

## CDI en los Juegos de la Ciudad de México

El equipo de Gimnasia obtuvo magníficos resultados. Para confirmar los logros, se espera que en mayo, en la Copa Ciudad de México las nuestras se clasifiquen al Selectivo Nacional CONADE.

13➤



# CDI Informa

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

Núm. 2987

4 de nisan 5783

Ciudad de México a 26 de marzo de 2023

[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

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

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



## Primer Torneo de Desarrollo de Tenis 2023

11➤



## Puentes Comunicantes

### Inauguración de exposición

José Manuel Segura

16➤



## Educar para servir

Marcela Arana

24➤

## COPA CDI DE NATACIÓN

25 y 26 de marzo de 2023.



### Categorías:

- Infantil "A" 9 y 10 años
- Infantil "B" 11 y 12 años
- Juvenil "A" 13 y 14 años
- Juvenil "B" 15 y 16 años
- 17 y mayores



El Campamento Familiar de Pésaj en T-Poz es una excelente oportunidad para que las familias cedeístas puedan pasar tiempo juntas mientras disfrutan de una gran variedad de actividades al aire libre. Con talleres para todas las edades, desde aprender a cuidar un huerto hasta participar en un talent show de teatro, hay algo para todos. El Campamento se llevará a cabo del 1 al 8 de abril en las instalaciones de CDIT-Poz, ¡será una experiencia inolvidable! Durante las tardes y noches se realizan actividades familiares para que todos los Socios puedan divertirse juntos. Desde un emocionante

recorrido de terror hasta un rally familiar y manualidades en grupo, hay muchas opciones para elegir. También hay "Un minuto para ganar" y otras actividades divertidas que garantizan una experiencia única.

Para aquellos interesados en la temática, el sábado 1 de abril en la noche se llevará a cabo la inauguración del Campamento "Jurassic World". ¡Los participantes están invitados a traer un disfraz de dinosaurio para unirse a la diversión!

Además, cada tarde se realiza una fogata para los niños y este año se llevará a cabo una

emocionante búsqueda de fósiles. Después de los talleres, las familias pueden dirigirse a la alberca para que los niños puedan divertirse en el inflable.

También se ofrecen servicios adicionales, como la venta de frutas, verduras, huevos, carbón, hielo, garrafones de agua y la tienda de T-Poz. Los participantes tienen la opción de alquilar lockers y bicicletas para una mayor comodidad. El Campamento Familiar de Pésaj en T-Poz te espera.

*¡No te pierdas esta aventura en familia!*

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

**Sr. Daniel Jacobo Rubinstein Lach Z"l**

Padre del Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo de nuestra Institución.

Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.



EL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA, A.C.  
Expresa su más sentido pésame por el fallecimiento del  
**Sra. Badia Zaga Rayek Vda. de Cohen Z"l**

Abuela del Lic. Marcos Metta Cohen, Miembro del Consejo Directivo, y del Lic. Abraham Romano, Presidente del Comité de Tecnología de nuestra Institución.

Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.







# FESTIVAL 75

## YOM HAATZMAUT

### ISRAEL EN MÉXICO

# ARTE CULTURA ENCUENTRO ENTRETENIMIENTO



25 de abril de 2023  
Centro Deportivo Israelita  
20:00 hrs.



EMBAJADA DE ISRAEL  
EN MÉXICO



Beth Israel Community Center, A.C.



100 años y contando...  
COMUNIDAD  
SEFARADÍ



Maguén David



COMITÉ CENTRAL DE LA  
COMUNIDAD JUDÍA DE MÉXICO





# ¡SOMOS EL COLOR DE TUS SUEÑOS!

Viviendo junto a ti  
cada meta y proyecto  
haciéndolo realidad.





# EN EL CDI FORJAMOS CAMPEONES

## ■ Triunfo cedeísta de Gimnasia rítmica

Dice el dicho, nada como el sabor del triunfo. Así, con emoción y prestancia nuestro equipo de Gimnasia rítmica obtuvo estupendos resultados en los Juegos de la Ciudad de México. Valedero para el selectivo Nacional CONADE, Ariela Reich, Galia Pshisva y Mayan Bojmal casi amarran su pase. Asimismo, las demás chicas tuvieron un desempeño excepcional.

## ■ Intenso fogueo de nuestros tenistas

Con la intención de subir nuestro nivel deportivo el CDI acompaña a nuestros atletas a eventos competitivos en otros espacios. Tal es el caso del primer Torneo de Desarrollo de Tenis 2023 donde los chicos de las categorías de 6 a 16 asistieron al Club de Golf de Valle Escondido y con mucha emoción les compartimos que se trajeron magníficos resultados.

## ■ Interés general

En esta ocasión, Ilan Arditti presenta un interesante análisis que no debes perderte si quieres orientar tu estrategia al identificar con claridad tu target. Asimismo, esta semana Grace Nahmad nos delecta con un breve cuento donde la reflexión filosófica toca las emociones. No te los 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, y compártelas con tu amigos y familia. De igual manera, visita nuestro blog en [cdi-informa.com](http://cdi-informa.com) y la web [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) donde puedes consultar el CDInforma, con artículos actualizados de tus actividades favoritas en la Casa de Todos. ■



**Buenos Aires 2023**  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS  
24 DE DICIEMBRE DE 2023 AL 4 DE ENERO DEL 2024


CDI MÉXICO  
TEAM MEXICO  
Informes en el Comité de Fomento Deportivo

## HORARIOS ESPECIALES

**El Centro Deportivo Israelita**  
abrirá el 6 de abril de 6:30 a 15:30 horas

**PUNTO CDI MONTE SINAI**  
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

El horario de Punto CDI Monte Sinai será:  
5 y 11 de abril: Gimnasio y Alberca de 6:00 a 15:00 horas  
Oficina de 7:00 a 14:00 horas.  
6, 7, 12 y 13 de abril permanecerá cerrado.





## 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.

CDI MÉXICO













COLEGIO  
**OLAMI.ORT**  
בית הספר עולמי אורט

**FELICITAMOS CON MUCHO ORGULLO A NUESTRO EQUIPO DE ROBÓTICA**


**POR SUS TRIUNFOS EN EL TORNEO ROBOTRAFFIC DEL INSTITUTO TECHNION.**



-  **PRIMER LUGAR EN TRAFFIC SAFETY INITIATIVES**
-  **TERCER LUGAR EN EXTENDED CAREFUL DRIVING**
-  **TERCER LUGAR EN CAREFUL DRIVING**
-  **TERCER LUGAR EN RACING**



**TECHNION**  
Israel Institute  
of Technology




**robotraffic**  
The Nadav Shoham Competition

A la Mtra. Blanca Martinez y al Mtro. Eduardo Gonzalez  
agradecemos su gran guía y acompañamiento.

A nuestros alumnos: Arturo Arditti, Iker Moel, Nathan Kisel, Mauricio Litmanowicz, Jack Mondlak, Zackary Shturman y David Maya,  
les deseamos que sigan los éxitos para su equipo.

iKol Hakavod!



Asociación Mexicana  
de Amigos del Instituto  
Weizmann de Ciencias, A.C.



מכון ויצמן למדע  
WEIZMANN INSTITUTE OF SCIENCE

**La Asociación Mexicana de Amigos del  
instituto Weizmann de Ciencias, A.C.  
busca un director(a) de proyectos**

**Requisitos**

- Experiencia en recaudación de fondos
- Excelentes relaciones humanas
- Alto nivel de motivación propia e iniciativa profesional
- Inglés avanzado

Interesados favor de mandar su Curriculum Vitae  
al siguiente email:  
[latam@weizmann.ac.il](mailto:latam@weizmann.ac.il)

**Mayores informes:**  
**555294-2094 555294-21-40**



בית הספר עולמי אורט  
COLEGIO  
**OLAMI**  
.ORT



**La familia del Colegio Olamí ORT**

Se une al dolor que embarga a la familia  
**Rubinstein Friedstadt**  
por el fallecimiento del señor

**Daniel Rubinstein Lach, z"l.**

Abuelo de **Ian, Erik y Aline Rubinstein** y de  
**Michelle y Nicole Viso**, alumnos de nuestro  
Colegio; padre de **Dick Rubinstein**, presidente  
del Comité Ejecutivo del CDI y **Denisse  
Rubinstein**, miembro de la Fundación Olamí;  
suegro de **Alejandro Viso**, miembro de nuestro  
Patronato y de **Yael Green**, maestra de  
Preparatoria de Olamí.

Siempre lo recordaremos con **profundo  
agradecimiento** y por su **ejemplar altruismo**  
hacia nuestra institución.

A su esposa **Diana Friedstadt** y a todos sus  
seres queridos les deseamos que encuentren  
pronto consuelo y que la familia no  
sepa más de penas.



