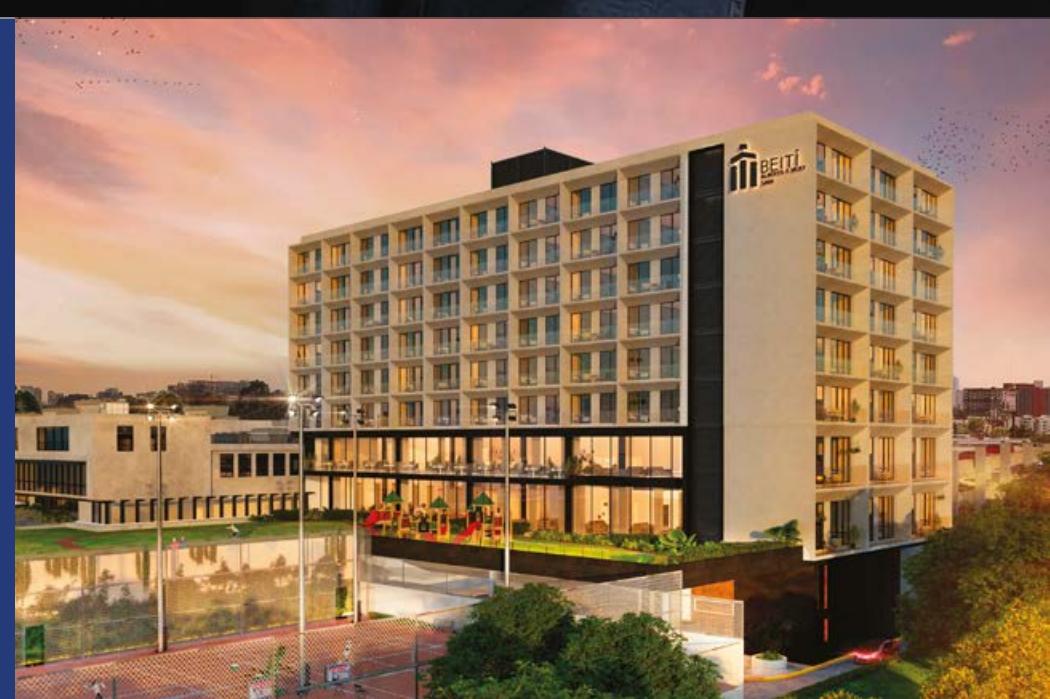


Súmate
a este gran
proyecto



Tu nueva casa,
sin compromisos de largo plazo

¡El proyecto conSentido
para todos!



ALEBRIJES, EL ARTE DE CREERLE A LOS SUEÑOS

"La vida es un enorme lienzo: vuelca en él, todos los colores que quieras."

Danny Kaye

// ALEJANDRO CASTILLO

Los Alebrijes son una de las artesanías mexicanas más conocidas en el mundo, figuras fantásticas hechas generalmente con la técnica de cartonería y con un colorido muy particular.

Estas figuras fueron inventadas durante la primera mitad del siglo XX en la Ciudad de México, convirtiéndose en parte del arte popular combinando elementos fisionómicos de varios animales reales o imaginarios.

La figura de los Alebrijes se moldea con una base de alambre, para después cubrirlo con varias capas de periódico y engrudo, usando cartón para darle volumen. Una vez que la base se seca, se le agregan elementos más detallados, como ojos, picos, alas y garras, para luego alisar la superficie de la figura y después cubrirla con una capa de pintura blanca.

Finalmente, el Alebrije es pintado con distintos colores y decorado con puntos, rayas y otros patrones. Dado que no se usan moldes para su creación, cada uno es único e irrepetible.

Dentro de la Academia de Arte del Dépor, esta clase tiene como finalidad transmitir la técnica utilizada para realizar estas esculturas de cartón. El objetivo es la obtención de un Alebrije diseñado completamente por el alumno, estimulando la creatividad y el desarrollo de un estilo propio. Ejercitaremos el volumen y el relieve entendiendo las limitaciones del material. Terminado el curso esta técnica puede ser



utilizada en cualquier otro diseño, incluyendo la fabricación de juguetes y piñatas mexicanas.

El taller de Alebrijes está pensado para niñas y niños, que quieran explorar en el mundo de la cartonería, permitiendo materializar criaturas oníricas que los acompañarán en sus hogares. Este curso no tiene prerequisitos más que las ganas de crear, sin embargo, necesitamos del trabajo personal entre clases, especialmente con la pintura, para poder terminar la pieza a tiempo.

Inscríbete en esta clase que tenemos para ti, todos los días de 16:40 a 17:40 horas, y en su nuevo horario: los lunes y miércoles de 17:40 a 18:40 horas. Recuerda, estamos para ayudarte en el Comité de Actividades. ■

Visita a un santuario de la mariposa Monarca

// LUCERO MORA

i Sabías que después de un largo viaje, la mariposa Monarca llega a México para pasar el invierno? Estas impresionantes viajeras llegan a hibernar en los límites de Michoacán y el Estado de México. Las mariposas adultas reproductivas viven de cuatro a cinco semanas. Sin embargo, una de las maravillas de la mariposa Monarca es la generación Matusalén. Cuando se acerca el otoño en Canadá y Estados Unidos nace una generación especial que no es igual a la de sus ancestros. A diferencia de sus padres, abuelos, bisabuelos y tatarabuelos, que tuvieron vidas efímeras de unas semanas o hasta un mes, las mariposas migratorias vivirán hasta siete u ocho meses.

Las mariposas que vuelan a México nunca han estado aquí. Se piensa que durante su viaje se orientan por la posición del Sol.

Es por eso, por lo que, con el mayor respeto, se visitan estos santuarios respetando la maravilla de verlas y convivir en el espacio seleccionado por ellas, para vivir uno de los espectáculos más bellos de la naturaleza.

■ "Mariposa Monarca / Valle de Bravo"

Tour de 1 día: sábado 11 febrero

8:00 horas. Cita en el Dépor y abordaje de unidad.

8:30 horas. Salida puntual rumbo al santuario.

10:30 horas. Entrada al santuario. Cada uno subirá a su ritmo sólo contabilizando que tenemos 3 horas para hacerlo.

13:30 horas. Cita para trasladarnos a Valle de Bravo.

14:30 horas. Comida Buffet (incluida).

16:30 horas. Camino hacia el centro de Valle de Bravo. (Recorrido libre por el Mercado de Artesanías, Mercado Municipal, entre otros atractivos).

18:00 horas. Retorno a la Ciudad de México. ■



RECOMENDACIÓN LITERARIA

Noche, escrita por Elie Wiesel

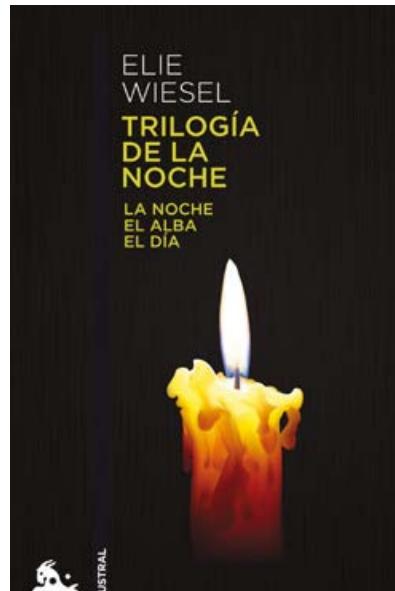
// ANGIE RÍOS

Con motivo de la liberación del campo de concentración de Auschwitz, cada 27 de enero se lleva a cabo el Día Internacional de Conmemoración del Holocausto. La Asamblea General de las Naciones Unidas decretó este día para honrar la memoria de aquellas personas que fueron víctimas del genocidio nazi.

El Holocausto es como se conoce a la matanza de millones de seres humanos durante el Tercer Reich. Se calcula que 6 millones de las víctimas fueron judías entre las que había hombre, mujeres, niños, niñas y personas de la tercera edad. Para honrar a las víctimas la Biblioteca Moisés y Basi Mischne te recomienda el libro Noche, de Elie Wiesel.

La trilogía de la noche, del ganador del Premio Nobel de la Paz Elie Wiesel, se compone de un primer libro autobiográfico, mientras que los dos siguientes se basan en sus experiencias del Holocausto para crear dos exploraciones ficticias muy diferentes de la vida después de los campos de concentración: historias desgarradoras, asombrosas en su honestidad visceral y prosa hermosa que transmite los horrores de esa época.

La noche, publicada por primera vez en Argentina en yidish en 1956, es una obra sobre la experiencia de Elie Wiesel con su padre en los campos de concentración nazis de Auschwitz y Buchenwald en 1944-1945, en el momento álgido del Holocausto hacia finales de la Segunda Guerra



Mundial. En poco más de 100 páginas de una narrativa fragmentaria, Wiesel escribe sobre la muerte de D-os y su propio y creciente disgusto con la humanidad, lo que se refleja en la inversión de la relación padre-hijo, pues su padre declina hasta un estado impotente y Wiesel se convierte en su resentido cuidador adolescente.

Wiesel tenía 16 años cuando Buchenwald fue liberado por el Ejército de los Estados Unidos el 11 de abril de 1945, demasiado tarde para su padre, que murió después de una paliza mientras Wiesel yacía en silencio en la litera de arriba por miedo a que también a él le pegasen. Se trasladó a París después de la guerra. Después de un periodo de diez años en el que se negó a hablar sobre los eventos que vivió y tras haber perdido su confianza en D-os y en la humanidad, en 1954 terminó un manuscrito de 862 páginas en yidish sobre sus experiencias.

El título del libro está basado en la tradición judía de que cada día comienza con el ocaso. Esta creencia parte del primer capítulo, versículo 5 del libro del Génesis: «Y fue la tarde y la mañana un día». [15] Según Wiesel en La noche, «quería demostrar el resultado, la finalidad del evento. Todo llegó a su fin – el hombre, la historia, la literatura, la religión, D-os. No había quedado nada. Y aun así empezamos de nuevo con la noche – ».

Lee éste y otros libros que tenemos en la Biblioteca que hablan de las víctimas del Holocausto. ■

PJ Library

Es un maravilloso programa de literatura infantil, enfocado en valores, tradiciones y festividades judías, creado por la **Harold Grinspoon Foundation**. Su objetivo es enriquecer la experiencia judía de los niños y sus familias. Los valores y tradiciones que se abordan en los libros de PJ Library fortalecen las conversaciones sobre temáticas judías en la familia, en la escuela y en los espacios comunitarios.

Disfruta de estos libros que tienen grandes contenidos, magníficas ilustraciones y una maravillosa calidad en su edición.

Acércate a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne del CDI en donde encontrarás ejemplares que podrás llevarte a casa de forma gratuita para compartirlos en familia.

CONVOCATORIA
para artistas visuales

El Centro Deportivo Israelita
Convoca a artistas de distintas disciplinas a presentar sus trabajos o proyectos artísticos para conformar la agenda de exposiciones 2023 en nuestros diferentes espacios:

Galería Pedro Gerson
Foro Artístico

Modalidades:
individual o colectiva,
presencial y/o virtual.

Recepción de propuestas:
segurajm@cdi.org.mx

Solicita los requisitos y lineamientos:
segurajm@cdi.org.mx o al 55 2629 7400, extensión 510 o 524.

Fechas especiales en enero

//ANGIE RÍOS

EFEMÉRIDE? es un acontecimiento notable que se recuerda de cualquier aniversario. Este año en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne retomamos las efemérides del mes para estar actualizados e informados. En esta ocasión sólo compartiremos las de la última semana de enero, celebraciones que quizás ya conocías, pero también otras que tal vez desconocías.

Empezaremos con el Día Mundial de la Libertad, esta se celebra el 23 de enero, con la finalidad de enaltecer la importancia de este derecho universal. Con relación a la fecha escogida para la celebración de esta efeméride, está relacionada con algunos hechos relevantes que acontecieron en nombre de la libertad, venciendo a la esclavitud y la opresión.

Pasaremos ahora con el 24 de enero, el cual se celebra el Día Internacional de la Educación, una fecha proclamada por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) con el objetivo de concienciar a la población mundial acerca de la importancia de la educación para conseguir los objetivos contemplados en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Ya para el 26 de enero se celebra el Día Mundial de la Educación Ambiental, con la finalidad de concienciar a las personas acerca de la importancia de preservar y proteger el medio ambiente, así como incentivar su participación en las iniciativas que se están llevando a cabo a nivel mundial, para su conservación. Es fundamental cuidar los recursos naturales de nuestro planeta para que las futuras generaciones puedan disfrutar y vivir en un mundo mejor.

El 27 de enero es el Día Internacional de Commemoración de las Víctimas del Holocausto, una fecha que busca no sólo rendir homenaje a los millones de personas que murieron en los campos de concentración nazi, sino también tomar medidas para ayudar a los más jóvenes a crear resi-



liencia en cuanto a las ideologías de odio. La Asamblea General de la ONU decidió en 2005 declarar este día teniendo en cuenta que fue el 27 de enero de 1945 cuando las tropas soviéticas liberaron el campo de concentración y exterminio nazi de Auschwitz-Birkenau. Seis millones de hombres, mujeres y niños judíos perecieron en el Holocausto. Y este evento no sólo afectó a los países donde se cometieron crímenes nazis sino también en otros muchos lugares del mundo, donde muchas personas también perdieron la vida.

Ya para terminar con eventos agradables, todos hemos jugado alguna vez al rompecabezas o hemos armado un puzzle en casa, y si no sabías el 29 de enero se celebra el Día Mundial del Rompecabezas o Puzzle Day, en inglés. Este día se celebra desde 2005 y se rumora que fue una creación de las empresas jugueteras de Estados Unidos para aumentar las ventas. Se dice que fue el geógrafo inglés John Spilsbury quien se inventó el primer puzzle de la historia alrededor del año 1766. Tomó un mapa y lo dividió en partes poniendo como referencia las fronteras políticas de los países. Su idea era que los niños aprendieran geografía. ■

Disfruta de este y más artículos cada semana por parte de la Biblioteca del Dépor.




Profesor:
Ari Dávila

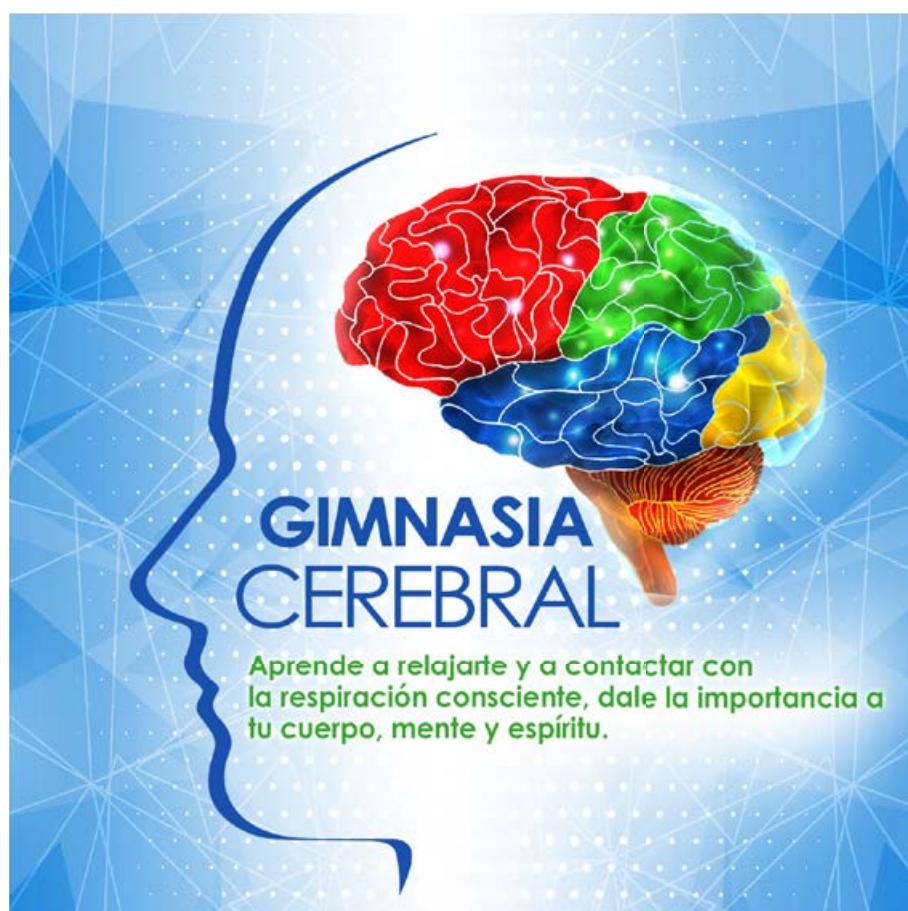
CDI
MÉXICO

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.



GIMNASIA CEREBRAL

Aprende a relajarte y a contactar con la respiración consciente, dale la importancia a tu cuerpo, mente y espíritu.

CDI
MÉXICO

A PARTIR DE LOS 18 AÑOS DE EDAD
Miércoles 16:00 horas
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
PROFESORA:
AMADA CORKIDI

INFORMES E INSCRIPCIONES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 510 Y 507.

CINE REFLEXIÓN

Amplía tu cultura cinematográfica

// LUCERO MORA

Existen diferentes actividades para adultos mayores de 18 años, a las cuales puedes acudir y así disfrutar y aprender de ellas. Una de ellas es el cine. En el Dépor contamos con una actividad que en realidad es un espacio cultural en el que, a través de la reflexión grupal, los comentarios y el debate entre los participantes, se dará sentido a las imágenes vistas.

Las películas están dirigidas a personas interesadas en el cine que deseen ampliar su cultura cinematográfica, por esta vía y a través del abordaje psicológico y bajo la conducción de una profesional, se podrán dar respuesta a las interrogantes e inquietudes que plantean en las diferentes películas que se ven a través de los diferentes ciclos de estas.

La meta principal es sensibilizar a través de la reflexión sobre las diversas realidades psicosociales que el séptimo arte brinda al espectador. Estas sesiones se pueden disfrutar los martes a las 16:30 horas en el Auditorio Marcos y Adina Katz.

■ ¿Quién coordina estas sesiones?

La Dra. Eugenia Behar cuenta con una licenciatura en Psicología de la UNAM. Es Psicoanalista egresada del Círculo Psicoanalítico Mexicano. Fue miembro del Seminario de Clínica Psicoanalítica de la Psicosis por la Universidad Iberoamericana. Ha trabajado en programas comunitarios y en diferentes instituciones en el ámbito de la psicología



y el psicoanálisis. Fue docente del Instituto de Formación Profesional de la PGJ del DF. Trabajó como Investigadora en el Programa Nacional de Estudios de la Mujer del CONAPO. Asesora en la Dirección de Orientación Psicológica del IPN. Coordinadora del Depto. de Psicología del Colegio Hebreo Sefaradí y de la Institución Educativa Héroes de la Libertad. Miembro del Centro Monte Albán en los grupos de Tratamiento Psicoanalítico de pacientes psicóticos y sus familiares. Atiende en su Consultorio Particular con un enfoque psicoanalítico. Coordina el grupo de Cine Reflexión en el CDI desde el año 2000. ■

CINE - REFLEXIÓN

Ladrón de bicicletas

Director: Vittorio de Sica
Francia, 1948
Duración: 1:33'

Película aclamada como una de las mejores del Neorrealismo Italiano. En la Roma de la posguerra la pobreza golpea a sus habitantes. Antonio, es un obrero humilde y desempleado que espera mantener a su desesperada familia con un nuevo trabajo. Logra conseguirlo pegando carteles a condición de que posea una bicicleta. Con grandes sacrificios consigue recuperar la suya que tenía empeñada, pero en su primer día de trabajo se la roban, perdiendo así sus posibilidades de traer sustento a su hogar.

Es así como comienza la aventura de Antonio quien junto con su hijo Bruno, un tierno y sensible niño, salen en busca del ladrón tratando inútilmente de recuperar su bicicleta. ■



Fecha: martes 24 de enero

Horario: 16:30 horas

Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz

Ánalisis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes

Actividad para mayores de 18 años

EN **PÁDEL** **APRENDÍ:**

- A SER PRECISO - GOLPEAR LA PELOTA
- SER MÁS RÁPIDO



TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO



CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

del 22 al 29 de enero

DOMINGO 22 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Participación artística
Dueto versátil Oly y Miguel
/Plaza Macabi

MIÉRCOLES 25 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas Método Feldenkrais / Zoom
12:00 a 13:00 horas Mente joven / Salón 7 del Espacio Cultural
Abud y Mery Attie
16:00 a 17:00 horas Gimnasia cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

MARTES 24 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas Gimnasia terapéutica
11:00 a 12:00 horas Gimnasia especial
11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico
11:00 a 12:00 horas Ritmos latinos
13:00 a 14:00 horas Historia y actualidades judías
13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura
13:00 a 14:00 horas Envejecimiento saludable
13:00 a 14:00 horas Tejamos con causa
16:30 a 19:30 horas Cine Reflexión
Película: Ladrón de bicicletas
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 26 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas Gimnasia terapéutica
11:00 a 12:00 horas Gimnasia especial
11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico
11:00 a 12:00 horas Ritmos latinos
13:00 a 14:00 horas Gimnasia Cerebral
13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura
13:00 a 14:00 horas Envejecimiento saludable
13:00 a 14:00 horas Tejamos con causa

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

DOMINGO 29 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas Club de Oro y actividades familiares
Coro Mañanita Musical
/Plaza Macabi



MILIM

okn festival AVIV 49

CARLOS HALPERT DE DANZA JUDÍA

26 DE FEBRERO AL 5 DE MARZO 2023
FORO AVIV / CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

@FESTIVALAVIV



ל'ה הייאסוד
POR EL PUEBLO DE ISRAEL
Celebrando con Israel



SEGURIDAD
PRIVADA



Atención!!!

VIVIENDO EL AVIV DE LEJOS...

// LIAT MENDELSBERG

Vivir el Festival Aviv a la distancia no es nada fácil, en especial si has estado involucrada desde que tenías 4 años (desde antes en realidad). Nadie ni nada te prepara para verlo desde lejos, muy lejos, no importan que tanto lo sigas en redes sociales, hables con tus amigos o te inviten a participar de alguna forma. Les doy un poco de contexto.

Sé que sonará un poco presuntuoso, pero, para los que no me conocen (sí, a esto me refería), mi nombre es Liat Mendelsberg Bercovich, tengo 36 años y el Festival Aviv ha sido parte de mi vida prácticamente desde siempre. Mi familia ha estado involucrada también desde mucho antes, sólo busquen mis apellidos en la historia del Festival y lo entenderán. Tuve la fortuna de estar siempre rodeada de danza, no solamente folklórica judía, sino que toda expresión dancística y artística formaba parte de mi vida cotidiana. Muchos amigos míos decían que en el pasillo de mi casa no caminábamos para ir a la cocina, sino que seguro hacíamos algún rikud, paso junto paso o algún jeté, de hecho se "burlaban" diciendo que era un requisito para poder comer (por supuesto que no era un requisito, aunque eso no quiere decir que no lo hacíamos).

Durante todo el año, el Festival Aviv y todo el movimiento de danza judía en México, eran temas de pláticas, debates y discusiones. Siempre con mucha honestidad, a veces brutal, pero siempre con respeto y con las mejores intenciones. Consejos, trabajos en conjunto, secretos, chismes, esto era el día a día en mi casa.

Tuve el honor de formar parte de la dirección artística del Festival, la cual me permitió conocer y vivir más de cerca (no sólo por lo que escuchaba en mi casa) este increíble evento. Horas y horas de trabajo voluntario, me llenaban de pensamientos creativos, me retaban a buscar caminos y propuestas diferentes, y logré encontrar en este espacio a algunos de mis amigos más queridos.

En octubre del año 2020, mi esposo (el cual sólo bailó en sexto de primaria, pero había participado en el Festival de otras maneras para poder verme durante esa semana) y yo, decidimos que era momento de hacer un cambio radical, haríamos aliá. Fue una decisión tan fácil y tan difícil al mismo tiempo, una decisión la cual cambia, desde el primer momento, tu forma de ver las cosas que conoces.

Decidí dar un paso atrás del Festival, aunque faltaban meses para salir del país, y a pesar de seguir en México, empecé a vivir el Aviv desde fuera. Esto cada vez era más difícil.

En el 2021, ya en Israel, se realiza el primer Festival Aviv Online, el cual me permitió no sentir tanta nostalgia, además de haber bailado con mi hija en un video realizado por mi hermana, y en otro, haber realizado una coreografía pensada desde muchos años atrás, con un viejo y gran amigo. Sin embargo, unos meses después, anuncian que el Festival del 2022 se hará de manera presencial y ahí, sí sentí un huequito en el estómago.

Mis grandes amigos me mantenían al tanto, con lo que podían contarme, algunos me mandaban videos, me pedían opiniones, se desahogaban y tuve el gran privilegio de ser invitada como jurado en el Certamen de Video Danza, el cual gocé como niña chiquita.

Al mismo tiempo, platicaba con mis amigos que viven en Israel, y todos comentábamos que el estar lejos nos obligaba a ser espectadores, pero desde otra perspectiva completamente diferente. No estás todo el tiempo pendiente de qué grupo está ensayando en la tarima y entonces vas a saludar, no ves a tus amigos que únicamente veías durante la semana del Festival y eso hace que te des cuenta de lo afortunados que somos al tener un evento que, a pesar de ser en un país diferente al que vives ahora, sigue siendo algo que te une como personas, como artistas, como comunidad. Todos estamos de acuerdo en una cosa, no importa que tan lejos estés, el Festival Aviv siempre seguirá formando parte de nuestra vida... de nuestros recuerdos. ■





ACERCA DEL DÍA INTERNACIONAL DE CONMEMORACIÓN DEL HOLOCAUSTO

El Holocausto, que estableció el patrón del mal absoluto, es el legado universal de todo pueblo civilizado"

Nuestro legado viviente

En 2005 la Organización de las Naciones Unidas estableció el 27 de enero como el Día Internacional de Conmemoración en Memoria de las Víctimas del Holocausto.