# CLASES FITNESS

Del 27 de marzo al 2 de abril

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 / Intervalos

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



### Sinergy

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



### Spinning / Intervalos

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



### Entrenamiento Funcional

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



### Sweat Lab

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



### Zumba Fitness

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



### Easy Body Wellness

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



### Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning / Ruta

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



### Circuito Hiit

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



### Spinning

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

## 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  
Gabriel Beltran  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



MARTES



Round 6 (Box)

8:00 a 9:00 horas  
Christian Sánchez  
CDI / SINERGY Fitness  
(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  
Renata López  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(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)



Lower Body

9:00 a 10:00 horas  
Gabriel Beltran  
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  
Marino Guevara  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Yoga

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

MIÉRCOLES



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  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

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



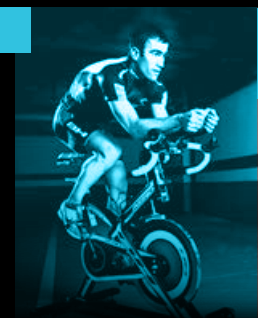
TRX

8:00 a 9:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Total Body Condition

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



Spinning / Intervalos

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



MIÉRCOLES



Sweat Lab

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



Zumba Fitness

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



Easy Body Wellness

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



Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Intervalos

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



Circuito Hiit

18:00 a 19:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón SINERGY  
Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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

JUEVES



TRX

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



Round 6 (Box)

7:00 a 8:00 horas  
Christian Sánchez  
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  
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)



Stretching

8:00 a 9:00 horas  
Renata López  
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)



Body Jam (Baile)

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



JUEVES



AF Wellness  
(Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas  
Armando Ramírez  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



Circuito Funcional

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



Yoga

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

VIERNES



Spinning

7:00 a 8:00 horas  
Giovani Rodríguez  
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

8:00 a 9:00 horas  
Giovani Rodríguez  
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



Spinning Performance

9:00 a 10:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Pilates

10:00 a 11:00 horas  
Paz Zayat  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



Sinergy

10:00 a 11:00 horas  
Armando Ramírez  
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



# CLASES DE NATACIÓN

**E**n Punto CDI Monte Sinai, donde tenemos una amplia oferta de clases de Natación para niños y adultos, nos enorgullece brindar calidad y calidez en la enseñanza de este deporte tan completo y beneficioso para la salud y el desarrollo de los Socios. Nuestros profesionales altamente capacitados y experimentados en la enseñanza de la Natación se enfocan en proporcionar una experiencia divertida y segura, al mismo tiempo que se garantiza un aprendizaje efectivo y de alta calidad. Conoce este deporte y descubre todas las opciones que tenemos para ti y tu familia y sumérgete en el apasionante mundo acuático.

La Natación es una práctica recreativa o deportiva que implica el movimiento y desplazamiento sobre el agua utilizando sólo los brazos y las piernas del cuerpo humano. Además de ser una técnica que se aprende como método de supervivencia, es uno de los deportes más completos y puede ser practicado a cualquier edad. Familiarizarse con el agua desde temprana edad también trae beneficios en el desarrollo.

## ■ Objetivos

Uno de los objetivos más importantes de la Natación es salvaguardar la vida de las personas y fomentar la actividad psicomotriz, física y social. Los objetivos pueden variar dependiendo de cada nadador. Por ejemplo, para un niño pequeño de dos años, el objetivo puede ser aprender, divertirse y disfrutar del agua, mientras que una persona adulta puede tener como objetivo un entrenamiento avanzado para mejorar su condición física y desarrollar estrategias de competitividad.

## ■ Formas de trabajo

En nuestras Instalaciones ofrecemos clases dinámicas, recreativas y lúdicas. Enseñamos los cuatro estilos de Natación: crawl, dorso, pecho y mariposa, corrigiendo la técnica y, de manera secundaria, entrenando la velocidad y la resistencia. Nos apoyamos en materiales como po-

potes, tablas, aletas y materiales recreativos. Las clases se dividen en una parte inicial con un calentamiento, una parte principal con ejercicios de corrección, distancia y tiempos, y una parte final con ejercicios de flotación, inmersiones y alguna actividad dinámica referente al objetivo de la clase.

## ■ Beneficios

En nuestras clases, no sólo enseñamos los cuatro estilos básicos, sino que también nos enfocamos en desarrollar las habilidades físicas y técnicas de nuestros alumnos. La práctica regular de la Natación ejercita y fortalece los músculos, mejora la coordinación motora y favorece el equilibrio del cuerpo. Además, contribuye al fortalecimiento de los sistemas circulatorio y respiratorio, inculca disciplina y gusto por el ejercicio y fomenta la independencia y autoconfianza en los niños. Para los bebés, los ejercicios en el agua aportan seguridad, confianza y favorecen el desarrollo psicomotriz y sensorial. En nuestras clases, estamos comprometidos con la seguridad, la salud y el óptimo desarrollo de nuestros alumnos en el medio acuático. Te esperamos en Punto CDI Monte Sinai donde las Instalaciones son estupendas y donde encontrarás el mejor entorno para la práctica de tu deporte. ■

## Horarios

Ofrecemos clases personalizadas para niños menores de un año y adultos: los lunes y miércoles de 13:00 a 16:00 y de 18:30 a 20:30 horas; así como los martes y jueves de 13:00 a 16:00 y de 18:30 a 20:30 horas. Pregunta por disponibilidad de horarios.

También tenemos clases grupales para niños de 6 a 14 años: los lunes y miércoles a las 16:30 y 17:30 horas; y los martes y jueves a las 16:30 y 17:30 horas.





VALLE ESCONDIDO

# PRIMER TORNEO DE DESARROLLO DE TENIS 2023

// ADELA CHERNOVETZKY

El fin de semana del 10 al 12 de marzo y del 17 al 20 de marzo se llevó a cabo el primer Torneo de Desarrollo de Tenis 2023 en el Club de Golf Valle Escondido. Estos torneos tienen como objetivo promover el desarrollo del deporte, así como brindar a los jugadores la oportunidad de competir contra otros jugadores de la Ciudad de México y ser conscientes del gran esfuerzo que realizan. Se jugaron las categorías de 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16 y menores contando con 17 jugadores del CDI en las diferentes categorías: Alejandro Avayou, Alexis Waisman, Andrés Arditti, Camille Isreal, Daniel Avayou, Eduardo Cohen, Eitan Cheirif, Ezra Abadi, Gad Cheirif, Jacobo Askenazi, Joshua Braun, Keren Shannon, Michelle Shannon, Moisés Shabot, Natalia Avayou, Nicole Zajontz y Nicolás Schwartz.

En la categoría de 10 y menores femenino quedó como campeona Alexis Waisman y en la categoría de 14 y menores varonil quedó como finalista Eitan Cheirif.

Natalia Avayou y Gad Cheirif quedaron como semifinalistas la categoría de 12 y menores, femenino y varonil, respectivamente.

¡Muchísimas felicidades a todos los jugadores por dejarlo todo en la cancha! Asimismo, un especial agradecimiento a Ximena Hermoso, directora de la Academia de Tenis del CDI, y a los entrenadores Tadeo Lira, Hugo Martínez, Flavio Barrera, Jesús Ríos, Aldo Soto, Eduardo Muñoz y Ausencio López por todo su esfuerzo, dedicación y apoyo en el día a día y en el torneo. También gracias al apoyo de los padres de familia que llevaron a sus niños a la competencia ya que son el soporte y parte fundamental para el desarrollo de todos. ■

**¡Fue una gran experiencia! ¡A seguir entrenando!**



**Keren Shannon, medallista,** con su familia: Tammy Goldberg e Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI, y sus hermanos Alberto y Michelle.



**Nuestro cedeísta Daniel Avayou,** tercero de izquierda a derecha.



**Moisés Shabot,** porta orgulloso su medalla.



**Eduardo Cohen,** estupenda participación.



**Alexis Waisman,** campeona categoría 10 y menores.



**Michelle Shannon,** feliz ganadora.



**Eitan Cheirif,** finalista categoría 14 y menores.



**Jacobo Azkenazi,** mentalidad ganadora.

PASE A LA PÁGINA12➤



VIENE DE LA PÁGINA 11



Joshua Braun, una joven promesa cedeísta.



Nicolás Schwartz, un campeón en ciernes.



Ezra Abadi, muestra con orgullo su medalla.



Alexis Waisman, Ximena Hermoso y Natalia Avanyou.



Alejandro Avayou luce su trofeo.



Gad Cheirif, Eitan Cheirif, Ximena Hermoso y Nicole Zajunutz.



Camille Israel, casta de triunfadora.



Andrés Arditti, Ximena Hermoso y Gad Cheirif.



Natalia Avayou recibe todo el apoyo.

## FUTBOL

# Veteranos CDI de la Liga LIFSA

// MARCO SCHWARTZMAN

El equipo de Veteranos fue el único que tuvo actividad semanal en la Casa de Todos y recibió al Necaxa en el torneo de Liga LIFSA. A pesar del juego abierto y las ofensivas dominadoras, nuestro equipo azul sucumbió 4-2 ante los visitantes, con Adolfo como nuestro anotador. Aunque acabamos dominando el partido, no pudimos convertir para igualar el marcador. Además, la calentura del juego provocó la expulsión de uno de nuestros jugadores, lo que influyó en el resultado.

En la Perla de Occidente, Guadalajara, se jugó el clásico nacional entre el América y las Chivas. El gran América goleó y bailó a las Chivas, endilgándoles cuatro goles. Este tipo de partidos son una oportunidad para aprender, ilustrarse y crecer deportivamente.

La foto que engalana el juego contra el Necaxa, equipo que tiene la franquicia de ese equipo, nos recuerda que en CDI en los años sesenta entrenaba ese equipo. Quien esto

escribe debutó con los Rayos en la Liga, bajo la dirección técnica del gran Pepe Moncebaez, quien luego nos llevó a la Macabiada de Israel en 1969.

Ahora se reanuda la actividad deportiva, en la Casa de Todos, sobresaliendo la Copa CDI de Natación. ¡Adelante! ■





## GIMNASIA RÍTMICA

## CDI en los Juegos de la Ciudad de México

// PERLA RANGEL

**E**stupendos resultados cedeístas, logramos que las gimnastas Ariela Reich, Galia Pshisva y Mayan Bojmal de la clase IA, clasifiquen para el selectivo Nacional CONADE. Ellas buscarán obtener su pase definitivo en la Copa Ciudad de México que se llevará a cabo del 10 al 14 de mayo.

En este evento, se obtuvieron premiaciones en las siguientes clases:

**Ariela Reich.** Primer lugar y campeona de la categoría, segundo lugar en pelota, primer lugar en clavas y segundo lugar en cinta.

**Galia Pshisva.** Primer lugar en pelota, primer lugar en clavas, tercer lugar en cinta y subcampeona de la categoría.

**Mayan Bojmal.** Cuarto lugar general, quinto lugar en pelota, sexto lugar en clavas y cuarto lugar en cinta.

En la clase IVA, **Gaia Ovadia** obtuvo el tercer lugar en clasificación general, quinto lugar en manos libres, quinto lugar en aro y octavo lugar en pelota.

**Sofia Mechulan:** séptimo lugar en clasificación general, quinto lugar en manos libres, tercer lugar en aro y sexto lugar en pelota.

**Danna Lena Taylosr:** décimo lugar en clasificación general, undécimo lugar en manos libres, octavo lugar en aro y decimocuarto lugar en pelota.

**Yael Levy:** décimo lugar en manos libres.

**Ilana Dayan Satton:** duodécimo lugar en manos libres.

En la clase IVB, **Raquel Turquie** obtuvo el tercer lugar en clasificación general, séptimo lugar en aro y tercer lugar en pelota.

**Ariela Giat:** séptimo lugar en manos libres, undécimo lugar en aro y decimooctavo lugar en pelota.

**Jenny Smeke:** tercer lugar en manos libres.

**Ambar Ades:** quinto lugar en clasificación general y decimocuarto lugar en aro.

**Ariela Giat:** duodécimo lugar en clasificación general.

**Dalia Abadi:** vigesimosegundo lugar en clasificación general.

**Hanna Tawil:** vigesimotercer lugar en clasificación general.

En la clase IIIB, **Mayan Ezban** obtuvo el primer lugar en cuerda, segundo lugar en pelota, segundo lugar en cinta y segundo lugar en clasificación general.

En la clase IIIA, **Eliza Braja** obtuvo el octavo lugar en clasificación general, octavo lugar en cuerda, undécimo lugar en aro, noveno lugar en pelota y quinto lugar en cinta.

**Tamara Turquie:** undécimo lugar en clasificación general, decimocuarto lugar en cuerda, décimo lugar en aro, séptimo lugar en pelota y decimooctavo lugar en cinta.

En la clase IIA, **Ronit Nehmad** obtuvo el séptimo lugar en clasificación general, cuarto lugar en clavas, decimocuarto lugar en aro, quinto lugar en pelota y primer lugar en cinta.

En la clase IIB, **Victoria Poyastro** quedó en duodécimo lugar en clasificación general, noveno lugar en aro, octavo lugar en pelota y quinto lugar en clavas.

Las profesoras a cargo de esta participación fueron Paulina García, responsable de la clase IV; Mirna Hormigo, de Punto CDI Monte Sinai; y Perla Verónica Rangel León.

El próximo fin de semana se tendrá la participación de la clase V y VII. ■



**Equipo de triunfadoras;** de izquierda a derecha: Galia Pshisva, Ariela Reich, Mayan Bojmal y Ronit Nehmad.



**En lo alto del podio,** Primer lugar, Ariela Reich y Galia Pshisva; y en Sexto lugar, Mayan Bojmal.



**Gaia Ovadia,** porte de campeona.



**Mayan Ezban,** multigañadora.



**Ámbar Ades,** posa con su medalla.



**Raquel Turquie,** feliz triunfadora.



**32 FESTIVAL HABIMA DE TEATRO**



# **HABIMA**

**EL CORAZÓN HECHO TEATRO**

**DEL 18 DE MAYO AL 18 DE JUNIO 2023,  
AUDITORIO MARCOS Y ADINA KATZ, CDI**



*Procultura*  
y Desarrollo Artístico A.C.



**PRESLOW®**  
EST. 1955



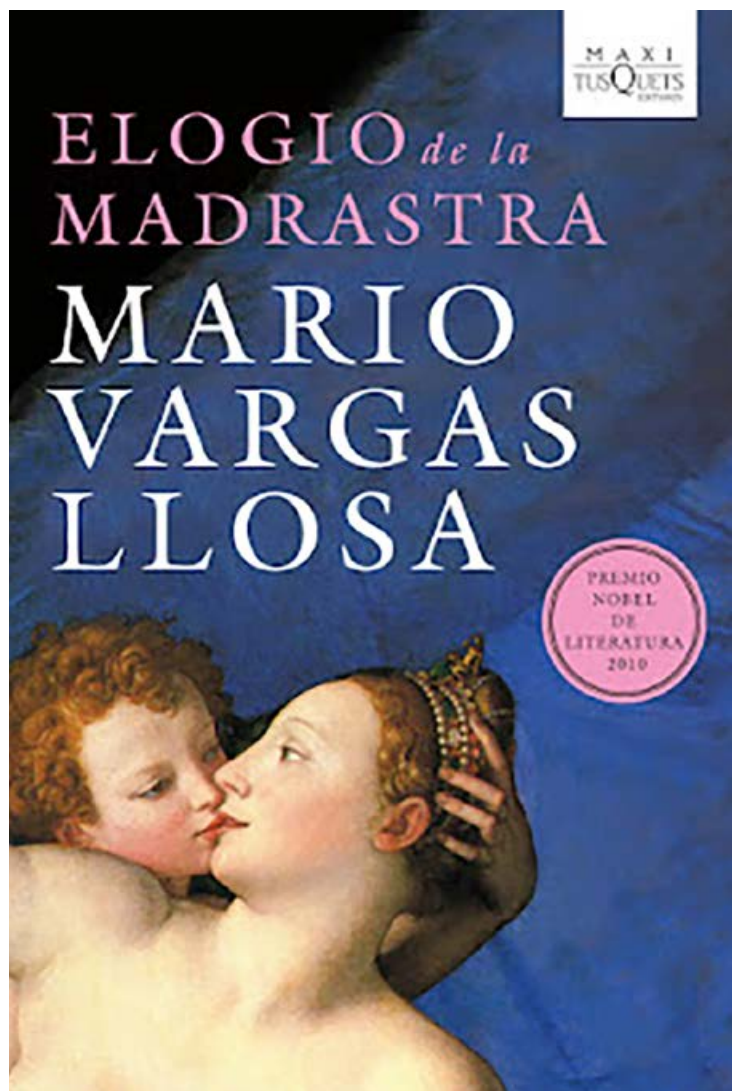
## RECOMENDACIÓN LITERARIA

# ELOGIO DE LA MADRASTRA DE MARIO VARGAS LLOSA

// ANGIE RÍOS

**L**a semana pasada te hicimos una recomendación literaria llena de suspenso y espionaje, esta vez cambiamos un poco el género literario y compartiremos uno de los libros de los autores más leídos en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne... Mario Vargas Llosa.

Meticuloso y sabio observador, y maestro del arte de narrar, Mario Vargas Llosa arrastra a una seductora ceremonia a sus lectores, que pronto quedan prendidos en la red sutil de perversidad que, poco a poco, va enredando y trastocando la armonía y felicidad extraordinarias que unen, en la plena satisfacción de sus deseos, a tres personajes: la sensual doña Lucrecia, la madrastra; don Rigoberto, el padre, solitario practicante de rituales higiénicos y fantaseador amante de su amada esposa; y el inquietante hijo de don Rigoberto, Fonchito, cuya angelical presencia y anhelante mirada parecen corromperlo todo. La reflexión múltiple sobre la felicidad, sobre sus oscuras motivaciones, y los paradójicos entresijos del poder corrosivo de la inocencia, que impregna la obra desde la primera hasta la última página, sostienen una narración que cumple con creces con las exigencias del género y que destaca por la rica filigrana poética de su escritura.



Erógena, pictórica, transgresora, picantona, lasciva, filosófica, carnal, abundante en perversiones... son características que se funden en “Elogio de la madrastra” y hacen que su lectura se convierta en una experiencia estimulante, deliciosa y altamente recomendable. Y si esta obra es de tu gusto, puedes seguir disfrutando con su continuación en el tiempo: “Los cuadernos de Don Rigoberto” (1997) en la que Vargas Llosa retoma la narración donde la dejó. Pero esa ya es otra historia...

Mario Vargas Llosa se licenció en Letras en la Universidad de San Marcos (Lima) y se doctoró por la de Madrid. En 1959 se dio a conocer con un libro de relatos, Los jefes (Premio Leopoldo Alas), pero fue La ciudad y los perros (1963, Premio Biblioteca Breve y Premio de la Crítica) la que le hizo famoso. En 2010 fue galardonado con el Premio Nobel de Literatura 2010. ■

**23° ENCUENTRO DE NUEVA DANZA Y NUEVA MÚSICA**  
 Dirección: Consuelo Sánchez  
 Participación: Hip Hop, Nekudá y Marbolet

**Marzo**  
 Domingo 26, 14 h  
 PLAZA ÁNGEL SALAS  
 Centro Cultural del Bosque, Reforma y Campo Marte  
 Entrada libre  
 mexicoescultura.com

**23 Nueva Danza Nueva Música**  
 Encuentro  
 Del 24 al 26 de marzo

**Programa General**

**Viernes 24 de marzo**  
 Teatro Raúl Flores Canelo  
 Centro Nacional de las Artes  
 17:30 horas  
 Guilui  
 Coreógrafo: Alberto González

**Sábado 25 de marzo**  
 Pabellón Circense  
 Centro Nacional de las Artes  
 13:15 horas  
 Maspik  
 Coreógrafos: Alan Bratt, Esther Shakalu y Vicky Kichik  
 13:30 horas  
 Nefesh y Joshej  
 Coreógrafos: Dario Borenstein, Raquel Avayou, Federico Borenstein y Olga Rayek  
 13:45 horas  
 Kahdabek's  
 Coreógrafos: Alex Podbilewicz y Danna Bernstein

**Domingo 26 de marzo**  
 Plaza Ángel Salas  
 Centro Cultural del Bosque  
 14:00 horas  
 Hip hop, Nekudá y Marbolet  
 Coreógrafos: Marco Fernández, Olga Mizrahi y Alexis Jajati

Dirección General : Yanif Shannon, Federico Borenstein y Nurit Mendelsberg  
 Coordinador de Academias: Alejandro Castillo

RED, INBAL, GOBIERNO DE MÉXICO, CULTURA, CDI, etc.