Se atribuye al historiador Simón Dubnow el haber dicho a los judíos que aún seguían con vida en Riga cuando era conducido para ser asesinado el 8 de diciembre de 1941: "Yidn, schreibt!" (Judíos, escriban!).

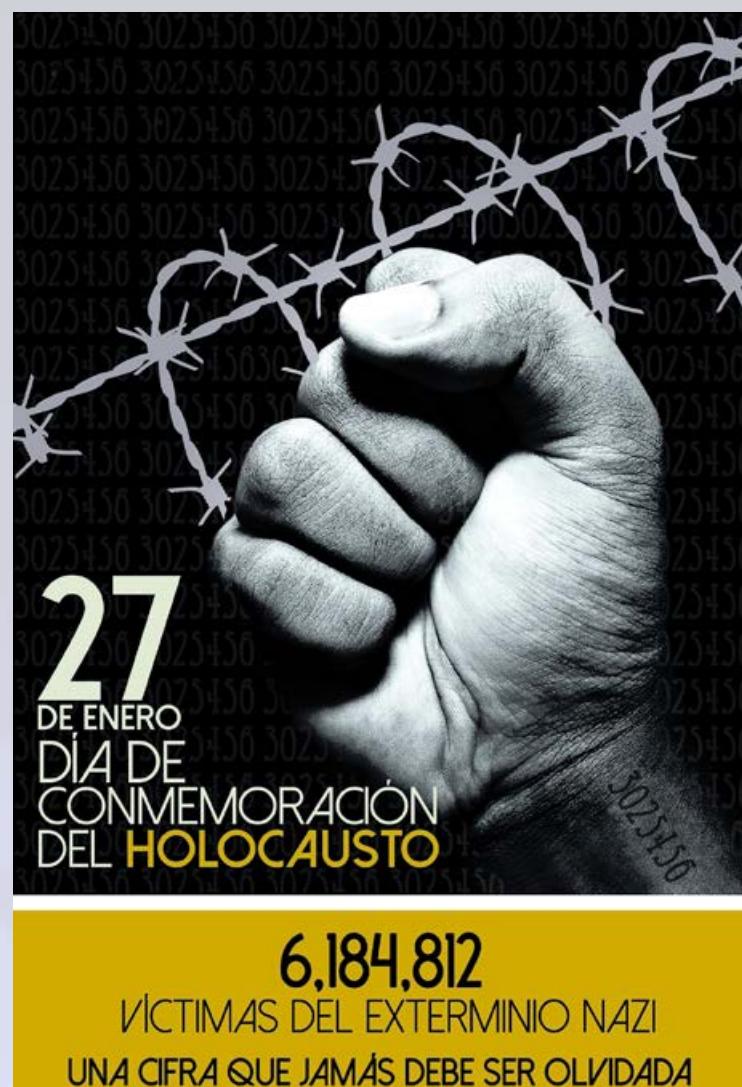
El mismo día que Dubnow fue fusilado los nazis comenzaron a hacer funcionar el sitio de exterminio de Chelmno, el primer sitio erigido con el propósito expreso de asesinar al pueblo judío.

Cuatro años más tarde, el 27 de enero de 1945 tropas soviéticas entraron al campo de exterminio de Auschwitz - Birkenau, el último que todavía funcionaba. Del más de un millón de personas allí asesinadas encontraron 7.000 supervivientes. Algunos días antes los guardias nazis obligaron a más de 50.000 prisioneros a marchar para evitar que caigan en manos de los Aliados. La mayoría de ellos fue también asesinada. Más del 90% de las víctimas, tanto las asesinadas como los sobrevivientes, eran judíos.

Auschwitz - Birkenau fue el centro de exterminio más grande que crearon los nazis. Y se ha convertido en el símbolo del Holocausto y de la maldad extrema de nuestro tiempo.

Los tres eventos enmarcan una gran parte del Holocausto. Cuando Dubnow exhortó a los judíos anotar todo, los estaba llamando a legar un testimonio de lo que estaba ocurriendo. Ese testimonio sería estudiado por las generaciones venideras y así se conocería lo que había acontecido, los judíos podrían recordar y posiblemente aprender algo de ello.

Cuando en octubre de 2005 las Naciones Unidas adoptaron el 27 de enero como el Día Internacional de Conmemoración de las víctimas del Holocausto, reconocieron el impacto duradero de éste en nuestro mundo. Las heridas están todavía abiertas, las memorias en carne viva y los efectos del Holocausto todavía no se han atenuado. Su sombra se proyecta más larga aún mientras el mundo sigue luchando para maniobrar fuera del terrible potencial humano que el Holocausto expuso, hacia un futuro en el cual la humanidad ha aprendido a prevenir la repetición de tan terribles sucesos. Como señaló el ex Secretario General de



la ONU Kofi Anan, esa institución fue erigida en gran medida sobre las cenizas del Holocausto.

El Holocausto conmovió los fundamentos más profundos de la civilización occidental, cuestionando nuestra comprensión de la misma humanidad. Naciones modernas se encontraron enfrentando necesidades en el mejor de los casos y asesinando en el peor. Por primera vez en la historia contemporánea una nación se propuso asesinar a la totalidad de otra, sin hacer excepción alguna. No habría conversión ni asimilación, no piedad de los ancianos ni merced por los niños. Los judíos representaban para los nazis todo lo que consideraban erróneo, como el concepto de la igualdad humana basada en la creencia que todos los seres humanos fueron creados a semejanza de D-los.

Asesinar a los judíos significaba liquidar a la civilización moderna para reemplazarla por una visión de mundo racista nazi, antisemita, totalitaria y brutal. Paralelamente a los millones de seres humanos que debían desaparecer de la faz de la Tierra por el mero hecho de tener un antecedente judío, muchos otros indeseables para los nazis deberían ser perseguidos, esclavizados o asesinados.

La adhesión de la ONU a la conmemoración del Holocausto es un paso importante en la toma de conciencia del mismo y de su impacto devastador sobre el mundo. Más de setenta años después del Holocausto todavía nos preguntamos qué es lo que el mundo ha aprendido. Al menos podemos decir que ha aprendido a recordar, y al recordar un evento particular - la matanza de los judíos - podemos referirnos a su significado universal - la amenaza que implica para la civilización moderna. Sólo recordando y estudiando el pasado tendremos la esperanza de asegurar el futuro.

El próximo paso es asegurar el recuerdo y llenarlo de contenido. ¿Qué es lo que recordamos? ¿Qué es lo que queremos prevenir? Para el Estado de Israel, en donde el Día de Recuerdo del Holocausto es el 27 de Nisán, el 27 de enero debería convertirse en una jornada anual de estudio sobre un tema particular referido al Holocausto. El llamado de Dubnow a los judíos de escribirlo todo es también una exhortación a todos nosotros de estudiar el evento, con la esperanza de aprender a prevenir su reincidencia. ■

Fuente: Yad Vashem



Reflexión sobre el Holocausto “la Shoá”

// MORÁ EMILIA COHÉN DE MAYA

La palabra Holocausto proviene del griego antiguo, olos que significa ‘todo’, y kaustos o kautos que significa ‘quemado’. La palabra Shoá es sinónimo de catastrófico. Haciendo un poco de historia, sabemos que Auschwitz fue el campamento más grande establecido por los alemanes. Era un complejo que poseía un campo de concentración; uno de exterminio y uno de trabajos forzados. Estaba ubicado cerca de Cracovia, en Polonia, donde en la entrada decía: “El trabajo te hará libre” que era falso totalmente.

Recordando también al Gueto de Varsovia, que estaba rodeado por un muro, el cual fueron forzados a construir bajo vigilancia severa y violenta, los prisioneros fueron aislados del mundo exterior, dentro del Gueto sus vidas transcurrían en una lucha, entre la vida y la muerte, por enfermedades y hambre, las condiciones de vida eran insoportables. Habitanban en el Gueto 380,000 judíos lo que significaba, el 30% de la población de la ciudad, en un territorio que ocupaba el 2.4% de su superficie.

Treblinka. Otro campo de exterminio nazi, hoy en día, en ese sitio, en la entrada hay 6 piedras con una inscripción en diferentes lenguas, en recuerdo de los asesinatos perpetrados en ese lugar, al pasar esta entrada nos encontramos con grandes bloques rectangulares, en el suelo, que representan las vías del tren que los llevaba hasta la muerte.

En forma de reflexión, nos preguntamos ¿cómo fue humanamente posible esta Shoá? Fue un momento oscuro de la humanidad, donde murieron 11 millones de personas inocentes, negros, gitanos, personas con discapacidad y entre ellas 6 millones de judíos, dentro de los cuales, murieron, un millón y medio de niños asesinados.

¿Cómo fue posible que un grupo de personas que se hacían llamar “la raza aria, la raza perfecta”, hallan perpetrado los crímenes de guerra más terribles de la historia? Hombres, mujeres, ancianos y niños, asesinados de la forma más cruel, terrible y brutal por el sólo hecho de ser judíos. No importaba si eran observantes o no, con el sólo hecho de tener descendencia judía eran llevados a la muerte.

Los alemanes se sentían “la raza superior” y bajo su condición “humana”, se atrevieron a crear estructuras y programas para exterminar a seres humanos inocentes, ya que ellos veían al judío bajo una óptica de deshumanización, programa, que crea Hitler (que su nombre sea borrado) en la propaganda antisemita. Según ellos crearon: “La Solución Final”.

Europa fue un continente que aportó mucho al mundo en muchos aspectos culturales, sociales y económicos, sin embargo, fue ahí donde se perpetró uno de los muchos crímenes de guerra más terribles de la historia: momentos negros y dramáticos para el pueblo judío.

Algo muy interesante, resulta de este himno, muy conocido y llamado “Bella-Chao” que es el nombre de una canción, adoptada como himno, cuya traducción es: Adiós Bella, ya que, si no se lucha por el triunfo de la libertad, no tiene sentido la vida. Es una canción judía que proviene de los judíos ashkenazim, escrita en yidish, cuyo título era: oi oi di koilen fue grabada y registrada en la ciudad de Nueva York, en el año de 1919 por el músico judío Mishka Siganoff.

En la Segunda Guerra Mundial para los partisanos (un grupo que se organizaba clandestinamente para pelear por la libertad y justicia), ellos estaban contra el régimen nazi, para los partisanos este canto se convirtió en un canto de libertad y resistencia. Los partisanos fueron un movimiento que surge en Italia, contra los fascistas y el régimen nazi. La serie española La Casa de Papel la hizo muy famosa, donde en un momento de alegría, los actores entonan dicha melodía.

¿Cómo es humanamente posible que estas personas que se decían la “raza superior” promovían a través de la propaganda nazi, anuncios antisemitas, donde deshumanizaban a los judíos, negros, gitanos y personas especiales con alguna discapacidad, para ellos no eran seres humanos, y realizaron sobre ellos, los actos más bajos e infames provenientes de seres pensantes y dizque “humanos”. Ningún animal es capaz de matar a los de su especie, sólo hay animales depredadores que buscan su alimento para sobrevivir; la intención de los nazis era borrar de la faz de la tierra a todo judío. La estrella amarilla era para etiquetarlos y que cada judío supiera que, para los nazis, ellos no eran seres humanos, pensantes, es decir querían demostrar su deshumanización y que eran diferentes al resto del mundo.

Algo sumamente triste es que lo que estaba ocurriendo, lo sabía el resto del mundo y tristemente no hicieron nada y guardaron silencio! Pero a pesar de todas las adversidades y a pesar de todo: ¡AM ISRAEL JAY!

Siempre debemos de recordar este capítulo negro, amargo, triste e injusto. Debemos enseñarlo y trasmitirlo, a nuestros hijos, nietos y jamás pero jamás olvidarlo... y repetir una y mil veces ¡NUNCA JAMÁS! ¡NUNCA JAMÁS, NUNCA JAMÁS! ■



Heroínas en resistencia durante el Holocausto

Con motivo del Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto, el 27 de enero, recordemos a todas esas valientes heroínas por su combate y resistencia durante este genocidio. Según la Real Academia Española, una “heroína” es una mujer “ilustre” y “famosa” por sus grandes hechos. Muchas mujeres, sin pensarlo, ni desearlo, han sido reconocidas con este calificativo después de haber enfrentado múltiples batallas por la defensa de nuestra dignidad y derechos.

Estoy cierta que, en vez de hacerse acreedoras a este adjetivo por tener un funesto destino, hubiesen preferido vivir en paz con sus seres queridos; y que hubieran dado lo que fuera con tal de no perderlos, ni sacrificar sus vidas por absurdas luchas ideológicas. Esto le pasó a Annelies Marie Frank, mejor conocida como Ana Frank quien, en 1942, a sus escasos 13 años, junto con su familia, se vio obligada a esconderse por dos años, para intentar salvarse de la persecución a la que se vio sometida la población judía por los nazis durante su ocupación en Ámsterdam donde residía.