## GALERÍAS

# Inauguración de la exposición Puentes Comunicantes

// JOSÉ MANUEL SEGURA

**E**ste domingo 26 de marzo, a las 17:00 horas, se inaugurará la exposición colectiva Puentes Comunicantes en la Galería Pedro Gerson del Centro Deportivo Israelita.

La exposición se realiza en el marco del centenario de la Kehilá Ashkenazí, en la que participaron más de 60 personas con 30 obras. Cada obra es el resultado de la colaboración de dos personas, como madres e hijas, nietos y abuelas, primas y amigas.

No te la pierdas, ya que estará llena de grandes obras y destacados artistas. Si quieres estar al tanto de todo el contenido de estas y otras exhibiciones que tendrán lugar a lo largo del año, sigue nuestras redes sociales CDI DeporVida.

Si estás interesado en participar con nosotros en alguna de las modalidades de exposición, tanto presencial como virtual, no dudes en contactarnos a través del correo [segurajm@cdi.org.mx](mailto:segurajm@cdi.org.mx) o llamando al teléfono 55 2629 7400, extensiones 510 o 524. Te proporcionaremos toda la información necesaria. Además, si estás interesado en adquirir alguna de las piezas expuestas, también puedes comunicarte con nosotros. ■



Exposición colectiva  
**Puentes Comunicantes**

**Inauguración**  
**domingo 26 de marzo de 2023,**  
**a las 17:00 horas,**  
**Galería Pedro Gerson, CDI.**

**Permanecerá hasta el 16 de abril de 2023.**

INFORMES EN EL  
COMITÉ DE ACTIVIDADES,  
TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 510 Y 524.



**CLASE  
FELDENKRAIS**

**Miércoles  
11:00 horas**

**Por Zoom**

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



**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](mailto:segurajm@cdi.org.mx)

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



## CINE - REFLEXIÓN

## La lapidación de Soraya

Director: Cyrus Nowrasteh  
E. U., 2008  
Duración: 1:56'

La historia basada en una historia real transcurre en 1986 cuando el imán Jomeini asumió el poder en Irán. Varado temporalmente en un distante pueblo iraní, un reportero es abordado por Zahra, una mujer con una desgarradora historia que contar acerca de su sobrina Soraya, una joven que fue víctima de una terrible conspiración capitaneada por su marido, que la acusó de adulterio.



Este hecho es considerado como un crimen por la Sharia, el severo código de las leyes del integrismo islámico, que condena con una de las más terribles sentencias: la lapidación.

Zahara lo arriesgará todo para utilizar la única arma que le queda -su voz valiente- revelando la historia de Soraya y las circunstancias de su sangrienta y cruel muerte. Su historia trata de exponer la inhumanidad de la ley y el fundamentalismo islámicos.

La última y única esperanza de justicia está en manos del periodista, que tiene que escapar con la historia -a riesgo de su propia vida- con el fin de volverse la voz de Soraya y contarle al mundo la violencia brutal de la que fue víctima. ■

**Fecha:** martes 28 de marzo

**Horario:** 16:30 horas

**Lugar:** Auditorio Marcos y Adina Katz

**Análisis y comentarios:** Dra. Eugenia Behar Rosanes.

La Hemeroteca Nacional  
un recinto muy importante

// ANGIE RÍOS

¿Qué más se celebra en este mes de marzo aparte del día de la mujer y la conmemoración del natalicio de Benito Juárez? Aunque hay muchas festividades y/o efemérides en marzo, casi nadie la conoce que, en este mes, justo el 28 de marzo es la conmemoración de la fundación de la Hemeroteca Nacional (HNM) por sus siglas. Este recinto es muy importante ya que su misión es resguardar el material hemerográfico del país, porque resguarda uno de los acervos hemerográficos más grandes de América Latina, conformado por 7.5 millones de ejemplares de publicaciones científicas, culturales y populares. Al año, este servicio nacional atiende a unos 28 mil usuarios de manera presencial, y ofrece 250 mil consultas automatizadas. Además, recibe en promedio más de 140 mil publicaciones que se suman a las antiguas, como “Le Journal des Sçavans”, la primera revista científica en Europa; “La Gaceta de México”, la más antigua del país, así como ejemplares de los periódicos “vivos”, los más añejos del siglo XX, como El Dictamen, El Universal, Excélsior o El Informador. El material es reunido, organizado, puesto a disposición del público y preservado el mayor tiempo posible. La HNM recopila toda la producción hemerográfica de nuestro territorio y no se especializa sólo en algunos temas. Además, brinda un servicio independiente a la Biblioteca Nacional de México (BNM), cuando en otros países las hemerotecas son un departamento al interior de las bibliotecas. La Hemeroteca está a la vanguardia: tiene digitalizadas cerca de ocho millones de imágenes que corresponden a 947 títulos, de los cerca de 28 mil que resguarda; la mayoría corresponde a publicaciones del siglo XIX y de principios del XX. La Hemeroteca Nacional de México se fundó en 1944, en el ex templo de San Pedro y San Pablo, en el Centro Histórico de la Ciudad de México. Si no has tenido la oportunidad de visitar la HNM, apresúrate a visitarla, no te pierdas esta hermosa experiencia de revisar gran cantidad de publicaciones periódicas de muchos años atrás y hasta la fecha. Recuerda que en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne podrás solicitar revistas y el periódico Reforma y Excélsior sólo del día. Te esperamos. ■

**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 Gittlin  
PROFESORA:  
**AMADA CORKIDI**

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



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## Del 26 de marzo al 2 de abril

### DOMINGO 26 DE MARZO

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Domingo musical Participación artística de Jennifer Dalí / Plaza Macabi
---------------------	---

### MIÉRCOLES 29 DE MARZO

11:00 a 12:00 horas	Método Feldenkrais / Zoom
12:00 a 14:00 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 28 DE MARZO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Pista del Gimnasio Moisés Derzavich
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 6 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Fortalecimiento integral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
13:00 a 14:00 horas	Tejamos con causa / Plaza Macabi
13:00 a 14:00 horas	Historia y Actualidades Judías Salón 7 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Película: La lapidación de Soraya / Auditorio Marcos y Adina Katz

### JUEVES 30 DE MARZO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia terapéutica / Pista del Gimnasio Moisés Derzavich
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Pre Séder de Pésaj Visita Beyajad el Rabino Sergio Slomianski

### DOMINGO 2 DE ABRIL

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Domingo musical Ester Sandoval "Tete" / Plaza Macabi
---------------------	---



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



**EN RITMOS LATINOS  
DEL DÉPOR APRENDÍ:**



QUE EL

**RESPECTO**

**ES LA MEJOR**

**PIEZA**

**#SéElEjemplo**

TODOS SOMOS PARTE DEL MISMO EQUIPO





# JURASSIC WORLD

// JAZMÍN ARTEAGA

**T**e invitamos a asistir al Campamento Familiar de Pésaj en T-Poz. Tendremos una jornada llena de aventuras inolvidables para toda tu familia. Aparta tu lugar de acampado y no pierdas esta gran oportunidad. Para más información, escríbenos al correo [ventas\\_tpoz@cdi.org.mx](mailto:ventas_tpoz@cdi.org.mx) o llámanos al 55 2629 7400 extensión 515. Te dejamos una lista de recomendaciones para el Campamento de Pésaj:

## ■ GENERAL

- \*Tienda de campaña
- \*Sleeping bag
- \*Colchón inflable
- \*Bomba de colchón
- \*Cobijas, almohadas
- \*Hamaca
- \*Mecate para tendedero
- \*Pinzas para ropa
- \*Extensiones y multi contactos
- \*Calentador eléctrico
- \*Bicicletas
- \*Cargadores para teléfonos y cámaras
- \*Plástico para la casa de campaña (por si llueve)
- \*Impermeables
- \*Lámparas
- \*Pilas
- \*Martillo, llaves Allen, llave de perico, estacas
- \*Juegos de mesa

## ■ COCINA

- \*Hielera

- \*Manteles, trapos para cocina
- \*Soporte para alimentos calientes
- \*Utensilios de cocina (platos, vasos, cubiertos, sartén, cacerolas, jarra, despachador para agua)
- \*Escurreidor de trastes
- \*Parrilla portátil de gas
- \*Despensa para tus días de acampado
- \*Cerillos
- \*Taller de pizza (llevar: levadura, harina, salsa de jitomate, queso, aceite de oliva, sal, ingredientes para preparar tu pizza a tu gusto)

## ■ ARTÍCULOS DE HIGIENE PERSONAL

- \*Tapetes para zapatos
- \*Artículos de higiene personal (Canasta para baño, cepillo de dientes, pasta, hilo dental, shampoo, enjuague,

- crema de rasurar, ras-trillo, gel, crema para peinar, crema corporal, cepillo para pelo)
- \*Bloqueador
- \*Repelente
- \*Botiquín personal
- \*Gel antibacterial
- \*Sanitizante

## ■ ROPA

- \*Ropa fresca y abrigadora
- \*Ropa para ensuciar
- \*Sudadera y chamarra
- \*Calzado cómodo y fresco
- \*Sandalias
- \*Gorra
- \*Traje de baño
- \*Taller batik (Prenda color blanca, por persona)
- \*Toalla

## Lo que no puedo llevar

- Horno de microondas
- Refrigeradores
- Parrilla eléctrica
- Fuegos artificiales

- Bebidas alcohólicas
- Hookah o shisha
- Mascotas
- T-Poz te proporcionará**

- Sillas
- Tablón
- Refrigerador
- Asadores
- Leña para fogata
- Servicios adicionales**
- Garrafón de agua de 20 litros \$50 c/u
- Bolsa de hielo \$50 c/u
- Paletas de hielo
- Renta de bicicletas \$200 c/u (todos los días)
- Renta de lockers \$100 c/u (se deja un depósito de \$150, se reembolsará a su salida)
- Tienda T-Poz
- Venta de fruta y verdura





**CAMPAMENTO FAMILIAR T-POZ**  
**JURASSIC WORLD**

**Campamento de Pésaj 2023**  
**del 1 al 8 de abril**

**PRECIO GENERAL**  
**DEL 1° DE MARZO AL 1° DE ABRIL 2023**  
**SEMANA COMPLETA \$4,000**  
**MEDIA SEMANA \$2,500**

**¡No te lo pierdas!**

INFORMES EN LA OFICINA DE T-POZ, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 515.