Muchos de los detalles de la cotidianidad de su encierro, y de los crueles sucesos ocurridos en la Segunda Guerra Mundial se conocieron y guardaron en la memoria colectiva gracias a la narración que hizo en su diario. Lamentablemente Ana no sobrevivió para contarnos su historia; pues en 1944, sus parientes y ella fueron descubiertos por la policía alemana, y trasladados a campos de concentración, falleciendo a sus 15 años, poco antes de que los ingleses libaran Bergen-Belsen.

Al igual que nuestra protagonista, muchas mujeres, con sus hijas e hijos, por el sólo hecho de ser judías, fueron de las primeras en ser seleccionadas para ser ejecutadas; para realizar trabajos forzados; y para ser objeto de experimentos médicos atroces; siendo también las que más sufrieron violencia sexual.

Aunque las cifras no son exactas, según estimaciones del Holocaust Memorial Museum, 6 millones de judíos fueron asesinados en estos sitios de detención; calculándose cerca de 19 millones de víctimas incluyendo otros grupos étnicos perseguidos por el nazismo.



En este periodo, así como Ana Frank, otras mujeres lucharon contra el exterminio alemán desde distintas trincheras. Es el caso de Tosia Altman, Haika Grossman y Lonka Kobrodska, por nombrar a algunas de las jóvenes mensajeras, quienes, aprovechando su apariencia aria y sus habilidades de comunicación, utilizaron identidades falsas para transportar comida, documentos, dinero o medicinas en apoyo a los movimientos antinazis clandestinos.

Asimismo, la paracaidista Hannah Szenesh, quien se uniera al ejército británico, participó en las operaciones de ayuda y rescate en favor de los judíos; hasta que fue capturada y asesinada en 1944, sin nunca haber revelado información de sus misiones.

Con motivo del Día Internacional en Memoria de las Víctimas del Holocausto, 27 de enero, recordemos a todas esas valientes heroínas por su combate y resistencia durante este genocidio, las cuales, como sostuviera la propia Ana Frank “lograron hacer escuchar sus voces, salir al mundo y trabajar para la humanidad” para que crímenes como éstos no vuelvan a repetirse jamás. ■

Fuente: *El Excelsior*, **Marina San Martín Rebolloso / Comisionada INFOCDMX**

Lo que nunca debió haber sucedido

// JACQUELINE RUBINSTEIN

El hambre, el frío, el miedo, la desesperación y la desesperanza. Seres humanos que sufrieron por largos días, años la angustia de no saber qué depara el mañana. Y, sin embargo, por mucho tiempo el mundo guardó silencio ante la残酷 de seres humanos sin conciencia.

Tarde, siete decenios después de los hechos, la asamblea general de la ONU decidió despertar a su responsabilidad ante las víctimas de este atroz crimen y determina el 27 de enero como la fecha para recordar a las víctimas de una era trágica para el mundo.

¿Recordar es volver a sentir los horrores de este pasado? ¿Revivir los terribles hechos de la era nazi podrían realmente lograr que las nuevas generaciones graben en sus conciencias la importancia del “NUNCA JAMÁS”? La respuesta es vaga cuando en el mundo de hoy sabemos de matanzas, persecuciones por religión o diferencias de pensamiento.

La verdad es que no hemos podido llegar a un entendimiento entre todos los hombres. A pesar de tratar de recordar, aún sucede lo que nunca debió haber sucedido. ■



Resolución aprobada por la Asamblea General

60/7. Recordación del Holocausto

La Asamblea General,

Reafirmando la Declaración Universal de Derechos Humanos, en la que proclama que toda persona tiene todos los derechos y libertades enunciados en ella, sin hacer distinción alguna por motivos de raza, religión o de ninguna otra índole,

Recordando el artículo 3 de la Declaración Universal de Derechos Humanos, en el que se afirma que todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona,

Recordando también el artículo 18 de la Declaración Universal de Derechos Humanos y el artículo 18 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos, en los que se proclama que toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión,

Teniendo presente que el principio en que se funda la Carta de las Naciones Unidas «de preservar a las generaciones venideras del flagelo de la guerra» atestigua el vínculo indisoluble que existe entre la Organización y la tragedia sin parangón de la segunda guerra mundial,

Recordando la Convención para la Prevención y la Sanción del Delito de Genocidio, que se aprobó para evitar que volvieran a repetirse genocidios como los cometidos por el régimen nazi,

Recordando también el preámbulo de la Declaración Universal de Derechos Humanos, en el que se afirma que el desconocimiento y el menosprecio de los derechos humanos han originado actos de barbarie ultrajantes para la conciencia de la humanidad, Tomando nota de que en su sexagésimo período de sesiones se celebra el año en que se cumple el sexagésimo aniversario de la derrota del régimen nazi,

Recordando su vigésimo octavo período extraordinario de sesiones, un acontecimiento sin igual, que se celebró en conmemoración del sexagésimo aniversario de la liberación de los campos de concentración nazis,

Rindiendo homenaje al valor y a la entrega demostrados por los soldados que liberaron los campos de concentración,

Reafirmando que el Holocausto, que tuvo como resultado que un tercio del pueblo judío e innumerables miembros de otras minorías murieran asesinados, será siempre una advertencia para todo el mundo de los peligros del odio, el fanatismo, el racismo y los prejuicios,



1. Decide que las Naciones Unidas designen el 27 de enero Día Internacional de Conmemoración anual en memoria de las víctimas del Holocausto;

2. Insta a los Estados Miembros a que elaboren programas educativos que inculquen a las generaciones futuras las enseñanzas del Holocausto con el fin de ayudar a prevenir actos de genocidio en el futuro y, en ese contexto, encomienda al Grupo de Trabajo para la cooperación internacional en la enseñanza, recordación e investigación del Holocausto;

3. Rechaza toda negación, ya sea parcial o total, del Holocausto como hecho histórico;

4. Encomienda a los Estados que han participado activamente en la preservación de los lugares que sirvieron de campos de exterminio, campos de concentración, campos de trabajo forzoso y cárceles nazis durante el Holocausto;

5. Condena sin reservas todas las manifestaciones de intolerancia religiosa, incitación, acoso o violencia contra personas o comunidades basadas en el origen étnico o las creencias religiosas, dondequiera que tengan lugar;

6. Pide al Secretario General que establezca un programa de divulgación titulado «El Holocausto y las Naciones Unidas» y que adopte medidas para movilizar a la sociedad civil en pro de la recordación del Holocausto y la educación al respecto, con el fin de ayudar a prevenir actos de genocidio en el futuro; que le informe sobre el establecimiento del programa en un plazo de seis meses a contar desde la fecha de aprobación de la presente resolución; y que le informe, en su sexagésimo tercer período de sesiones, sobre la ejecución del programa.



INSCRIPCIONES A CURSOS ENERO - JUNIO 2023

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400,

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA
Extensiones 501, 502, 504, 470 Y 463.

PUNTO CDI MONTE SINAI
Extensiones 101, 103 y 104.

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

@cdideporvida





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

INICIO DE CLASES EL 2 DE ENERO DE 2023



EN EL
DÉPOR
LO
TENGO
TODO

KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA) CDI

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 A 12 MESES	Baby Gym	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
13 A 23 MESES	Baby Gym	17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
2 A 3 AÑOS	Aventura Deportiva	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
		17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
3 A 4 AÑOS	Play Ball	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
		17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS	Mini Campeones	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	
		17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	

BÁSQUETBOL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 7 AÑOS	Básquetbol Enseñanza		16:40 a 17:40 horas	
7 A 15 AÑOS	Básquetbol Enseñanza		16:40 a 17:40 horas	
	Básquetbol Representativo 2013-2014	16:40 a 18:10 horas		9:00 a 10:30 horas
	Básquetbol Representativo 2011-2012	16:40 a 18:10 horas		9:00 a 10:30 horas
	Básquetbol Representativo 2009-2010	18:10 a 19:30 horas	Martes 18:10 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
	Básquetbol Representativo 2007-2008	18:10 a 19:30 horas	Jueves 18:10 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
	Básquetbol Representativo 2005-2006	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas
15 AÑOS Y MÁS	Básquetbol Representativo ABIERTA		19:30 a 21:00 horas	8:00 a 9:30 horas

BÉISBOL / SOFTBOL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 10 AÑOS	Béisbol Representativo (7 Y 8 AÑOS)		16:40 a 18:30 horas	
	Béisbol Representativo (9 Y 10 AÑOS)	16:40 a 18:30 horas		
11 A 15 AÑOS	Béisbol Representativo (11 Y 12 AÑOS)		18:00 a 20:00 horas	
	Béisbol Representativo (13 Y 14 AÑOS)	18:00 a 20:00 horas		
15 AÑOS Y MÁS	Béisbol Representativo (15 Y 17 AÑOS)	19:30 a 21:30 horas		
18 AÑOS Y MÁS	Softbol (18 AÑOS O MÁS)		20:00 a 22:00 horas	

BOX ENSEÑANZA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
8 A 12 AÑOS	Box	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
12 A 15 AÑOS	Box	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Box	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	



GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

FITNESS KIDS

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
10 A 12 AÑOS	Fitness Kids	16:40 - 17:40 horas	16:40 - 17:40 horas	17:40 - 18:40 horas
		17:40 - 18:40 horas		

FUTBOL SOCCER

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
4 A 6 AÑOS	Fundamentos FUNDAMENTOS 4 AÑOS LEONCITOS	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
	Futbol Soccer FUNDAMENTOS 2017	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
	Futbol Soccer FUNDAMENTOS 2016	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
6 A 13 AÑOS	Futbol Soccer GENERACIÓN 2015	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2014		16:40 a 18:10 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2013	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2012		16:40 a 18:10 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2011	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol soccer GENERACIÓN 2010		16:40 a 18:10 horas	
	Futbol Soccer FEMENIL 2011, 2012, 2013, 2014	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas	
13 A 18 AÑOS	Futbol Soccer FEMENIL 2009-2010	16:40 a 18:10 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2009	18:10 a 19:40 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2008		18:10 a 19:40 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2007	18:10 a 19:40 horas		
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2006		18:10 a 19:40 horas	
	Futbol Soccer GENERACIÓN 2005		18:10 a 19:40 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Futbol Soccer FEMENIL 2005, 2006, 2007, 2008	18:10 a 19:40 horas		
	Futbol Soccer FEMENIL ABIERTA		20:00 a 22:00 horas	
	Futbol Soccer VARONIL ABIERTA JUVENIL	20:00 a 22:00 horas		
	Futbol Soccer VARONIL ABIERTA		20:00 a 22:00 horas	
	Futbol Soccer + 35	20:00 a 22:00 horas		
	Futbol Soccer + 45	20:00 a 22:00 horas		

Los horarios y días de entrenamientos se notifican por los entrenadores, debido a la rotación semanal de espacios.

FUTSAL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
6 A 11 AÑOS	Futsal Enseñanza (6 A 8 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas		
	Futsal Enseñanza (9 A 13 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas		
	Futsal Representativo 2015-2014		16:30 a 18:00 horas	
	Futsal Representativo 2013, 2012, 2011		16:30 a 18:00 horas	
12 AÑOS Y MÁS	Futsal Representativo 2009-2010		18:00 a 19:30 horas	
	Futsal Representativo 2008-2007	18:40 a 20:00 horas	19:00 a 20:30 horas	
	Futsal Representativo 2006-2005	18:40 a 20:00 horas	19:00 a 20:30 horas	
	Futsal Representativo OPEN		20:30 a 22:00 horas	





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

GIMNASIA ARTÍSTICA FEMENIL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 AÑOS	Gimnasia Leoncitas y Enseñanza	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
5 A 8 AÑOS	Gimnasia Artística Enseñanza (5 - 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (7 - 8 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
9 A 15 AÑOS	Gimnasia Artística Enseñanza (9 A 12 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Artística Enseñanza (9 A 12 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
	Gimnasia Artística Representativo (6 A 9 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
	Gimnasia Artística Representativo (10 A 12 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
10 A 16 AÑOS	Gimnasia Artística Representativo (13 A 14 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
	Gimnasia Artística Elite (12 A 15 AÑOS)	17:00 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
	Gimnasia Artística Elite (10 A 16 AÑOS)	17:00 a 20:30 horas		9:00 a 13:00 horas

GIMNASIA ARTÍSTICA VARONIL

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS	Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (5 A 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 12 AÑOS	Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (8 A 13 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Artística Varonil Enseñanza (7 A 13 AÑOS)	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas	
15 AÑOS	Gimnasia Representativo (8 A 15 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		10:00 a 13:00 horas
17 AÑOS Y MÁS	Gimnasia Representativo (7 A 17 AÑOS)	17:40 a 20:00 horas		9:00 a 13:00 horas

GIMNASIA RÍTMICA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 9 AÑOS	Gimnasia Rítmica Enseñanza 1 Y 2	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 12 AÑOS	Gimnasia Rítmica Enseñanza 3 Y 4	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
	Gimnasia Rítmica Festival Gimnástico	16:40 a 18:30 horas	16:40 a 18:30 horas	
	Clase V	16:40 a 19:30 horas		
	Quinteta	16:40 a 19:30 horas		
12 A 18 AÑOS	Clase III	16:40 a 20:20 horas		9:00 a 13:00 horas
	Clase IV	16:40 a 19:40 horas		9:00 a 13:00 horas
	Clase I	16:40 a 20:30 horas		9:00 a 13:30 horas
	Clase II	16:40 a 20:30 horas		9:00 a 13:40 horas



GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

KARATE DO

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 9 AÑOS	Karate Do Enseñanza (5 Y 6 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
	Karate Do Enseñanza (7 A 9 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas
9 AÑOS O MÁS	Karate Do Enseñanza (10 AÑOS O MÁS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	11:00 a 12:00 horas
	Karate Do Representativo (9 AÑOS O MÁS)	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 12:00 horas
	Karate Do Representativo A (12 AÑOS O MÁS)	18:40 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas
	Karate Do Representativo B (12 AÑOS O MÁS)	18:40 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas
18 AÑOS O MÁS	Karate Do Enseñanza		20:00 a 21:00 horas	9:00 a 12:00 horas

NATACIÓN

EDAD	DEPORTE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
3 A 4 AÑOS	Natación Fundamentos (3 Y 4 AÑOS)	15:00 a 15:45 horas 15:45 a 16:30 horas	15:00 a 15:45 horas 15:45 a 16:30 horas		
	Natación Fundamentos (4 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	Natación Enseñanza	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas		
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas		
		18:40 a 19:30 horas	18:40 a 19:30 horas		
8 A 16 AÑOS	Natación Preequipo (8 A 16 AÑOS)	16:40 a 18:00 horas	16:40 a 18:00 horas		
		18:00 a 19:30 horas	18:00 a 19:30 horas		
15 AÑOS Y MÁS	Natación Equipo Infantil (10 A 15 AÑOS)	17:00 a 19:00 horas		10:00 a 12:00 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Natación Equipo Juvenil (15 A 20 AÑOS)	17:00 a 20:00 horas		9:00 a 12:00 horas	9:00 a 12:00 horas

PÁDEL

EDAD	DEPORTE	HORARIOS		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 12 AÑOS	Pádel	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
12 A 15 AÑOS	Pádel	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	

PATINETA

EDAD	DEPORTE	HORARIOS		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
7 A 11 AÑOS	Patineta		16:40 a 17:40 horas	
12 A 15 AÑOS	Patineta		17:40 a 18:40 horas	
16 AÑOS Y MÁS	Patineta		17:40 a 18:40 horas	

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN
SUJETOS A CAMBIOS.

EN EL
DEPORTE
TIENGO
TODO



GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO

TAE KWON DO

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS O MÁS	Tae Kwon Do Enseñanza Cintas Blancas, Naranjas y Amarillas	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
	Tae Kwon Do Enseñanza Cintas Verdes y Azules	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
	Tae Kwon Do Representativo Cintas Rojas y Negras	18:40 - 20:00 horas	18:40 - 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

TENIS

EDAD	DEPORTE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS	Bola Roja	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
8 A 10 AÑOS	Bola Anaranjada	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
10 AÑOS O MÁS	Bola Verde	16:40 a 18:40 horas	
12 AÑOS O MÁS	Transición (por nivel)	16:40 a 19:40 horas	
	Competencia (por nivel)	16:40 a 19:40 horas	

VOLEIBOL DE SALA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
8 A 12 AÑOS	Voleibol de Sala Enseñanza		17:40 a 18:40 horas	
	Voleibol de Sala Representativo PRIMARIA		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
13 A 15 AÑOS	Voleibol de Sala Representativo SECUNDARIA	17:40 a 19:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas
	Voleibol de Sala Representativo JUVENIL	19:00 a 21:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas
15 AÑOS Y MÁS	Voleibol de Sala Representativo ABIERTA	19:00 a 21:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 11:00 horas

VOLEIBOL DE PLAYA

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 12 AÑOS	Voleibol de Playa Enseñanza		17:40 a 19:00 horas	
12 A 15 AÑOS	Voleibol de Playa Enseñanza		17:40 a 19:00 horas	
15 AÑOS Y MÁS	Voleibol de Playa Representativo JUVENIL (FEMENIL Y VARONIL)			9:00 a 11:00 horas
	Voleibol de Playa Representativo ABIERTA (FEMENIL Y VARONIL)		19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas

WATERPOLO

EDAD	DEPORTE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
12 A 17 AÑOS	Waterpolo Equipo Juvenil	17:30 a 19:00 horas		
18 AÑOS Y MÁS	Waterpolo Equipo Abierta	19:00 a 22:00 horas		9:00 a 12:00 horas

GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES



PUNTO CDI
MONTE SINAÍ
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



EN EL
DÉPOR
LO
TENGO
TODO

KIDS CDI

(INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 A 5 AÑOS		Dance Lab I (2 A 3 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Dance Lab II (4 A 5 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
2 A 5 AÑOS		Pequeños Artistas I (2 a 3 AÑOS)	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
		Pequeños Artistas II (4 a 5 AÑOS)	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas

ACADEMIA DE DANZA



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Hip Hop	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Danza Aérea principiantes (6 A 8 AÑOS)	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
		Danza Aérea intermedios (9 A 11 AÑOS)	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
		Artes Circenses	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
12 A 15 AÑOS		Danza Aérea avanzados		18:10 a 19:40 horas
		Artes Circenses	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
15 AÑOS EN ADELANTE		Danza Aérea avanzados		18:10 a 19:40 horas

ACADEMIA DE ARTE



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Alebrijes	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
		Fashion		16:40 a 17:40 horas
		Ajedrez		17:40 a 18:40 horas
		Tech Lab		16:40 a 18:10 horas
		Dibujo y Pintura	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS		Tech Lab		16:40 a 18:10 horas
6 A 12 AÑOS		Ajedrez intermedio		Martes 17:40 a 18:40 horas
12 A 15 AÑOS				

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN
SUJETOS A CAMBIOS.





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES

ACADEMIA DE MÚSICA

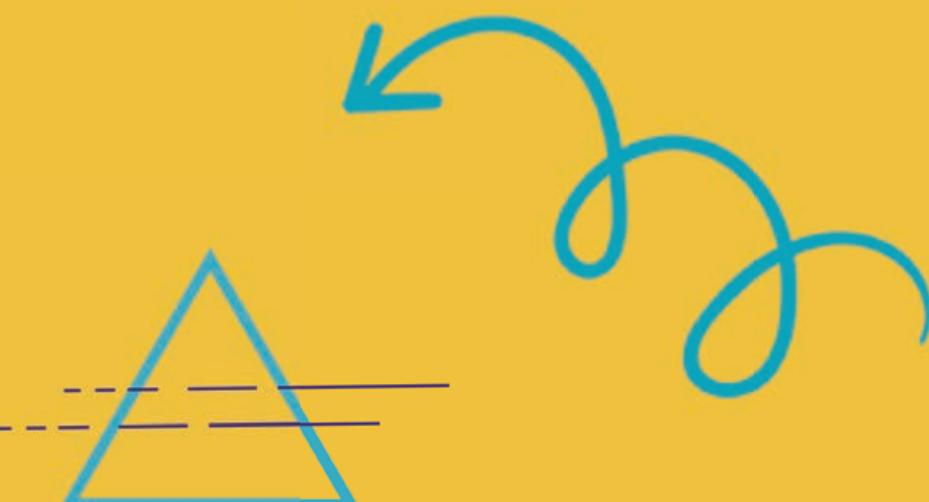


EDAD		CLASE	*HORARIO PRESENCIAL / VIRTUAL	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
12 A 15 AÑOS		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
15 AÑOS EN ADELANTE		Batería privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Canto privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Guitarra privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas
		Piano privada y semiprivada UNA VEZ POR SEMANA	15:40, 16:40 y 17:40 horas	15:40, 16:40 y 17:40 horas

XDANZ PRO



EDAD		CLASE	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
1º A 3º PRIMARIA		Ikvot		16:40 a 17:40 horas
4º A 6º PRIMARIA		Marbolet		17:40 a 18:40 horas
SECUNDARIA		Bidiuk		19:00 a 20:30 horas
PREPARATORIA		Nefesh Tanz		19:00 a 20:30 horas





GUÍA DE CURSOS DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES

BEYAJAD

EDAD	CLASE	HORARIO	
		MARTES	JUEVES
ADULTOS 60 AÑOS EN ADELANTE	Gimnasia Terapéutica	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	Gimnasia Especial	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	Baile y Fortalecimiento Físico	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	Actualidades e Historia Judía	13:00 a 14:00 horas	
	Dibujo y Pintura	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	Envejecimiento Saludable	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	Gimnasia Cerebral		13:00 a 14:00 horas

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	🕒	Cine Reflexión	MARTES 16:30 a 19:30 horas	
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE		Gimnasia Cerebral	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas	
ADULTOS 2 AÑOS EN ADELANTE	👫	Actividades familiares (Inflables)	DOMINGO 11:30 a 13:45 horas	
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	👬	Club de Oro, actividades artísticas variadas	12:00 a 13:00 horas	

CLASES DE ADULTOS

EDAD		CLASE	HORARIO	
			MARTES	JUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	🕺	Ritmos Latinos	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	🏊	Método Fendelkrais	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas (Zoom)	

GUÍA DE CURSOS DE MACABI

KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD		CLASE	HORARIO SÁBADOS
3 A 5 AÑOS		Macatan	11:00 a 13:00 horas

MACABI



EDAD		CLASE	HORARIO SÁBADOS
1° A 3° DE PRIMARIA		Jonathan	11:00 A 17:00 horas
4° A 6° DE PRIMARIA		Yehuda	11:00 A 17:00 horas
1° A 3° DE SECUNDARIA		Shimón	11:00 A 17:00 horas
1° DE PREPARATORIA		Seminario	11:00 A 17:00 horas



GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI



PUNTO CDI
MONTE SINAI
UVA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



EN EL
DÉPOR LO
TENGO
TODO

KIDS CDI (INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA)



EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
0 A 23 MESES	Baby Swim	10:40 a 11:10 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 10:40 a 11:10 horas
0 A 23 MESES	Baby Art	10:00 A 10:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 10:00 a 10:30 horas
2 A 3 AÑOS	Pequeños Artistas 1	17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 17:30 a 18:30 horas
	Dance Lab 1	16:30 a 17:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas
4 A 5 AÑOS	Pequeños Artistas 2	16:30 a 17:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas
	Dance Lab 2	17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 17:30 a 18:30 horas
3 A 5 AÑOS	Predeportes	16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas
	Predeportes	16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	OLAMI PLUS 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas

DEPORTES ACUÁTICOS

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 9 AÑOS	Natación	16:30 a 17:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 16:30 a 17:30 horas
		17:30 a 18:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 17:30 a 18:30 horas
8 A 13 AÑOS	Waterpolo Iniciación	18:30 a 19:30 horas	PUNTO CDI MONTE SINAI 18:30 a 19:30 horas

GIMNASIA RÍTMICA

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS	Gimnasia Rítmica Fundamentos	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas
			17:30 a 18:30 horas
	Gimnasia Equipo 3ra y 4ta clase	16:30 a 19:30 horas	OLAMI PLUS
	Gimnasia Equipo Quinteta 5ta clase	16:30 a 19:00 horas	OLAMI PLUS



GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI

FUTBOL

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
4, 5 Y 6 AÑOS	Futbol Fundamentos	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas
2011-2012-2013	Futbol Liga Femenil			16:30 a 18:00 horas
VARIOS	Futbol Liga 2015			16:30 a 18:00 horas 17:30 a 19:00 horas
	Futbol Liga 2014	16:30 a 18:00 horas		
	Futbol Ligas 2011-2013			18:00 a 19:30 horas
	Futbol Ligas 2012	18:00 a 19:30 horas		

DEPORTES DE CONTACTO

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS	Okayama Karate Do	16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas
9 AÑOS EN ADELANTE		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas
6 A 12 AÑOS	Tochito Fundamentos			16:30 a 17:30 horas
8 A 12 AÑOS (LISTA PREVIA)	Equipo			17:30 a 19:00 horas
10 A 12 AÑOS	Básquetbol	15:30 a 16:30 horas		
7 A 10 AÑOS		16:30 a 17:30 horas		
13 A 15 AÑOS		17:30 a 18:30 horas		
9 A 13 AÑOS	Fitness Teens	18:00 a 19:00 horas		18:00 a 19:00 horas

Inscripciones en línea: www.cdi.org.mx
y en la App CDI

LAS CLASES, CURSOS Y TALLERES DEL
CICLO ENERO - JUNIO 2023 ESTÁN
SUJETOS A CAMBIOS.