MAAYAN HAJAIM

# Las redes sociales

Las redes sociales han redefinido nuestra comunicación, y podemos hablar de lo poderosas que son como medio de comunicación, pero también como herramienta de ataque dado que es “un medio empleado por un grupo determinado para alcanzar un fin” y al de se le denomina ‘escrache’ cuya significación es señalar y/o romper, destruir, aplastar o fotografiar a una persona”.

Los escraches son conductas no convencionales, actuaciones o mecanismos, los cuales no están dentro de unos canales establecidos; no son ilegales, por ejemplo: las manifestaciones pacíficas en la vía pública. Si por ejemplo están sentadas pacíficamente en la vía pública, o el boicot a un determinado artículo y más.

El internet no es un lugar en el que “todo vale” y las redes sociales no son más que agrupaciones de personas reunidas en base a intereses comunes en un espacio físico o virtual y los “escraches virtuales” son esas personas quienes las usan para diferentes fines ya sean positivos o negativos.

Esta nueva modalidad tecnológica parece ser un nuevo canal de expresión y los escraches son para evidenciar una determinada marca exponiéndola públicamente. En la actualidad, las personas tienen la posibilidad de hacer saber lo meritorio o reprochable de una conducta dada. La red ofrece la posibilidad de comentar directamente más pregunto ¿son las redes sociales los



únicos lugares de interacción? Miles de citas diarias muestran sucesos de personas que se ven dañadas por comentarios en redes sociales, foros o blogs con el exclusivo propósito de perjudicar, marginar o injuriar a una marca o persona. ■

**En Maayan Hajaim estamos para protegerte y ayudarte. ¡Háblanos!**

**Línea de apoyo gratuita disponible las 24 horas 555292 5131 o 52555989 5135**

## La importancia de Pésaj: recordando la libertad y la justicia

Se acerca Pésaj, una de las festividades más importantes de nuestro calendario. Esta celebración, que comienza en la noche del 14 de Nisan, es una de las más antiguas y significativas del judaísmo, y se conmemora la liberación de los hebreos de la esclavitud en Egipto hace más de 3.000 años.

Durante los ocho días que dura la festividad, los judíos de todo el mundo se reúnen con sus familias para celebrar y recordar la historia y la tradición judía. La festividad de Pésaj es una oportunidad para reflexionar sobre la libertad y la opresión, y para recordar los momentos difíciles que enfrentaron los hebreos durante su exilio en Egipto.

El elemento central de la celebración de Pésaj es el Séder, una cena ritual que se celebra la primera noche de la festividad. Durante el Séder, se siguen varios rituales y tradicio-



nes, como leer la Hagadá, un texto que cuenta la historia de la liberación de los hebreos de Egipto, y comer alimentos simbólicos como la matzá, el pan ácimo sin levadura que los hebreos comieron durante su exilio.

Además de la cena del Séder, durante Pésaj, debemos abstenernos de comer cualquier alimento

que contenga levadura, conocido como hametz. La tradición de no comer hametz durante Pésaj es una forma de recordar el apuro en el que los hebreos se encontraban al salir de Egipto, sin tener tiempo para que el pan fermentara.

Pésaj es una festividad rica en tradición y significado, y es una oportunidad para reflexionar sobre la libertad y la justicia en nuestra sociedad. A medida que se acerca la festividad, los judíos de todo el mundo nos preparamos para celebrar y recordar nuestra historia y tradición. ■



#YOSOYHISTORIA

# PÉS AJ

**P**ésaj se celebra el 15 de Nisan, el primer mes del calendario judío, que coincide con la primavera. En este año 2023, comenzará al atardecer del 5 de abril y termina al anochecer del 12 de abril. La festividad dura siete días, que se amplían a ocho en la Diáspora. Además de ser la fiesta de la primavera, Pésaj es reconocida como el aniversario de la liberación de la esclavitud en Egipto. Es una de las tres festividades de peregrinación, junto con Sucot y Shavuot. Durante las dos primeras noches se lleva a cabo el Séder y la lectura de la Hagadá de Pésaj, libro bíblico del Éxodo que relata la salida de Egipto. Es costumbre celebrar la cena familiar, en la que se consume matzá, pan sin levadura que simboliza la humildad. Pésaj es un evento de nacimiento como nación y como pueblo libre. Por lo tanto, conmemora dos transformaciones: la del esclavo en hombre libre y la del suelo estéril en campo fértil. ■



**Cánticos en el CDI** por la festividad de Pésaj, organizado por el Comité de Damas. Año, 1956.



**Pequeña Socia** en celebración de Pésaj. Año, 1967.



**Festividad de Pésaj** por Macabi Hatzair México. Año, 1974.



**Jóvenes de Macabi Hatzair** y el Prof. Eliezer Chazanovsky, festejan Pésaj. Año, 1982.



**Sr. Lázaro Kleinberg, entre los participantes** de la Noche de Talentos en el Kiosco, durante el Campamento de Pésaj. Año, 1998.



**Dr. Samuel Adler, Ivonne Kahan** y Helen Keller; entre los asistentes al Campamento de Pésaj que se realizó en T-Poz del 27 de marzo al 3 de abril de 1999.



**Ivonne Kahan, entrenadora,** entre los participantes de la clase de Aeróbics en el Campamento de Pésaj en T-Poz, celebrado del 15 al 23 de abril del año 2000.





**Disfrutando del Campamento de Pésaj T-Poz** celebrado del 12 al 20 de abril de 2003.



**Campamento de Pésaj.** Año, 2009.



**Campamento de Pésaj**, un viaje a otra dimensión del 14 de febrero al 27 marzo, al llegar a T-poz viajamos a 2080, todo fue increíble y fantástico, además de grandes sorpresas para campistas y diversión.



**Ilán Ajzen, entre jóvenes**, en el Campamento Familiar de Pésaj, Los Ochenta Tepoz o Ochentepoz; celebrado del 16 al 23 de abril de 2011.



**Fiesta de Pésaj, marco de Keff**, disfrutando de distintas actividades por acontecimientos históricos y religiosos tales como la historia de la liberación de Egipto, y la instalación de una fábrica de Matzá; el Rabino Amijai Suved, enseñó a preparar la tradicional Matzá; y contamos con música relativa a la festividad. Año, 2011.



**Daniela Goldner Bicas**, entre los participantes de la clase especial de Aeróbics en el Campamento Familiar de Pésaj, Los Ochenta Tepoz o Ochentepoz celebrado del 16 al 23 de abril de 2011.



**Mtra. Fanny Sarfati**, Directora del Comité Actividades; y Sra. Alicia Himelfarb entre los asistentes al pre Séder de Pésaj. Año 2017.



**Pre Séder** de Pésaj en Beyajad. Año, 2019.



COLEGIO ATID

# EDUCAR PARA SERVIR

// MARCELA ARANA

Directora de Middle School del Colegio Atid

**S**on muchas las exigencias acerca de los componentes que deben ser incluidos en los programas educativos. nos preocupamos sobre los saberes, el uso de las tecnologías, el impulso de creatividad, la activación física y el desarrollo socioemocional.

Se busca brindar experiencias de aprendizaje holístico que permitan que los niños y jóvenes participen en proyectos y acciones que les permitan hacer, pensar y sentir con un propósito.

En este sentido, el Bachillerato Internacional incluye en todos sus programas como componente clave el servicio, con la finalidad de brindar a los niños y jóvenes diversas oportunidades para realizar acciones comunitarias que logran que los estudiantes piensen, hagan y sientan en favor de los demás.

Se busca desarrollar la solidaridad y la empatía, y asumir la responsabilidad que tenemos como seres humanos para construir un mundo mejor.

A través de estos programas maestros y alumnos trabajan juntos, con base en sus intereses e ideales, desarrollando la conciencia social y comunitaria, favoreciendo la educación holística.

Es claro cómo en los proyectos de acción comunitaria se incluyen los diversos componentes ya que los estudiantes, de acuerdo con su etapa de desarrollo, relacionan sus saberes con las necesidades de una comunidad específica, estableciendo conexiones entre lo teórico y su aplicación práctica.

Los programas de acción y servicio surgen del interés de los alumnos quienes reflexionan sobre diversas problemáticas en sus contextos locales o globales; una vez que ubican una situación en la que pueden incidir trabajan juntos para buscar soluciones y ponen en marcha todos sus recursos a favor de una propuesta de acción colaborativa y creativa.