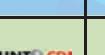
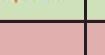


GUÍA DE CURSOS DE PUNTO CDI MONTE SINAI

ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	Full Dance		16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas
9 A 12 AÑOS			
9 A 12 AÑOS	Comedia Musical	16:30 a 18:30 horas	
4 A 7 AÑOS	Inglés	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas
8 A 12 AÑOS		15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas
6 AÑOS EN ADELANTE	Música (Guitarra o Batería)	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas	15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas 17:30 a 18:30 horas
6 A 8 AÑOS	Danza Aérea	16:30 a 18:00 horas (PRINCIPIANTES)	
9 A 11 AÑOS		18:00 a 19:30 horas (INTERMEDIOS)	
UNIVERSITARIOS	Guilui	20:00 a 22:00 horas	

DÁNZICO DÁNZICO

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
PRIMARIA	Nekudá Shniá	17:00 a 18:30 horas	
SECUNDARIA	Kahdabeks	18:30 a 20:00 horas	
PREPARATORIA	Maspik	20:00 a 21:30 horas	
PREPARATORIA	Joshej	20:00 a 21:30 horas	

EN EL DÉPOR LO
TENGO
TODO



FIN DE SEMANA EN T-POZ

// JAZMÍN ARTEAGA

Estamos a unos días de tener un fin de semana largo y nos encantaría que vengas a acampar con tu familia y amigos. Te esperamos en T-Poz, el lugar rodeado de la naturaleza, estupendo para realizar actividades al aire libre. Durante el día pueden jugar en las lanchas del lago, hacer una parrillada, buscar ramas para la fogata, jugar frisbee, futbol, quemados, voleibol, pasear en bicicletas o en patines en la ciclopista, en la noche podrás hacer una fogata y pasar una velada increíble. ■

Para más información contáctanos al 55 2629 74 00 extensión 515;

también puedes escribirnos al correo: ventas_tpoz@cdi.org.mx

¡Te esperamos!

INTENSIVOS DE BAILES

Nos encanta ser sede de los intensivos de bailes y que pasen un fin de semana con nuevos amigos, creando experiencias inolvidables y ensayando para el Festival Aviv. Esperamos verlos pronto y les deseamos mucho éxito. ■



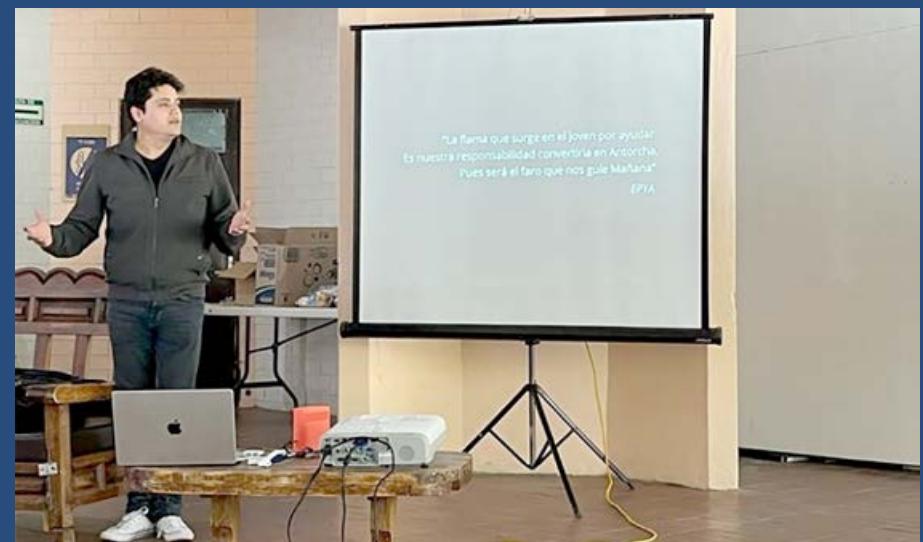
MACABI

¡LISTOS SIEMPRE LISTOS!

// LAILA ROSSIQUE

El pasado fin de semana nuestro tzevet de madrijim tuvo la oportunidad de ir a su congreso en T-Poz. Durante ese evento nos encargamos de preparar a nuestros madrijim para el nuevo semestre que estará lleno de sorpresas, sonrisas y emoción. Además, recibieron una capacitación con el mercadólogo David Ramos que nos dio una ponencia acerca de la motivación, la publicidad y lo que nosotros como tnuá queremos transmitirle al mundo. Nos planteamos dónde estamos y adónde queremos llegar. David Ramos logró que nuestros madrijim sean conscientes de su importancia e impacto en la sociedad de hoy en día. Entendimos que sábado con sábado y peulá tras peulá, cambia la vida de los janijim y con eso mejora el mundo; que lo que ellos hacen es algo mágico y maravilloso; y que la oportunidad de generar una sonrisa es algo que deben aprovechar. Ahora, sabemos que en nuestras manos están los próximos líderes comunitarios y que es nuestro deber inculcarles valores y hacer de nuestros janijim hombres de bien. Una frase que David nos dedicó fue "La flama que surge en el joven por ayudar, es nuestra responsabilidad convertirla en antorcha, pues será el faro que nos guíe mañana". Gracias a esto podemos decir que hoy estamos listos para comenzar este semestre con todo y mantener nuestra antorcha siempre encendida.

Para que ustedes también puedan formar parte de esta familia, las inscripciones siguen abiertas en las oficinas de Macabi. Empezamos este semestre con un fuerte Jaazak Ve' ematz. ■



MAAYÁN HAJAIM

LAS HABILIDADES SOCIALES

Como seres sociales, las personas sabemos las ventajas de acompañarse de un grupo de apoyo y de fomentar los vínculos sanos con las personas que están a nuestro alrededor.

Una de las capacidades que facilita esta acción es la adquisición de habilidades sociales, relacionadas también con el término habilidades blandas; las cuales predicen éxito en lo interpersonal y en lo laboral. Una habilidad social es cualquier tipo de competencia que facilita la interacción y la comunicación con otros, donde las reglas sociales y las relaciones son creadas, comunicadas y moldeadas por factores verbales y no verbales. El proceso de aprender estas habilidades es llamado socialización.

Las habilidades interpersonales son acciones usadas para interactuar de manera efectiva con los demás e incluyen la persuasión, la escucha activa, delegación de tareas y corresponsabilidad. Aunque existen muchas ventajas en desarrollar y entrenar nuestras habilidades sociales, aquí mencionaremos sólo algunas.

Las personas con buenas habilidades sociales tienden a ser percibidas como más carismáticas y agradables; la gente se interesa más en las personas carismáticas. Sabemos que no se puede llegar demasiado lejos sin relaciones interpersonales sólidas, así que enfocarse en ellas puede tener un impacto positivo en el estatus social y laboral, lo cual se traduce en mayor satisfacción y da una mejor perspectiva de la vida y de sí mismo. En el mismo sentido las habilidades sociales mejoran la capacidad de comunicación,



lo que permite tejer una red de apoyo más grande y estable, además de permitir trabajar, compartir ideas y ejercer una influencia positiva en grupos grandes de personas.

Algunas personas rehúyen de las interacciones sociales porque no quieren pasar tiempo con personas con las que no comparten intereses, tienen diferentes

puntos de vista o generan conflicto.

Tener habilidades sociales adecuadas permitiría manejar las interacciones no deseadas, sin necesidad de sentirse incómodo o ser grosero con las demás personas. Por otra parte, esta habilidad se relaciona directamente con la asertividad, es decir la capacidad de poder expresar nuestras intenciones a otra persona aun cuando esta no comparta nuestra opinión, la cual es esencial para el manejo del conflicto interpersonal y dentro de las organizaciones.

En el ámbito profesional los empleos más valorados tienen un "componente social" y las posiciones mejor pagadas frecuentemente involucran una gran cantidad de tiempo interactuando con empleados, proveedores, medios y otros colegas.

Es raro que una persona permanezca aislada en su oficina y a la vez haga un trabajo de excelencia. Las organizaciones buscan personas con un conjunto determinado de habilidades; capacidad de trabajo en equipo, influir de manera positiva y motivar a las personas para alcanzar sus objetivos; lo cual requiere evidentemente de habilidades sociales. ■

¡Llámanos, YA NO estás solo! Línea de atención 24 horas, Maayán Hajaim 55 5292 5131.

Premio Génesis 2023: activistas y ONG's judías que han apoyado a Ucrania

Através de un comunicado emitido el pasado 11 de enero, la Fundación del Premio Génesis, también conocido como el "Nóbel Judío" - establecido hace una década para honrar originalmente a una sola persona judía por sus "aportes y vida inspiradora" – informó que este año decidió otorgar el galardón de forma colectiva a "activistas y ONG's, cuya labor continúa, y han optado por actuar de acuerdo con sus valores judíos defendiendo la libertad, la dignidad humana y la justicia, apoyando a Ucrania y a su gente durante los últimos once meses de conflicto con Rusia".

Destacaron que los últimos 11 meses han sido diferentes a cualquier período anterior en la historia del Premio; que el mundo ha sido testigo de "guerras, destrucción y sufrimiento humano a una escala nunca vista desde la Segunda Guerra Mundial" pero que también ha sido testigo de "la bondad humana, la compasión y el activismo en una escala sin precedentes", razón por la cual se tomó la decisión de "cambiar la costumbre habitual del galardón y, este año

hacerlo colectivo". Recalcó además, que al hacerlo, hacen una llamado a otros activistas y ONG's "judíos y no judíos para que se involucren en el esfuerzo de ayudar a la lucha de Ucrania por la independencia y ayuden a superar la crisis humanitaria que ha resultado de la guerra".

Por último, explicaron a lo largo del año, la Fundación destacará a las personas y a las organizaciones no gubernamentales que trabajan en apoyo a Ucrania y compartirán con la comunidad judía global sus "importantes" contribuciones y alentando así a otros a participar.

Asimismo, especificó, que este año, la Fundación continuará otorgando donativos a ONG's dedicadas a aliviar el sufrimiento en Ucrania, como lo ha hecho desde el comienzo del conflicto. ■

Más información sobre los activistas y organizaciones galardonadas así como de la Fundación: <https://www.genesisprize.org/12.01.23>

Fuente: Tribuna Israelita

#YOSOYHISTORIA

RECUENTO 2022

TERCERA PARTE

Afinales del mes de mayo de 2022, se realizó el Circuito de 3.8 kilómetros y el Cruce a Nado en Aguas Abiertas, de Cancún a Isla Mujeres, en el Circuito, Abraham Cohen refrendó su título de la versión 2021, pues en el 2022 se desempeñó en un tiempo de 1 hora 01 minuto y 55 segundos, obteniendo medalla de oro en la categoría 40-44 años y ubicándose en el cuarto lugar general. En lo referente a la Macabiada de Israel, algunos de los equipos representativos de México estuvieron presentes en una plática con el futbolista, Daniel Alberto Brailovsky (El Ruso o Piñe), quien jugó representando a México en esta justa con el equipo +55. En el mes de junio, el joven madrío de Macabi Hatzair México, Daniel Braun, fue el ganador del concurso jidón Tzionut 2022; el mismo mes nuestras academias de Danza comenzaron un nuevo reto, se fusionaron, Yejefim con Szafn Tanz, Nefesh con Stam, y Kahdabra con Lek's. En Punto CDI Monte Sinai, nació de Futbol Fundamentos 4,5 y 6 años, el equipo competitivo Liga 2015. ■



El 21 de mayo de 2022, se efectuó el corte de listón inaugural del Festival Habima de Teatro realizado por el Arq. Dan Ovseyevitz, Productor; Ing. León Braun, Coproductor; Orly Melamed, Asistente de Dirección; Yanit Shannon, Directora General del Festival; Dr. Aarón Wornowitzky, creador del festival; y Sheyla Prado, de Coordinación y Logística del Festival.



El 29 de mayo de 2022, tuvimos la presencia del Dr. Nachman Shai, Ministro de Asuntos de la Diáspora del Gobierno del Estado de Israel, quien ofreció a la Comunidad Judía de México un diálogo con el Lic. Leo Zuckerman, periodista judeomexicano, sobre la importancia de la política del Estado de Israel con el tema Actualidad israelí e internacional; acompañados por la C.P. Mónica Kibrit, Presidenta del Comité Ejecutivo del CDI.



Equipo CDI de Béisbol, campeón de la categoría 13-15 años del torneo 2021-2022 de la Liga Petrolera, integrantes del equipo: Mauricio Dayan, Joshua Braun, Moisés Romano, Sergio Pesel, Lázaro Peres, David Achar, Eitan Gitler, Arturo Harari, Isaac Mussali, Eldon Chomer, Abi Punsky, Gal Behar, Víctor Michan y Samuel Moscona, y su entrenador Juan Manuel Patiño.



El 12 de junio de 2022, fue develada la placa conmemorativa del XXX+1 Festival Habima de Teatro, con la presencia del jurado del Festival: Rina Rajlevsky, David Ahedo, Rafa Maza, Fernando Mamije, Héctor Iván González; la asesora, Luz Aldán; y el invitado especial, Ricardo Fastlich.



Primer equipo competitivo de Tochito, de Punto CDI Monte Sinai, en fin de cursos jugaron como locales vs. Venados, visitantes en CIM-ORT.



En junio de 2022, Alegre Atri y Sary, mamá e hija en el evento de Aguas Abiertas en Bacalar, Cancún. Alegre nadó 5 kilómetros en 1 hora, 39 minutos, obteniendo el primer lugar de la categoría Master.



El 26 de junio de 2022, el CDI recibió la visita de la atleta olímpica y servidora pública mexicana, además primera mujer Presidenta del Comité Olímpico Mexicano, elegida desde noviembre del 2021, la maestra María José Alcalá, con motivo de la entrega del Lábaro Patrio a la Delegación Mexicana que compitió en la 21 Macabiada de Israel, firma el Libro de Oro en compañía de dirigentes del CDI: Lic. Boris Zyman, C.P. Mónica Kibrit, Lic. Sión Mercado y Lic. Víctor Goldner, Presidente del Comité Macabiada.



El 26 de junio de 2022, la joven Shira Braun, pronunció el Juramento Deportivo en representación de los jóvenes deportistas que inician sus actividades internacionales en los JCCs, San Diego; WBF, Miami; y USA CUP, Minnesota.



El 26 de junio, Marcos Shabot de Aguas abiertas estuvo a cargo del Juramento Deportivo, durante la Ceremonia de Abanderamiento de la Delegación Mexicana a la 21 Macabiada de Israel 2022.



El 26 de junio de 2022 se realizó la ceremonia de graduación de Emshej, diplomado en formación de maestros y coreógrafos en danza judía, con duración de un año, un diplomado renovado, en el que pudieron tomar clases en línea con formato de cápsulas de video a la hora y lugar conveniente para cada una, las alumnas graduadas son: Alice Shamosh, Vicky Cojab, Rajel Herrera, Alexa Gitler, Rossy Shamah, Ariane Eichner, Raquel Kohab, Lilian Levy, Miriam Hussni y Niza Cassab.



El 26 de junio de 2022, fueron entregados los estandartes del CDI a la tenista Emilia Schwartzman y al futbolista Jaime Cohen en representación de los jóvenes de Natación, Tenis y Fútbol que participarán en los JCCs Maccabi Games, San Diego, California; y en USA CUP, Minnesota.



Del 1 al 3 de julio, se realizó el Campeonato Estatal de la CDMX 2022, en el Deportivo Plan Sexenal, clasificatorio al Campeonato Nacional Élite, en el que participó el equipo CDI de Gimnasia Rítmica, siete de ellas lograron clasificar.

COLEGIO YAVNE

¿CÓMO APOYAMOS LOS PROCESOS DE NUESTROS ADOLESCENTES PARA PROMOVER SU SANO Y FELIZ DESARROLLO?

// MTRA. SANDRA MUROW FRANKLIN

Directora del Bachillerato, Escuela Yavne

La adolescencia es una etapa muy importante en la vida del ser humano y se distingue por grandes contrastes observados en actitudes y comportamientos que a veces son opuestos.

Si tomamos en cuenta aspectos positivos, los jóvenes han desarrollado habilidades, principalmente a nivel de la mente, en el dominio de medios de comunicación y el acceso a la información, y con ello provocan un cambio en su forma de actuar, de pensar y de relacionarse con el mundo.

Hoy más que nunca los adolescentes se distinguen por tener una mente muy ágil; son capaces y poseen muchas habilidades, si se esfuerzan por lograr algo llegan a tener alcances impresionantes. Por otro lado, han desarrollado gran sensibilidad y percepción, pueden entender y percatarse más fácilmente de situaciones. La vida cotidiana los enfrenta a mayor cantidad de retos y situaciones, lo que les permite aceptar y convivir con las diferencias mucho más que en otras épocas. Hoy los adolescentes son más independientes y autónomos.

Por otro lado, existen actitudes y comportamientos negativos que muestran los adolescentes debido a todos los cambios fisiológicos, emocionales y mentales que se presentan en esta etapa de vida, como son: la búsqueda de la identidad, la aceptación de la imagen corporal y el enfrentamiento del duelo y la soledad (que se refiere a la separación que une al hijo con sus padres). Estos cambios generan ansiedades y preocupaciones en los jóvenes que de no ser atendidas y guiadas podrían llevarlos a manifestar conductas de riesgo.

Con el objetivo claro de apoyar adecuadamente al adolescente a resolver su proceso y que las crisis y los conflictos se conviertan en oportunidades de crecimiento y madurez, es importante que los adultos en contacto con jóvenes, ya sea como padres o maestros, tomen en cuenta las siguientes consideraciones:

1. Los padres pueden orientar y apoyar a sus hijos para que encuentren equilibrio entre sus posibilidades y sus limitaciones, aciertos y fallas, para colocarse en un marco de acción de mayor madurez y ecuanimidad.
2. Los adultos son responsables de propiciar un ambiente que permita al adolescente tener un adecuado desarrollo y proporcionarle una buena influencia. Éste debe ser cuidado dentro y fuera del hogar por igual.
3. Ser objetivos con los adolescentes; es decir, tener la capacidad de ser realistas, independientemente de juicios personales y observar verdaderamente cómo es el joven, en el sentido positivo como en el negativo. Es importante conocer la realidad para ambas partes, porque, en caso



necesario, saben cuándo es importante apoyarlo y orientarlo.

4. Conocer, entender y comprender las verdaderas necesidades de los adolescentes es fundamental para no perder la vinculación.
5. Conocer cuáles son los procesos psicológicos que vive el adolescente, con el propósito de atender y apoyar sus necesidades y conductas.
6. Apoyar al joven en las numerosas motivaciones externas o internas para ser mejor persona.
7. Esta etapa está llena de crisis y conflictos internos que le provocan inseguridad al adolescente, por eso es importante reconocer la necesidad del adolescente de sentirse seguro y apreciado.
8. Motivar y estar pendientes de su necesidad de pertenecer, de tener un lugar y un espacio y de autoafirmarse como ser humano, con ideas, convicciones, valores y gustos.

PASE A LA PÁGINA 43

VIENE DE LA PÁGINA 42

9. Apoyar a los adolescentes en la creación de mecanismos autorreguladores los cuales provean al joven de la internalización de normas y reglas de la moral, así como de valores que le proporcionen el criterio suficiente para actuar en cualquier situación.

10. Promover la comunicación con los jóvenes a través de canales que permitan que fluya de mejor manera.

11. Saber escuchar: Poner toda la atención en lo que el joven dice y asegurarse de que se comprende lo que quiere transmitir.

12. Reconocer que es necesario pasar por momentos de crisis para que el adolescente logre su madurez, desarrolle su propia individualidad y autonomía.

13. Plantear la crisis como una posibilidad de crecimiento, pues toda crisis implica una oportunidad.

14. No tratar de evitar situaciones frustrantes, mismas que el adolescente tendrá que experimentar a través de problemas o situaciones difíciles.

15. Brindarle seguridad a los jóvenes a través de rutinas, porque sirven para darle estructura y estabilidad a su vida.

16. Explicarles la razón de cada regla que se aplique y las consecuencias por no cumplirla, que entienda los riesgos por no seguirlas.

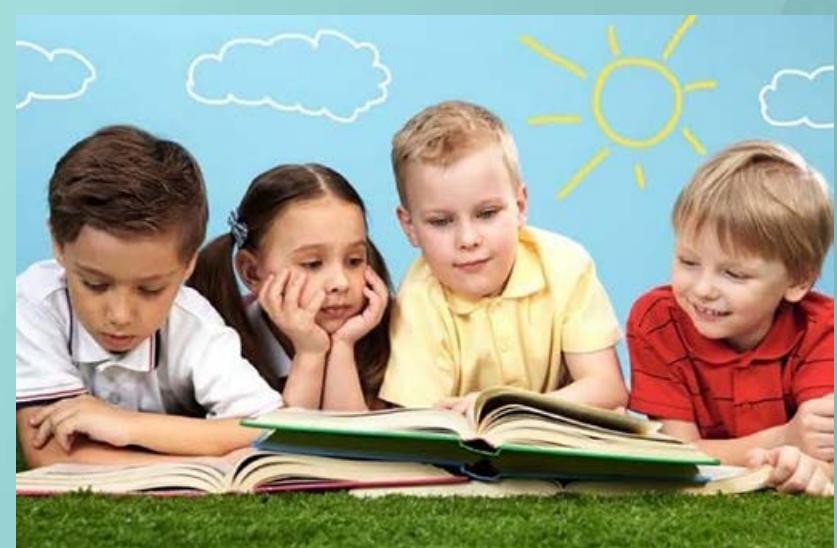
17. Estimular la práctica de algún deporte o actividades extracurriculares, de preferencia compartidas con el fin de reforzar no solo sus relaciones interpersonales, sino también la posibilidad que focalice su energía en actividades sanas, creativas y productivas.

18. Motivar la reflexión sobre las consecuencias de los actos.

19. No ser permisivo: utilizar el sentido común y tomar en cuenta cada circunstancia particular.

20. Evitar la educación negligente que provoca en los jóvenes el sentimiento de inseguridad. Esta negligencia comienza sobre todo con la falta de supervisión: dejándolo libre, sin seguir sus resultados en la escuela, no estar atento de sus acciones, de sus amistades, de los lugares a los que frecuenta y con quién. Se necesita autoridad y control para que tengan un adecuado desarrollo. Otra negligencia de los padres en especial es la falta de autoridad, que se origina muchas veces en el deseo de agradar a sus hijos ya que lo que les interesa es que piensen que es buena madre o buen padre.

Recordemos que somos referentes para nuestros jóvenes, nuestro compromiso va más allá de ser compañeros de vida o amigos de ellos, somos nosotros los que debemos orientarlos y ayudarlos definir su identidad, a cuestionarse y enfrentarse con ellos mismos, a motivarlos a ganar confianza y seguridad y, por supuesto, a perseguir sus propios sueños. ■


MAGUEN DAVID

Aprender el lenguaje es un largo y profundo viaje

//MÓNICA NUDELSTEJER
Gan Maguen David

Este artículo es una invitación a conversar sobre el valor de la lectura en la primera infancia y a ser “mediador de lectura”, llamamos así a todos aquellos que leemos para otros, que acercamos los libros a los niños, que acompañamos a mirar desde otras perspectivas.

En toda propuesta pedagógica para edad preescolar, debemos poner mucha atención en favorecer las habilidades de lenguaje. Estas experiencias son necesarias e importantes desde el nacimiento ya que es comparable con recibir

alimento. ¿Por qué comparamos el alimento del cuerpo con el alimento de las palabras?

Todo lo que nos rodea necesita ser nombrado para aprender de qué se tratan las manifestaciones de la cultura que envuelve a esa persona que acaba de nacer, por eso sin lenguaje regalado por la familia, por los educadores o diversas personas responsables, el bebé no puede empezar a reconocer las cosas del mundo, incluso sus propias emociones.

El bebé recibe un baño de lenguaje diario cuando le platicamos, le cantamos o le contamos cuentos. **PASE A LA PÁGINA 44** ➤

VIENE DE LA PÁGINA 43

Esto poco a poco lo incorpora y “aprende” el lenguaje a través de las palabras oportunas que le regalamos quienes lo acompañamos cada día. Pero no sólo las interpreta por lo que dicen, sino también por cómo suenan. Las voces de quienes le hablan cantan y cuentan, transportan mucha información importante que ayuda al bebé a articular conocimientos.

Aprender el lenguaje es un largo y profundo viaje

Leer es construir sentido sobre las cosas, es aprender a identificar acciones, leer es algo mucho más importante y profundo que “leer” las palabras alfabéticamente, hoy queda atrás la manera de aprender a leer y escribir de manera impositiva, memorística y sin sentido que no nos llevan al camino de la alegría, de descubrir el placer de leer.

Como adultos, la experiencia lectora que ofrecemos a los pequeños debe ser en un ambiente de confianza y juego, donde al encontrarse con los libros, los niños desplieguen ideas, dudas, deseos, que relacionen lo leído con algún otro libro ya conocido, asociar algo de lo que encuentra en el libro con hechos de su propia vida, viajar en el tiempo, sacar sus propias conclusiones. Todo esto contribuye a la “Construcción de sentido”, es decir, a la posibilidad de pensar en

el significado como algo variable, de acuerdo con la mirada del lector.

Sabemos que los niños son libres, plenos de derechos y que sus mundos imaginarios tienen tanta potencia como los de los adultos. Por eso tendremos la responsabilidad de cuestionarnos una y otra vez....

¿Cuál es la mejor literatura para la infancia?, ¿qué libros amplían la posibilidad de soñar?, ¿qué experiencias o formas de acercar a los niños con los libros, resultan más interesantes y respetuosas para ellos?

El pequeño lector tiene voz propia, tiene gustos y necesidades. A veces los niños necesitan reflejar en los libros su propia vida, tomar distancia de sí mismos a través de la imagen en espejo que el libro le brinda, ver sus propias cosas, su hábitat, sus alrededores, sus costumbres reflejadas en este material cultural que le dice que no está solo, otros también sienten y viven como él. Encontrar algo de la propia vida en los libros, ayuda a comprender nuestro lugar en el mundo, que es único.

El derecho a la lectura es de todos, derecho a mordisquear, a oler, a acariciar un libro, derecho a escuchar historias, poemas, canciones.