La convivencia que surge entre los estudiantes favorece que antepongan a sus intereses personales el interés comunitario. El diálogo, la escucha activa y la responsabilidad compartida se establecen como formas de trabajo logrando que los estudiantes desarrollen habilidades sociales en un espacio en el que reconocen sus propios talentos y las habilidades de los demás.

La interacción de los niños y jóvenes con personas que viven realidades y contextos completamente distintos a los suyos les permite reflexionar y muchas veces realizar pequeños cambios en sus comportamientos y estilos de vida.

El trabajo comunitario también tiene un impacto directo en el desarrollo emocional y la construcción de la autoestima de los jóvenes ya que les permite descubrir sus fortalezas lo



que es fundamental en esta etapa emergente del yo. Brindar espacios para que los estudiantes experimenten lo que son capaces de hacer y lograr favorece la formación del auto concepto y la autoimagen.

Por otro lado, participar en estas actividades requiere la autogestión de tiempos, espacios y recursos por lo que los estudiantes se vuelven cada vez más eficientes.

Estas oportunidades de acción también son valiosas para el descubrimiento vocacional ya que los jóvenes tienen oportunidad de interactuar con situaciones reales que les permiten probar y enfocar sus intereses explorando distintos ámbitos. Las acciones de servicio les permiten experimentar la satisfacción que produce el trabajo más allá de la remuneración económica.

En conclusión, incluir experiencias de servicio en los programas educativos genera un mayor sentido de comunidad y pertenencia, favorece el desarrollo de habilidades y competencias para la vida. Los estudiantes que se involucran en diferentes experiencias de servicio conectan lo que ocurre en sus aulas con lo que ocurre en la comunidad, son más sensibles y empáticos y mayormente conscientes sobre el uso racional de los recursos, son estudiantes activos y proactivos a favor de los demás, son capaces de trabajar con otros respetando sus ideas y las de otros, son autónomos y más responsables. ■



## COLEGIO OR HAJAYIM

# Un ángel en mi vida

// ABIGAIL DABAH

**M**i nombre es Abigail Dabah Elabos, estudio en el Colegio Or Hajayim, desde que entré a primaria estoy aquí, desde muy chiquita siempre supe que me gustaba ayudar al otro sin recibir nada a cambio, siempre fui una niña muy sociable, pero también siempre me gustó ayudar al otro y poder escucharlo.

Así fue que decidí estudiar Psicología y especializarme en educación especial.

Me gustaría contarles con más detalle cómo me di cuenta de lo que quería para mi vida, en 4º de primaria ingresó Judith al colegio, una niña que tenía una discapacidad. Cuando ella entró, poco a poco, sin darme cuenta, nos habíamos convertido en amigas, esas amigas que con sólo verse se entienden. Mi relación inició y creció en el rezo, llegábamos temprano a la escuela y rezábamos juntas, ese rezo a mí me llenaba el alma, me daba mucha paz. El orar y agradecerle a D-os, era todo lo que quería en el día. Después empezamos a sentarnos juntas en los recreos, había días que compartíamos y podíamos no hablar, pero el hecho de tenernos la una a la otra nos hacía muy felices a las dos y juntas estuvimos por varios años.

Tuve la suerte de poder conocer a un ángel, y digo tuve la suerte porque gracias a Judith hoy soy quien soy, y todo se lo debo a ella.

Mi objetivo siempre fue ayudarla en todo lo que estaba en mis manos, como el que se sintiera incluida en cualquier lugar donde estuviéramos. Pasaron los años y empezamos a crecer y a ver la una por la otra, siempre en todo lugar y en todo momento. Sabíamos que nos teníamos para apoyarnos, yo a mi manera y ella a la suya, de forma incondicional.

Éramos compañeras de salón, amigas y hermanas. Esas hermanas que son de corazón, que están en las buenas y en las malas, amigas que habían hecho un cambio juntas. Ahí me di cuenta de que apoyarla era lo que me hacía más feliz, que las cosas materiales no me satisfacían como me podía llenar escuchar un “hola, Abi” cada mañana.

Ella para mí es muchas cosas, tanto mi amiga como mi hermana, y sobre todo mi compañera de vida, de esas compañeras que vienen a hacerte mejor. También era mi reto día con día, me doy cuenta de que es un ángel. Ella sin duda vino a cambiar vidas y una de las que cambió fue la mía.



Así entendí que quería ayudar a todos los niños que tienen una discapacidad, demostrarles que pueden crecer a su manera y que nadie ni nada debe ponerles barreras por el simple hecho de no ser iguales al resto.

Cuando termine mi carrera, mi sueño es crear una fundación para que todos los niños con discapacidad puedan lograr sus sueños, y a su manera, los alcancen, porque es posible.

D-os quiera que lo logre. ■

*“El universo no te envía personas a tu vida para que las corrijas sino para aprender y crecer a través de lo que ellas muestran.”*



DESDE MEDIO ORIENTE

# SORPRESIVA RECONCILIACIÓN ARABIA SAUDITA-IRÁN

// ESTHER SHABOT\*

La realidad del Medio Oriente a lo largo de los últimos años engendró un lugar común, una especie de dogma en el sentido de que la disputa y la competencia entre el mundo del islam sunnita, representado por Arabia Saudita, y el del islam chiita, cuyo máximo exponente es Irán, durarían por siempre y se resolverían, si acaso, cuando uno consiguiera subordinar al otro y lograra operar en calidad de potencia regional hegemónica.

Esta semana, tal creencia se desplomó con el sorpresivo anuncio de que ambas naciones renovaban relaciones diplomáticas y reinstalaban embajadores, anunciando su interés en cooperar en asuntos de seguridad y estabilidad regional y comprometiéndose a no inmiscuirse en los asuntos internos de cada cual. El acuerdo se consiguió con la mediación del gobierno chino. Así pues, hubo dos sorpresas simultáneas, ya que China no se ha caracterizado por ser una potencia con especial penetración en la zona de Oriente Medio, y este acontecimiento revela sin duda que está dispuesta y deseosa de tenerla.

Al parecer, para los tres gobiernos involucrados se trata del fruto de cálculos estrictamente pragmáticos. El análisis de cada caso así lo sugiere. Primer caso: El príncipe saudita Mohammed bin Salman (MBS), sabe bien que la relación con Estados Unidos, otrora su gran aliado, ha sufrido tropiezos y desencuentros. No sólo la ha empañado el asesinato del periodista árabe-norteamericano Jamal Khashoggi –presuntamente ordenado por MBS–, sino también el reciente desencuentro alrededor del insuficiente monto del abasto petrolero saudita a Occidente durante la crisis por la invasión rusa a Ucrania. Además, el hecho de que Washington no reaccionara en defensa de Riad cuando en 2019 las instalaciones petroleras árabes de Aramco sufrieron ataques iraníes, significó para la monarquía saudita un aviso de que Estados Unidos se estaba desvinculando de la región y de sus compromisos, por lo cual había que buscar otras opciones. China está siendo una de ellas.

Segundo caso: Irán vive un aislamiento regional y una crisis económica extremadamente grave, debido al impacto de las sanciones que sufre. Devaluación, carestía, desempleo, son sólo algunos de sus problemas, ya que, como es sabido, el descontento social derivado tanto de la represión hacia sus mujeres como de la generalizada falta de libertades ciudadanas, han constituido el motor de enormes manifestaciones populares que han sido enfrentadas con singular brutalidad por parte de las autoridades. Por otro lado, su carrera para conseguir un arsenal nuclear no se ha detenido en los últimos años, ya que el abandono del acuerdo JCPOA por parte del gobierno de Trump, en 2018, le reabrió la posibilidad de retomar el enriquecimiento de uranio. El resultado es que, según calculan los expertos, hoy Irán cuenta con uranio enriquecido al 84%, lo cual lo coloca muy cercano a la posesión de un arma nuclear. Por supuesto, eso constitu-



ye un factor que promueve entre los países árabes del Golfo, Arabia incluida, la decisión de no jugar con fuego y evitar a toda costa tensar la relación con Teherán. Por otra parte, la vigencia de un cese al fuego en la guerra civil en Yemen en la que el país persa y la monarquía saudita apoyan a bandos opuestos, facilitó en estos momentos la restauración de lazos diplomáticos entre ambos.

En cuanto al tercer actor, China, es visible su intención de lograr mayor presencia e influencia en la zona y ocupar los vacíos dejados por la retirada norteamericana. Para ello, el premier Xi Jinping visitó recientemente Arabia y participó en una reunión con los líderes de los países árabes del Golfo, y recibió poco después en su territorio la visita del presidente iraní Ebrahim Raisi. Los intereses económicos también cumplen un papel ya que China tiene una creciente dependencia del petróleo saudita e iraní, de tal suerte que impulsar estabilidad regional le resulta conveniente.

A pesar de los conflictos que existen hoy entre Estados Unidos y China, Washington se mostró complacido por el acercamiento árabe-iraní del cual dijo, tuvo aviso de parte de la monarquía saudita en el curso de su negociación. Al parecer, desactivar tensiones en la zona del Golfo es también conveniente para los norteamericanos. Por último, en cuanto a Israel, si bien su cálculo de que la inclusión de Arabia Saudita en los Acuerdos de Abraham estaba próximo se mostró erróneo, ello no significa que tal posibilidad haya desaparecido. No cabe duda de que la reconfiguración de las alianzas en Oriente Medio ofrece panoramas novedosos y muy inciertos acerca de las dinámicas que se darán en el futuro y en las que otros actores, como la Rusia de Putin, intervienen también. Definitivamente la baraja ha cambiado. ■

\*Experta en temas de Medio Oriente.

Fuente: *Excélsior*, 18 de marzo, 2023.



# LOS MICROBIOS INTESINALES PUEDEN AYUDAR A DIAGNOSTICAR LA DIABETES GESTACIONAL

**U**n nuevo estudio de la Universidad Bar-Ilan ha descubierto que la diabetes gestacional puede diagnosticarse ya en el primer trimestre del embarazo, meses antes de lo que suele detectarse.

La diabetes mellitus gestacional (DMG) es una afección en la que mujeres sin diabetes desarrollan intolerancia a la glucosa durante el embarazo. La DMG, que afecta aproximadamente al 10% de las embarazadas de todo el mundo, se diagnostica actualmente en el segundo trimestre del embarazo.

El nuevo estudio, dirigido por el Profesor Omry Koren, de la Facultad de Medicina Azrieli de la Universidad Bar-Ilan, y un equipo de investigadores israelíes e internacionales, es uno de los primeros en demostrar una predicción fiable de la DMG meses antes de su diagnóstico típico.

Existen marcadas diferencias en la microbiota intestinal (la población bacteriana que se encuentra en los intestinos de humanos y animales) del primer trimestre de las mujeres que desarrollan diabetes gestacional y las que no. Estas diferencias están asociadas a marcadores inflamatorios, y las mujeres que desarrollan diabetes gestacional presentan una mayor inflamación y niveles más bajos de metabolitos beneficiosos.

En el estudio se recogieron muestras fecales y de suero de mujeres embarazadas durante el primer trimestre. Se caracterizaron los perfiles de microbiota, metabolitos, inflamación y hormonas. Se registraron la dieta, el tabaquismo y otros hábitos de vida, y se recopilaron datos clínicos/médicos a partir de



historiales médicos digitales. A partir de los resultados de estas caracterizaciones, combinados con otros datos recopilados, el profesor Yoram Louzoun, del Departamento de Matemáticas y del Centro de Investigación Multidisciplinar del Cerebro Gonda (Goldschmied), construyó un modelo de aprendizaje automático capaz de predecir con exactitud qué mujeres desarrollarían diabetes gestacional y cuáles no.

A continuación, los investigadores demostraron en modelos animales que la transferencia de las heces del primer trimestre de mujeres que desarrollaron

diabetes gestacional provoca la transferencia del fenotipo de la diabetes a ratones libres de gérmenes, lo que sugiere que el microbioma intestinal interviene en el desarrollo de la enfermedad. Los resultados del estudio no son específicos de una población. El modelo del microbioma, por ejemplo, podía predecir la diabetes gestacional en mujeres chinas, y los resultados en ratones se reprodujeron en cohortes finlandesas y estadounidenses.

«El reconocimiento de las mujeres con riesgo de diabetes gestacional en una fase temprana del embarazo puede permitir recomendaciones específicas para la prevención de la enfermedad, actualmente mediante la modificación del estilo de vida y en el futuro quizá mediante suplementos pre, pro y postbióticos específicos», afirma el profesor Koren. «Si se puede prevenir la diabetes gestacional, se reducirían considerablemente los efectos adversos para la madre y la descendencia, tanto a corto como a largo plazo, lo que beneficiaría a familias de todo el mundo».

**Fuente: AJN**

**CLÍNICAS DE TENIS**

Preparación para  
**Juegos Macabeos Panamericanos,  
Buenos Aires 2023 \***

Martes y jueves de 7:00 a 9:00 horas

**Clínica Varonil \*\***  
Lunes y miércoles de 7:00 a 8:30 horas

**Clínica Femenil \*\***  
Lunes y miércoles de 10:00 a 11:30 horas

\* Inscripción después de clase de prueba  
\*\* Para impartir la clínica se necesitan mínimo 3 inscritos

**MAT TENNIS**

Informes en el Comité de Fomento Deportivo al teléfono 55 2629 7400, extensiones 469 y 470.

**CLASE DE RITMOS LATINOS**

Martes y jueves  
11:00 horas  
Salón Auxiliar 1  
Mayores de 18 años

VEN Y DISFRUTA

Profesor:  
Ari Davila

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



# Viaje científico de ORITEL genera nuevos lazos entre Israel y América Latina

**R**epresentantes de Teletón provenientes de siete países de Latinoamérica viajaron a Israel para visitar centros médicos y organizaciones líderes en ciencias, inclusión, rehabilitación e innovación.

La delegación, que incluyó a miembros de Teletón Chile, El Salvador, México, Perú, Puerto Rico y Uruguay, tuvo la oportunidad de conectarse con algunas de las principales instituciones y emprendimientos enfocados en la inclusión de personas en situación de discapacidad.

Durante el programa pudieron ir a algunos de los centros médicos más grandes y avanzados de Israel, tales como el hospital Hadassah, el centro de innovación del centro médico Sheba y el hospital Alyn Woldenberg Family, que cuenta con un centro de rehabilitación pediátrica y adolescente líder a nivel mundial. También se encontraron con Mel Larrosa, directora general del Centro de Innovación del centro médico infantil Schneider.

Asimismo, tuvieron la oportunidad de visitar centros de rehabilitación israelíes como el centro ADI Néguev en el sur del país, y Beit Issie Shapiro en Raanana; y conectarse con la organización Access Israel que trabaja por la inclusión de personas en situación de discapacidad.

“Fue experiencia única, no sólo por el intercambio que hemos tenido de conocimientos y prácticas y por contemplar instalaciones y equipos, sino por la cultura de inclusión que caracteriza a la sociedad israelí”, destacó el Dr. Arturo Pichardo de Teletón México en declaraciones a Oritel. También recalcó que tanto Israel como Oritel comparten un “verdadero enfoque de Derechos” hacia las personas con discapacidad.

Otras innovadoras organizaciones presentadas a los miembros de la delegación fueron Playground, que convierte (a través de procesos de big data) máquinas de fisioterapia comunes en equipos de rehabilitación inteligentes; Shalva, la Asociación de Israel para el Cuidado y la Inclusión de Personas con Discapacidad; Wide Therapy que es una plataforma digital para ayudar a niños con problemas de desarrollo; Sign Now que ayuda a hacer



accesibles servicios para personas con discapacidad auditiva y OrCam, una tecnología que utiliza inteligencia artificial para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad visual.

Tanto miembros de Oritel como de organizaciones israelíes han mostrado interés en que esta visita derive en alianzas y trabajo en conjunto entre América Latina e Israel por el bienestar de las personas en situación de discapacidad.

Roni Kaplan, CEO de Conexión Israel, afirmó que “fue una enorme satisfacción ver a tantas personas buenas, tanto de Israel como de América Latina, unidas por el mismo objetivo de crear un mundo mejor para muchas personas”. Asimismo, recalcó que “la innovación puede tener un rol fundamental en cambiar la realidad y generar un futuro más justo, accesible e inclusivo”.

“Durante la planificación y ejecución de esta misión de innovación en rehabilitación infantil, llegué a la conclusión de que Israel puede y debe jugar un rol importante en la inclusión social en Latinoamérica. Hay un largo camino por recorrer juntos”, afirmó Kaplan.

La delegación fue organizada en conjunto por la embajada de Israel en Chile y por Conexión Israel, empresa especializada en conectar el ecosistema de innovación de Israel con corporaciones, universidades, empresas y entidades de América Latina y España a través de delegaciones de alto nivel hechas a la medida de las necesidades e intereses de cada organización. ■

**Fuente: Aurora**

## Netanyahu se comprometió a participar en la revisión de la reforma judicial

**E**l primer ministro de Israel, Benjamín Netanyahu, afirmó en una declaración a la nación que se involucrará profundamente en la revisión judicial a pesar de un acuerdo de conflicto de intereses que le prohíbe participar.

Netanyahu señaló que está atento a las preocupaciones de la oposición, pero se comprometió a seguir adelante con la legislación para dar a la coalición el control del nombramiento de jueces -que se considera el núcleo de la reforma-, y que se aprobará según lo previsto la próxima semana, aclaró el primer ministro.

El compromiso de Netanyahu se produce un día después de que la Knesset aprobara una ley que impide explícitamente al máximo tribunal ordenar a un primer ministro que se tome una licencia, en respuesta a los temores de que el Tribunal Supe-

rior de Justicia lo obligue a dimitir. «Hasta ahora tenía las manos atadas, ahora me estoy involucrando», aseguró Netanyahu.

Cuando dice que “tenía las manos atadas”, Netanyahu se refiere a la amenaza de que el fiscal general lo considerara no apto para el servicio por violación de un acuerdo de conflicto de intereses..

La reforma pondrá fin a décadas en las que, según Netanyahu, el Tribunal Superior de Justicia tomaba unilateralmente las decisiones de las autoridades y acabará con la falta de representación adecuada entre los jueces, pero también fortalecerá los derechos de todos los ciudadanos y las minorías, agregó Netanyahu. ■

**Fuente: Itongadol.**



## MARKETING DIGITAL

# ¿QUÉ ES EL PÚBLICO OBJETIVO Y CÓMO IDENTIFICARLO DENTRO DE TU ESTRATEGIA?

// ILAN ARDITI

**S**aber qué es y cómo definir el público objetivo, es fundamental para cualquier estrategia de negocios. Por ello, es posible que hayas oído a muchos profesionales hablar de lo importante de identificar a quién dirigir el mensaje cuando el objetivo es intentar influir en las tendencias de consumo de los potenciales clientes.

Conseguir orientar tu comunicación, ya sea que ofrezcas productos o servicios, a la audiencia que los necesita, en vez de solo pensar en hacer difusión masiva, no solo hará que tu público objetivo te preste la atención que persigues, sino que aquellos que no lo son dejen de ver tus contenidos como un simple spam.

Pero, antes de conocer la verdadera importancia de esta segmentación de los usuarios, y cómo identificar quiénes forman parte de ese grupo de personas al que debemos apuntar nuestra estrategia de comunicación o plan de Marketing Digital, es conveniente aclarar su definición:

## ■ ¿Qué es el público objetivo?

El público objetivo podríamos definirlo como el grupo de personas que quieren y/o necesitan lo que nuestro negocio o marca puede ofrecerles y, por esa razón, serán más propensos a consumir nuestros productos y a contratar nuestros servicios profesionales.

En el mundo del Marketing anglosajón, esta definición se puede relacionar con los términos: mercado objetivo, grupo objetivo y mercado meta, así como también con los anglicismos target, target group y target market.

Aunque, cada uno de ellos, a su vez, podría tener puntualmente algunas cualidades distintivas o extras.

De hecho, el concepto o definición de target no es sinónimo de público objetivo, ya que son dos términos que, aunque frecuentemente se confunden como idénticos por estar sumamente relacionados, no significan lo mismo.

En todo caso, actualmente, conocer esta segmentación o aprender a identificar correctamente a nuestros potenciales consumidores, es en esencia fundamental para poder diseñar cualquier estrategia comercial o de marketing, como te he mencionado hasta ahora.

Pero, ahora, al tener más clara esta definición, lo que también deberías estarte preguntado es:

## ■ ¿Por qué debemos saber quién es el público objetivo de nuestro negocio al comunicarnos?

Cualquier marca o profesional necesita saber quién es su



público o mercado objetivo, porque ello significa asegurarse, entre otras cosas, de que sus esfuerzos en Marketing golpean en la puerta adecuada.

Antes de difundir nuestro mensaje en las vías correspondientes, por ejemplo, en las principales redes sociales, es muy importante entender claramente:

- ¿Quién es?
- ¿Cómo es?
- ¿Dónde está?

Esta segmentación de nuestra audiencia, nos ayudará a diseñar una estrategia de marketing digital que cuente un mensaje más atractivo y efectivo.

¿Por qué? Pues porque no solo debemos tener claro lo que vamos a decir, sino que también a quién y en dónde se lo decimos.

## ■ ¿Cómo definir nuestro público objetivo en Marketing?

Utilizando un poco el sentido común, teniendo en cuenta que ya sabemos qué es el público objetivo y buscando simplificar las cosas, podríamos identificar algunas características específicas de un grupo de personas o empresas, según los parámetros que pensemos que son los más representativos del tipo de cliente potencial o propenso a adquirir nuestros productos o servicios.

Estas suelen ser llamadas perfil (del cliente, seguidor o usuario).

En la mayoría de los casos, hay unas cuantas características generales que se pueden tener en cuenta para ayudarnos a clasificar esos clientes, como son:

- Edad
- Género
- Nivel de ingresos
- Estudios
- Hábitos de compra
- Ocupación o profesión
- Estado civil
- Situación familiar (hijos o sin hijos)

**PASE A LA PÁGINA 30** ➤



## ◀ VIENE DE LA PÁGINA 29

- Ubicación geográfica
- Grupo étnico
- Afiliaciones
- Inclinationes políticas
- Aficiones e intereses, etc.
- Cuanto más precisa es una segmentación, mejor es el resultado final de cualquier estrategia.

Es importante entender que, en algunos productos muy específicos, debemos tener más en cuenta puntos tales como el nivel de ingresos y/o de conocimientos técnicos que posee ese público objetivo.

Sobre todo, para elegir las plataformas en las que tengamos mayor posibilidad de encontrarlos y poder comunicarnos con ellos sin ser demasiado intrusivos.

No te olvides que “el que mucho abarca, poco aprieta”.

Nuestro mercado objetivo puede ser muy amplio, pero, nuestro público no puede ser cualquier persona y tampoco lo encontraremos en cualquier lugar.

La importancia de saber qué es el público objetivo y definirlo correctamente es fundamental para trazar una estrategia de negocio lo más eficaz posible. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

## Cuento de Liora

// GRACE NAHMAD\*

La idea es no dejarse llevar por las pesadillas pensaba Liora pero a veces no había dónde esconderse y las catástrofes se repetían. Liora quería crearse animal-máquina y hacer historia con lentes nuevos. Cuidaba todos sus pasos en la tierra y observaba en tiempos truncados cuanto acontecía. A menudo permanecía despierta hasta altas horas de la noche y aullaba su soledad. Quería organizar sus pensamientos antes del amanecer, pero nada cuadraba y entonces llegaba Luis a casa y pedía su cena. Liora quería saciar sus gustos subjetivos y ello la sacaba de su caos. El terreno se destruía ante sus ojos en la espera del tiempo de cocción. Entre lo dulce y lo salado Liora colmaba los gustos de Luis y olvidaba. Mañana sería otro día, pensaba. Su animal-máquina encontraría finalmente el equilibrio en sus labores cotidianas. Cada episodio de la vida encontraría su dirección y en su intersección aparecía siempre Luis para rescatar la complejidad de Liora y responder sus preguntas constantes en la simplicidad de un vaso de agua.



\*Filósofa, poeta y pintora.



## Spielberg: No pueden separar el odio y el antisemitismo

Steven Spielberg, director de películas ganadoras de premios Oscar como La lista de Schindler, Rescatando al soldado Ryan, Jurassic Park, ET e Indiana Jones, habló sobre el resurgimiento del antisemitismo en el discurso público.

«Lo encuentro muy, muy sorprendente... Desde la Alemania [nazi] no he presenciado que el antisemitismo esté tan al acecho, orgulloso de gente como Hitler y Mussolini, algo que nos obliga a desafiarlo. Nunca había experimentado eso en toda mi vida», especialmente en los Estados Unidos, afirmó.

«De alguna manera, la marginalización de personas que no son parte de algún tipo de ‘raza mayoritaria’ es algo que hemos estado arrastrando durante años, años y años», dijo Spielberg. «Y de alguna manera, [en] 2014, 2015 [y] 2016 el odio se convirtió en una especie de membresía a un club que ha recibido más miembros de los que alguna vez pensé que era posible en los Estados Unidos. El odio y el antisemitismo van de la mano, no se puede separar uno del otro.»

La película Los Fabelman, de 2022, se basa en la propia educación de Spielberg, donde el personaje central, Sam Fabelman, se enamora de las películas y al mismo tiempo lidia con serias dificultades en su propia vida, incluido el antisemitismo.

Spielberg se ha centrado durante mucho tiempo en el tema del antisemitismo en su trabajo. Una de sus películas más famosas, La lista de Schindler, que se estrenó en 1993, cuenta la historia de Oskar Schindler un alemán que salvó la vida de más de mil judíos durante la Shoá.

Al año siguiente, Spielberg fundó la Fundación Shoá, un instituto que, según la Fundación, apunta a «grabar y preservar entrevistas con sobrevivientes y otros testigos» de la Shoá.

Fuente: Agencia AJN



USO

OBLIGATORIO

DE TOALLA

Recuerda traer tu toalla, no se permitirá el uso del Fitness ni el acceso a las clases grupales sin ella.

El CDI cuenta con servicio de renta de toallas por \$12.00 pesos.

CDI

FIT CERO CARGO

AVISO IMPORTANTE

CDI

PUNTO CDI MONTE SINAI

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

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

GAFETE DE ACCESO

CHOFER - ACOMPAÑANTE

**JOSÉ JAVIER**  
**ALCARÁZ**  
**HERNÁNDEZ**

MEMBRÍA DE VÍNCULO  
**23784-00**

NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRÍA:  
MANUEL MENDELEVICZ TUACHI

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

AVISO IMPORTANTE

CDI

PUNTO CDI MONTE SINAI

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**

MEMBRÍA DE VÍNCULO  
**23784-00**

NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRÍA:  
RAQUEL MICHÁN TAUCHI

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

SHUK APP

LA REVOLUCIÓN DEL

COMERCIO

COMUNITARIO

YA ESTÁ AQUÍ

¡ACCEDER YA!

DISPONIBLE EN

Google Play

DISPONIBLE EN

App Store

ACTIVA KATALYST

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 TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE

CDI

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

LIC. ILAN EICHNER  
MTRO. RICARDO PODOLSKY

LIC. REBECA WALDMAN  
Subdirectora de Difusión y Diseño

COMITÉ DE COMUNICACIÓN

MAURICIO CORONEL GUZMÁN  
Jefe de Edición

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

LIC. CAROLINA ROMERO  
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. MICHAELL SALDÍVAR  
LIC. ALBERTO LUQUEÑO  
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS  
Diseñador Multimedia

LIC. MA. FERNANDA TÉLLEZ  
Fotógrafa

NORMA GRANADOS  
Asistente de Dirección

JESÚS IGLESIAS  
Mensajero

AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES

MARCELA ARANA  
JAZMÍN ARTEAGA  
ILAN ARDITTI  
ADELA CHERNOVETZKY  
ABIGAIL DABAH  
GRACE NAHMAD  
PERLA RANGEL  
PILAR RANGEL  
ANGIE RÍOS  
JOSÉ MANUEL SEGURA  
ESTHER SHABOT  
MARCOS SCHWARTZMAN

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.

[www.cdi.org.mx](https://www.cdi.org.mx)



# CLASES DE BEYAJAD



**GIMNASIA TERAPÉUTICA**

**GIMNASIA ESPECIAL**



**BAILE Y FORTALECIMIENTO**

**HISTORIA JUDÍA**



**ARTE Y PINTURA**

**FORTALECIMIENTO INTEGRAL**



**GIMNASIA CEREBRAL**

**ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS**

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

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