Cumplamos con generosidad este derecho que todo niño tiene. ■

Convocatoria 54° Campamento Internacional de Ciencias Científico de Verano Dr. Bessie F. Lawrence 2023

 Eres estudiante mexicano que cursa el último año de preparatoria o primer año de licenciatura y estás altamente motivado hacia la ciencia y con pretensiones de seguir una carrera de investigación científica?

Para ti la Asociación Mexicana de Amigos del Instituto Weizmann de Ciencias A.C., ha abierto la convocatoria para participar en el concurso de selección de los candidatos que participarán en el programa “Dr. Bessie F. Lawrence”, del Instituto Weizmann de Ciencias de Israel del 4 al 27 de julio de 2023 en Rehovot Israel.

Los requisitos para participar son los siguientes:

- 1) Cursar el último año de preparatoria o primer año de licenciatura.
- 2) Contar con un promedio mínimo de 90 y presentar constancia de calificaciones.
- 3) Demostrar especial interés en Física, Matemáticas, Ciencias Biológicas, Química o en Ciencias de la Computación.
- 4) Presentar una carta de recomendación del director del plantel y de dos maestros que fundamenten tu candidatura. Anexar historial académico.

5) Describir en una cuartilla las motivaciones para participar en el Campamento Científico de Verano y tus inclinaciones con una fotografía tamaño credencial.

7) Dominar 90% el idioma inglés.

8) Edad requerida 18 a 20 años. Los estudiantes seleccionados participarán en proyectos de investigación en las áreas de Biología, Química, Matemáticas, Física y Ciencias de la Computación junto con más de 80 estudiantes de todo el mundo bajo la dirección de destacados investigadores del instituto Weizmann

9) Importante contar con pasaporte vigente. La beca consiste en: Boleto de avión México-Israel-Méjico, alojamiento, alimentos y paseos.

Enviar documentación completa en archivo comprimido por correo electrónico con todos tus datos de contacto.

10) Fecha límite de entrega de documentación 1 de febrero de 2023.

11) Para mayores informes favor de contactarse a los siguientes teléfonos 555294-2094 555294-2140 email: institutoweizmann@institutoweizmann.org ■

KKL

19 DE TEVET, DÍA DE LA FUNDACIÓN DE KKL-JNF, LA PRINCIPAL ORGANIZACIÓN ECOLÓGICA

La principal organización ecológica de Israel, fue fundada en 1901, durante el V Congreso Sionista que se celebró en Basilea (Suiza). Se trata de un día festivo en la historia de la organización y del movimiento sionista, y con la creación del Estado se convirtió también en fiesta nacional. KKL-JNF, como herramienta para hacer realidad la visión sionista, opera hasta el día de hoy de acuerdo con la visión original y lidera campos medioambientales-educativos en diversos ámbitos.

Desde los inicios de la historia sionista, KKL-JNF ha estado vinculando a los judíos del mundo con la tierra de Israel, con una profunda conexión con la naturaleza. La organización se ocupa, entre otras cosas, de la forestación y el medio ambiente, la educación y la juventud para los valores sionistas, el tratamiento de los embalses de agua y la restauración de los arroyos, los asentamientos y mucho más. Israel y sus visitantes en tonalidades verdes, azules y marrones.

A lo largo de los años de su existencia, KKL ha acompañado el establecimiento del Estado, desde los días de su declaración en 1948, pasando por su fundación, en la conexión de los valores y caminos físicos para los residentes y ciudadanos de Israel desde sus primeros días hasta hoy. Junto con diversas actividades en las zonas forestales de Israel, KKL también opera en los campos de la investigación y el desarrollo y mantiene relaciones excepcionales con diferentes países del mundo, con el fin de luchar juntos contra la crisis climática, desarrollar una agricultura avanzada y el turismo del desierto.

Entre los principales símbolos de KKL-JNF desde el inicio de su actividad, se encuentra la caja azul, que fue y sigue siendo un símbolo de hermandad, de compartir y de un fuerte deseo de desarrollar la Tierra de Israel y, más tarde, el Estado de Israel.

Yifat Ovadia-Lusky, presidenta del Consejo de Administración de KKL-JNF, declaró: "El Día de la Fundación KKL-JNF es un día festivo para el Estado de Israel. La decisión de fundar el KKL-JNF en el V Congreso Sionista Mundial de Basilea tuvo un significado histórico para el movimiento sionista. El KKL-JNF constituyó la base y la infraestructura conceptual y organizativa sobre la que se construyó nuestra casa nacional. La fundación preparó el terreno para la realización del sueño de Herzl de un Estado judío y tiene un papel central en la configuración de la existencia del Estado de Israel incluso hoy en día. Seguiremos cumpliendo la visión del movimiento sionista absorbiendo la alia, conservando a la tierra, haciendo florecer el desierto y los asentamientos". ■



ESTRATEGIAS DE MARKETING CON SHAKIRA

// ILAN ARDITI

No importa si eres #TeamShakira o #TeamPique o si estas o no de acuerdo con la nueva canción de Shakira. Tras el revuelo creado por el lanzamiento de su canción Music Sessions #53 junto a Bzarrap, no cabe duda de que la cantante colombiana es una estrella que conoce a la perfección las estrategias de marketing.

Claramente, Shakira es una artista que hace mucho tiempo aprendió a facturar. Sólo para entender la magnitud del éxito de Shakira: Bzrp Music Sessions, Vol. 53, el día de su estreno en México, alcanzó la posición número uno en el Top Canciones México con 3.8 millones de streams en Spotify. Además, el tema es N° 1 en el Top Global de Spotify, con más de 14 millones de reproducciones. Hasta el momento, el nuevo y polémico tema logró 150 millones de reproducciones en YouTube, destronando a "Despacito", de Luis Fonsi y Daddy Yankee, como la canción en español con el mejor debut en la historia de la plataforma.

Algunas marcas como Casio, Twingo, Disney o Netflix aprovecharon la tendencia mundial producida por el lanzamiento de la canción para promocionar sus productos y conectar con sus audiencias.

Está demostrado que el amor, o mejor dicho el desamor, puede ser una poderosa estrategia de marketing. La "tusa" o el despecho ha sido una gran fuente de inspiración para la industria musical.

Aunque la Bzarrap Music Sessions #53 tiene como centro la vida personal de la cantante y su separación del exfutbolista Gerard Piqué, pareciera que detrás de ella también hay toda una estrategia de marketing que comenzó incluso antes.

En abril la cantante lanzó junto a Rauw Alejandro su tema "Te felicito", con el que se reforzaron los rumores de su separación, que confirmaría meses después. En septiembre fue el turno de "Monotonía", junto a Ozuna, un tema con el que la artista refleja su dolor por la crisis personal que está viviendo; y ahora, en su sesión con Bzarrap, no faltaron las referencias

directas hacia Piqué y su actual pareja, Clara Chía, generando una inesperada polémica por su mención a distintas marcas.

"Cambiaste un Ferrari por un Twingo" y "Cambiaste un Rolex por un Casio", son algunas de las frases incluidas en la canción, y que de manera casi inmediata produjeron una ola de memes, comentarios y debates.

En sus redes sociales, algunas marcas no dejaron pasar la oportunidad de sumarse a la tendencia, y por supuesto reaccionaron sobre el tema. Muchas de ellas insertando su producto o servicio en medio de la narrativa del tema.

La cuenta División Educativa de Casio se unió a la tendencia, al hacer mención a la durabilidad de los productos, y aprovechó la oportunidad para dar a conocer su trabajo.

La cuenta de Instagram de Relojes Casio también reaccionó al lanzamiento del nuevo éxito de la artista colombiana, con la frase "Nos encanta que esto nos salpique".

En su cuenta de Instagram, Disney Plus puso una imagen de su película "Luca", con el copy "Perdón que te salpique", mientras que la cuenta de Netflix Latinoamérica en Twitter escribió "Una loba como yo, no está pa' tipos como tú".

La estrategia de marketing de Shakira demuestra que, como lo expresa el viejo dicho, "se pueden convertir las crisis en oportunidades". Aunque es indudable que la cantante está viviendo una crisis personal, ha sabido utilizar muy bien la narrativa y el timing, planificando cada acción de comunicación con respecto a lo que le pasa y vinculándose con potentes figuras de la industria musical para ampliar su mensaje (Rauw Alejandro, Ozuna y Bzarrap).

La Bzarrap Music Sessions #53 ha tenido gran impacto no sólo en la industria de la música, sino también en el marketing. Una vez más, se demuestra que las marcas que tienen éxito son aquellas que saben estar preparadas no sólo para unirse a una tendencia, sino también para conectar con la audiencia. ■

ilan@sodadigital.com.mx
www.sodadigital.com.mx



Emparejarse

// GRACE NAHMAD*

Julio quería vivir de manera simple pero en realidad era complejo y obsesivo. Se contaba historias de empoderamiento y liberación; quería despertar de su letargo, generar una nueva vida tranquila y feliz. Pero sus amigos no lo dejaban libre. Era como si se justificaran en los errores de Julio y en sus fracasos. Julio trataba de salir de sus etiquetas pero sólo conseguía convertirse en un ser más dependiente y aumentar su malestar. Necesitaba unos tomates para la pasta que haría de cenar y fue de compras. Entonces se encontró con Laura, con ella todo era diferente, no se sentía juzgado y su alma se tranquilizaba. Cerca de Laura, Julio cambiaba su ritmo acelerado y entendía mucho más. Estuvo entonces dispuesto a apostar por una vida en pareja de nuevo, a pesar de haberse prometido, después de haber roto con Andrea, al menos una etapa significativa de reconstrucción solitaria. Antes de entrar en otra relación, quería cimentar un nuevo yo que no temiera los prejuicios de los demás. Pero con Laura no fue necesario esperar más porque al ver las estrellas en su mirada, supo que el prejuicio venía de él mismo, de sus miedos al fracaso, de no saberse tener paciencia. Prefe-

ría seguir cualquier autoridad exterior con tal de no tomar sus propias decisiones y asumir los resultados de su suerte. Con Laura, en esa breve plática casual recuperó la confianza en sí mismo. La invitó a tomar un café el fin de semana y de ahí, poco a poco, Julio compartió su tiempo de esparcimiento con ella. En cambio a Luis no le fue natural estar en pareja de nuevo. Julio trató de asesorarlo y nada le resultaba. Es posible que la falta de empoderamiento lo hacía fracasar o al revés, que era demasiado firme en sus decisiones y transmitía mucha seguridad, tanta que espantaba toda esperanza de compañía de pareja. En cualquier caso, habiendo agotado todas las estrategias, Julio mandó a Luis por tomates para cenarse una pasta, Luis se encontró con Adriana y al poco tiempo se hicieron pareja, quedaba comprobado el alma solitaria de los hombres necesitaba simplemente un poco de salsa de tomate y ninguna falsa ■

*Filósofa, poeta y pintora.

AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

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
MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00



NOMBRE DEL TITULAR
DE LA MEMBRESÍA
MANUEL
MENDELEVICZ TUACHI

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

AVISO IMPORTANTE

PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA AUXILIARES DOMÉSTICAS**, ya que solo se permitirá el ingreso con esta identificación al 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
ACOMPAÑANTE

JOSEFINA
ALCARÁZ
HERNÁNDEZ
MEMBRESÍA DE VÍNCULO
23784-00



NOMBRE DEL TITULAR
DE LA MEMBRESÍA
RAQUEL MICHAN TAUCHI

Para mayores informes llamar al 552629 7400
extensiones 422, 409, 410 y 402.

POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.
EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO



Adquiérello con Helen Motola
55 2920 4011
admon@activa.org.mx

ACTIVA KATALYST



CONOCE LAS HISTORIAS DE LOS NECIOS QUE SE ATREVIERON A EMPRENDER

CDI AVISO DE PRIVACIDAD

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

CUIDEMOS EL AGUA



ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS 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 GITTNER
Vicepresidentes
LIC. CAROL ABRUCH
Vocal

Procultura

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. GABRIEL GARCÍA
Generador de contenido

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

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ
Fotógrafo

NORMA GRANADOS
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS
Mensajero

AGRADECIMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI
DEL CDI

COLABORADORES

ILAN ARDITI
JAZMÍN ARTEAGA
PABLO CARRILLO
ALEJANDRO CASTILLO
EMILIA COHÉN
LIAT MENDELSBERG
SANDRA MUROW
GRACE NAHMAND
MÓNICA NUDELSTEJER
LUCERO MORA
PILAR RANGEL
ANGIE RÍOS
LAILA ROSSIQUE
JACQUELINE RUBINSTEIN
MARCOS SCHWARTZMAN
MAURICIO WEINTRAUB

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.

CLASES DE BEYAJAD



GIMNASIA TERAPÉUTICA

GIMNASIA ESPECIAL



BAILE Y FORTALECIMIENTO



HISTORIA JUDÍA



ARTE Y PINTURA



ENVEJECIMIENTO SALUDABLE



GIMNASIA CEREBRAL



ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

COSTO MENSUAL \$700.00
Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte