

Aniversario de Punto CDI Monte Sinai

El domingo 15 de diciembre, a las 10:30 horas, celebraremos el 12 Aniversario de Punto CDI Monte Sinai. El evento contará con sorpresas especiales y momentos memorables por esta importante fecha.



CDI informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. ידישער ספֿאָרטענַטער – מקסיקו מרכז הספורט היהודי – מקסיקו

Núm. 3069

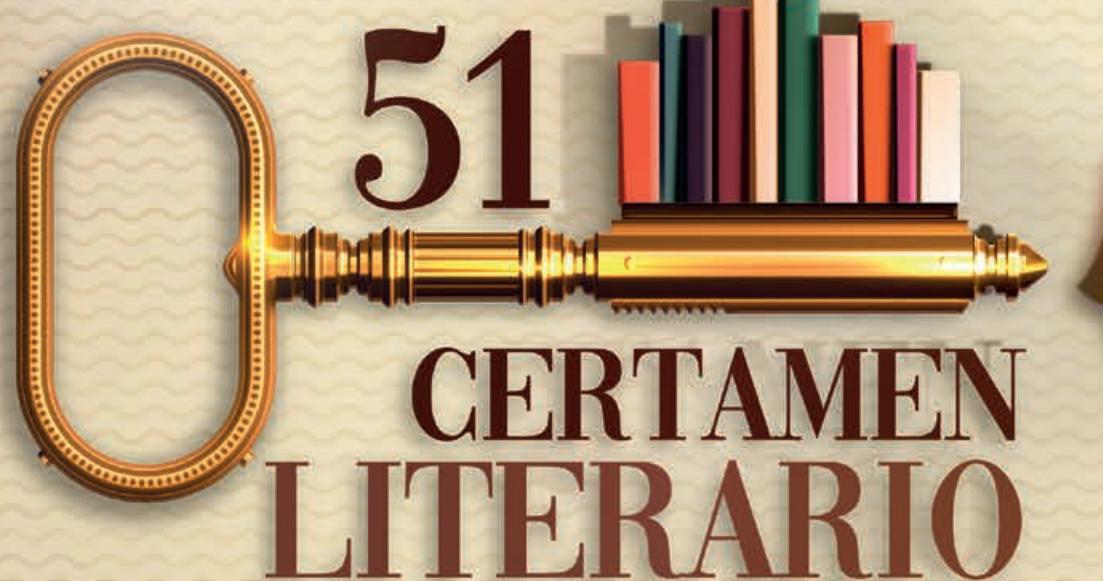
30 de jeshván 5785

Ciudad de México a 1 de diciembre de 2024

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida



EL ARTE DE ESCRIBIR: VEN A LA GRAN FIESTA DE LAS LETRAS

El próximo domingo 8 de diciembre, a las 13:00 horas, el Salón Mural del Centro Deportivo Israelita será el escenario donde la creatividad y el talento de nuestra comunidad brillarán en la Ceremonia de Premiación del 51 Certamen Literario CDI.

Este evento, que se ha convertido en un hito para la Comunidad Judía de México, es una ventana al enorme potencial literario de nuestros participantes. El Certamen no sólo fomenta la escritura y el pensamiento creativo, sino que también fortalece los lazos entre las escuelas de la red judía y los escritores en círculos que encuentran en esta plataforma un espacio para expresarse. El éxito de esta edición se refleja en la entusiasta participación de más de 250 trabajos en las categorías de Cuento y Poesía, evaluados con dedicación por un jurado de 18 destacados

escritores, académicos y promotores de la lectura, quienes han tenido la difícil tarea de seleccionar a los finalistas y ganadores.

Sabemos que cada participante es un ganador, pues su obra ya es valorada y accesible para todos a través de nuestro sitio web: www.certamenliterario.cdi.org.mx. Sin embargo, será en esta Ceremonia cuando conoceremos a quienes ocuparán el primer, segundo y tercer lugar en cada categoría, además de los acreedores del prestigioso Premio Alejandro Saltiel, otorgado al mejor trabajo en Cuento y Poesía.

Los invitamos a ser parte de este festival de las letras, una celebración que da cuenta del talento, la imaginación y el compromiso creativo de los participantes.

¡Los esperamos!



Gran triunfo de Miriam Kassin y del equipo de Natación del CDI

Víctor Torres



Master class de Danza Aérea

Alejandro Castillo



Convivencia, diversión y celebraciones inolvidables en T-Poz

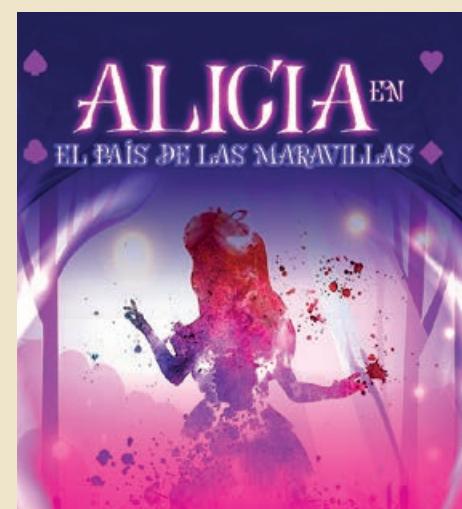
Aranza Mercado

16



12:00 HORAS
GALERÍA PEDRO GERSON

FIN DE CURSOS
del Comité de Actividades
el próximo 8 de diciembre



10:00 y 10:30 HORAS
AUDITORIO MARCOS
Y ADINA KATZ



A PARTIR DE LAS 11:00 HORAS
AUDITORIO MARCOS
Y ADINA KATZ



11

16

21



PUNTO CDI
MONTE SINAI

UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



Te invitamos a celebrar con nosotros
el doceavo aniversario de Punto CDI Monte Sinai,
en la Terraza Isaac Cababie

**DOMINGO 15 DE DICIEMBRE
DE 2024, 10:30 HORAS**

Donde tendremos preparadas muchas sorpresas para ti.

• Kermés • Inflables • Bungie • Cámara 360 • Música para bailar

10:30 horas - Inicio de actividades

11:00 horas - Presentación de
Pre-Deportes

11:10 horas - Presentación de Dance Lab 1
Punto CDI Monte Sinai y Olamí

11:20 horas - Presentación de
Fundamentos de Gimnasia

11:30 horas - Presentación de Gimnasia
Rítmica

11:40 horas - Presentación de Dance Lab 2

Punto CDI Monte Sinai y Olamí

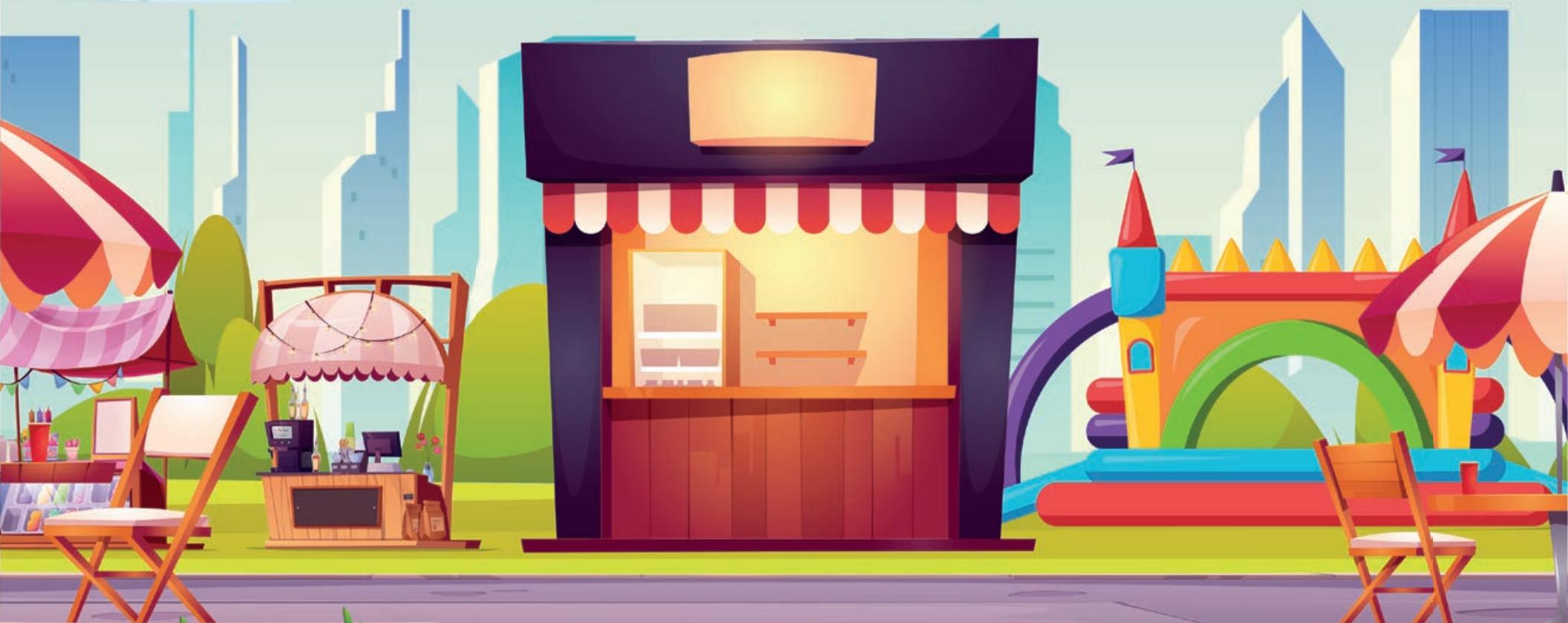
11:50 horas - Presentación de Karate

12:00 horas - Inauguración Expo Academia
de Arte

12:15 horas - Corte de pastel y rifa

12:45 horas - Presentación de Danceskills,
grupo representativo Gira
Brasil y Coreo Show

¡TE ESPERAMOS!



Centro Cultural Monte Sinai, Av. Loma de la Palma No. 200,
Col. Bosques de las Lomas

EL CDI: UN CIERRE DE AÑO LLENO DE CULTURA, DEPORTE Y COMUNIDAD

El Centro Deportivo Israelita es un espacio donde el deporte, la cultura y la recreación se combinan para ofrecer a sus Socios un entorno familiar único. Con el cierre del año que se aproxima celebramos los logros alcanzados en conjunto, reafirmando que el CDI es mucho más que un centro deportivo: es una gran familia.

El 51 Certamen Literario está en su etapa final, el próximo domingo 8 de diciembre, esperamos con entusiasmo la Gran Ceremonia de Premiación, que tendrá lugar en el Salón Mural. Este evento será una celebración del talento y la imaginación de nuestra comunidad, y extendemos una invitación especial a todos nuestros Socios para que nos acompañen en este momento único.

Con el fin de año a la vuelta de la esquina, nuestras clases de Actividades y Deportes preparan sus clases muestra, en las cuales los alumnos tendrán la oportunidad de demostrar su aprendizaje y progreso.

- La función de danza de Arterama Fin de Cursos promete ser un espectáculo lleno de energía y creatividad.

- Urban Day con una actividad familiar y una espectacular master class.

- La Academia de Música y otros talleres organizados por el Comité de Actividades nos sorprenderán con presentaciones que resaltan el talento de nuestros participantes.

En Deportes, Natación y Fitness Kids ya tuvieron su clase muestra. Y, en las fechas inmediatas: Gimnasia Artística, 4 y 5 de diciembre; Aventura deportiva, 2 y 3 de diciembre; Play ball, 4 y 5 diciembre; Mini campeones, 9 y 10 diciembre.

De igual forma, el domingo 15 de diciembre, a las 10:30 horas, celebraremos el 12 Aniversario de Punto CDI Monte

Sinai. Este espacio ha sido fundamental para el desarrollo de actividades deportivas y culturales que enriquecen a nuestra comunidad. El evento contará con sorpresas especiales y momentos memorables para conmemorar esta importante fecha.

Y, para quienes se quedan en la ciudad durante las vacaciones, les recordamos que el Dépor es el lugar ideal para disfrutar de nuestras estupendas instalaciones, llenas de opciones que garantizan diversión y bienestar para toda la familia. ■

¡Nos vemos en el CDI!

AVISO

Ingreso al CDI

Estimados Socios

Para agilizar el ingreso al CDI de forma segura y fluida, modernizamos nuestros accesos a través de reconocimiento facial.

En caso de que tu fotografía no sea reconocida, pasa al Comité de Socios a actualizarla.

¡Gracias por ayudarnos a mejorar!




Escanea este código y entérate de los beneficios que puedes obtener con tu credencial del CDI.



HORARIOS DE DICIEMBRE



El Centro Deportivo Israelita abrirá los días:
12, 24, 25, 31 de diciembre de 2024 y 1 de enero de 2025
de 7:00 a 16:00 horas.

PUNTO CDI MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN ACHICLAMIENTO



Punto CDI Monte Sinai abrirá los días:
12, 24, 25, 31 de diciembre de 2024 y 1 de enero de 2025:
Gimnasio y Alberca de 6:30 a 15:30 horas.
Oficina de 7:00 a 14:00 horas.

CLUB CAMPESTRE DE TEPOTZOLÁN



El Club Campestre de Tepotzotlán abrirá los días:
12, 24, 25 de diciembre de 7:00 a 16:00 horas.
31 de diciembre de 2024 y 1 de enero de 2025: de 8:00 a 16:00 horas.



CUOTAS PARA EL EJERCICIO | 2025

	CUOTA MENSUAL	CUOTA ANUAL
Familiar	\$5,645	\$67,740
Familia Oro	\$2,810	\$33,720
Matrimonial	\$3,420	\$41,040
Matrimonial Oro	\$1,750	\$21,000
Individual	\$2,360	\$28,320
Individual Oro	\$1,300	\$15,600
Juvenil	\$1,725	\$20,700

CUOTA PARA CASILLEROS

Costo	CASILLERO GRANDE	CASILLERO CHICO
\$2,245	\$2,245	\$1,295

DESCUENTOS POR PRONTO PAGO
EL DESCUENTO POR PRONTO PAGO SOLO APPLICA EN CUOTA ANUAL
CUALQUIER FORMA DE PAGO
(NO APPLICA EN PAGO DE CASILLEROS)

Diciembre	FECHA DE PAGO	DESCUENTO
Enero	2024	8%
	2025	7%

Informes al teléfono 55 2629 7400, extensión 403 y 409.



CLASES FITNESS

Del 2 al 8 de diciembre

Dificultad:

- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

- 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



TRX

7:00 a 8:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS/Salón 2 frente a Pan y Canela



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

17:00 a 18:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Activación Física

7:15 a 7:45 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Fitness Combat

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



Total Body Condition

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



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness



Sinergy

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



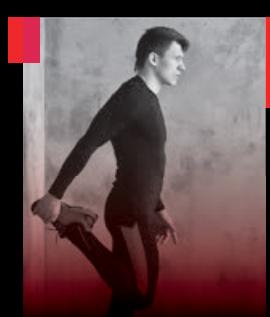
Spinning / Intervalos

8:00 a 9:00 horas
Karenina Ramírez
Punto CDIMS / Fitness



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Círculo Funcional

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness



Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman

ESTA JANUCÁ, QUE NADIE SE QUEDA FUERA DE LA FIESTA.

No poder escuchar nos aisla de nuestra gente querida.

Centro Auditivo
IMON



USA EL CÓDIGO
#LATKES

10%
DESCUENTO

⌚ 55 5081 8249
🌐 www.imon.com.mx

MORELOS

CASAS CON EFICIENCIA ENERGÉTICA

RESIDENCIAL
CUMBRES
TULIPANES



~~\$2,750,000.00~~

DESDE

\$2,250,000.00

<https://cumbretulipanes.com.mx/>



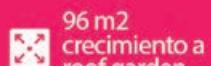
Palapa con
asador



Alberca con
chapoteadero



Extensas
áreas verdes



96 m²
crecimiento a
roof garden



Acceso
controlado



3 Recámaras
3 baños

PULSACIONES **ONÍRICAS**

CITLALIN
ARCINIEGAS CÁRDENAS

Obra "La magia de la sabiduría" ganó el primer lugar del concurso de dibujo de Ivanevski

Obra "Las alas del pensamiento" ganó el tercer lugar en la categoría de artes plásticas del 12º concurso caminos de la libertad para jóvenes.

Obra "Pintando(me) en libertad" ganó el segundo lugar del 15º Concurso de Caminos de la libertad para jóvenes en la categoría de PintArte.

Esta exposición permanecerá hasta el 1 de diciembre, 2024

Galería Pedro Gerson

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



POLAREA.COM.MX
55 8009 6860



LUNES



Stretching

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Box FIT

18:40 a 19:40 horas
Antonio Mota
CDI / SINERGY Fitness



Spinning

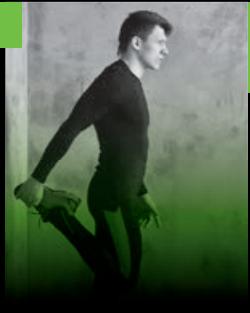
19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness

MARTES



Spinning / Intervalos

7:00 a 8:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón Max y Amparo Shein



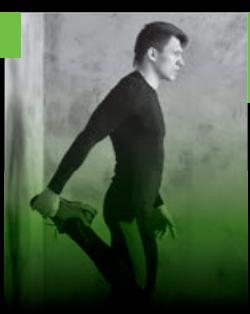
Círculo Funcional

7:00 a 8:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness



Spinning / Endurance

7:00 a 8:00 horas
Ami Rossell
Punto CDIMS / Fitness



Entrenamiento Funcional

7:00 a 8:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Círculo HIIT (Ligas)

8:00 a 9:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón SINERGY Fitness



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



TRX

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



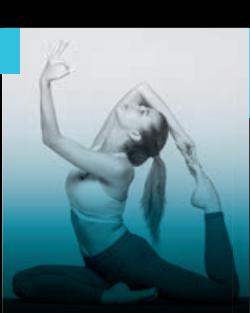
Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Ami Rossell
Punto CDIMS / Fitness



Full Body

9:00 a 10:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Yoga Vinyasa Flow

9:00 a 10:00 horas
Grace Cheja
Punto CDIMS / Salón 2 Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS / Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



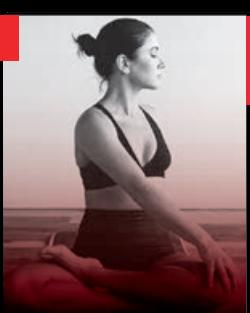
Pilates Mat

17:00 a 18:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Abraham Broitman



Círculo Funcional

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman



Pilates

19:00 a 20:00 horas
Daniela Kleiman
CDI / Salón 2 Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Sinergy

7:00 a 8:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Fitness Combat

7:00 a 8:00 horas
Gabriel Beltrán
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Gina Cohen
Punto CDIMS / Fitness



TRX

8:00 a 9:00 horas
Sandra Marentes
CDI / Salón Abraham Broitman



Zumba Fitness

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



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Círculo TRX

18:00 a 19:00 horas
Sergio Lúpervio
CDI / SINERGY Fitness



Functional Combat

19:00 a 20:00 horas
Roberto Carlos Morales
Punto CDIMS / Salón 2
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel



Box FIT

8:00 a 9:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Total Body Condition

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



Spining Indoor Cycling

8:00 a 9:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness



Spinning Indoor Cycling

9:00 a 10:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness



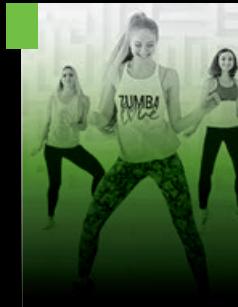
Full Body

9:00 a 10:00 horas
Eduardo Flores
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Spinning / Intervalos

17:00 a 18:00 horas
Sergio Lúpervio
CDI / Salón Max y Amparo Shein



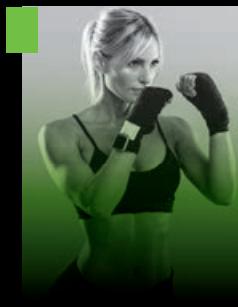
Zumba Fitness

17:00 a 18:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Stretching

18:00 a 19:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman



Box FIT

18:40 a 19:40 horas
Antonio Mota
CDI / SINERGY Fitness



Spinning

19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness

JUEVES



Spinning / Montaña

7:00 a 8:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Círculo Funcional

7:00 a 8:00 horas
Sergio Lúpervio
CDI / SINERGY Fitness



Dynamic Flex

7:00 a 8:00 horas
Fernando Ayala
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Activación Física

7:15 a 7:45 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Power

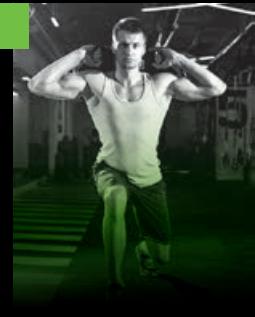
8:00 a 9:00 horas
Sergio Lúpervio
CDI / Salón Max y Amparo Shein

JUEVES



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Moisés Vogel



Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman



Body Jam

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



TRX

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



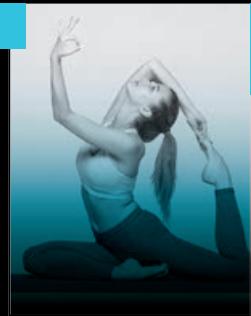
Spinning / Endurance

8:00 a 9:00 horas
Amy Rossell
Punto CDIMS / Fitness



Body Jam

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

9:30 a 10:30 horas
Leonardo Martínez
Punto CDIMS /
Punto Acuático Jacobo Cababie Daniel



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Pilates Mat

17:00 a 18:00 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Abraham Broitman



Círculo Funcional

18:00 a 19:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman

VIERNES



Master Wave

7:00 a 8:00 horas
Sandra Marentes
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Fitness



Spinning / Ruta

8:00 a 9:00 horas
Eduardo Matehuala
Punto CDIMS / Fitness



Total Body Condition

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



Sweat Lab

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

SÁBADO



Círculo Funcional

8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / SINERGY Fitness



Spinning / Performance

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Círculo Funcional

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI / SINERGY Fitness

SÁBADO



Círculo Sinergy

10:00 a 11:00 horas
Armando Ramírez
CDI / SINERGY Fitness



Pilates

10:00 a 11:00 horas
Paz Zayat
CDI / Salón Abraham Broitman



Spinning / Montaña

10:15 a 11:15 horas
Daniela Plaza
CDI / Salón Max y Amparo Shein



Zumba

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

DOMINGO



Spinning

10:00 a 11:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness



Te invitamos también a ponerte en forma con nuestros profesores en Fit Cero Cero

<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>

FIT CERO CERO

RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS
DE LA APP CDI.

JUEGA CON LOS PIES,
EL CORAZÓN Y LA MENTE

FUTSAL
¡INSCRÍBETE!

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO DEL CDI, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 463.

M25 MORE THAN EVER. | CDI TEAM MEXICO CLAM

DESAFÍA LOS LÍMITES,
SIENTE LA ARENA

VOLEIBOL DE PLAYA
¡INSCRÍBETE!

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO DEL CDI, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 463.

M25 MORE THAN EVER. | CDI TEAM MEXICO CLAM

Grupo
Bosque Real

INTERCAM Banco | ADELON | ESTRATEGIA URBANA | DELECTRIC | Abengoa | S4I | TRAXIÓN | GCI | Beth Yosef

Grupo
Bosque Real

INTERCAM Banco | ADELON | ESTRATEGIA URBANA | DELECTRIC | Abengoa | S4I | TRAXIÓN | GCI | Beth Yosef



COPA CDI

MT 700

CDMX 2025

DEL 20 AL 26 DE ENERO
CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

SAVE THE DATE



FEDERACIÓN MEXICANA DE TENIS



ITF®
World Tennis
Masters Tour



CAMPEONATO ESTATAL ORO CURSO CORTO 2024

GRAN TRIUNFO DE MIRIAM KASSIN Y DEL EQUIPO DEL CDI

// VÍCTOR TORRES

El pasado fin de semana, la nadadora Miriam Kassin Cohen destacó al obtener dos medallas de Bronce en el Campeonato Estatal Oro de Natación. La primera medalla fue en la prueba de 200 metros pecho, y la segunda en los 50 metros pecho. Además, Kassin Cohen se posicionó en cuarto lugar en la prueba de fondo 800 metros libres, mostrando su gran nivel competitivo. Este evento también sirvió como antesala al Campeonato Nacional de Curso Corto 2024, que se llevará a cabo el próximo mes de diciembre en Querétaro.

En el Complejo Acuático Azcapotzalco, donde se celebró la competencia, participaron también nadadores del CDI, quie-

nes fueron preseleccionados para la Macabiada 2025. Entre ellos se encuentran Moisés Rayek, Alberto Tawil, Gabriel Feldman y Alan Haras. Esta competencia fue una evaluación clave dentro de su Programa de Entrenamiento de cara a este importante evento comunitario.

Otra atleta destacada en este Campeonato Nacional de Curso Corto es Francis Ovseyevitz. Con esta participación, el CDI cierra un año exitoso en Natación, con nadadores clasificados a los eventos élite de las principales categorías de la Natación mexicana.

Felicitaciones a los nadadores, a sus padres y madres que les brindan su apoyo diario en sus carreras deportivas. ¡Lo mejor para ustedes, campeones de la vida! ■

RESULTADOS

TIEMPO	EVENTO	LUGAR	PUNTOS
Gabriel Feldman Charabati (14) M			
1:30.20S	Male 13-14 100 Breast	20	---
2:26.77S	Male 13-14 200 Free	26	---
40.84S	Male 13-14 50 Breast	29	---
1:14.39S	Male 13-14 100 Back	15	---
29.39S	Male 13-14 50 Free	28	---
1:05.02S	Male 13-14 100 Free	32	---
34.74S	Male 13-14 50 Back	20	---
Alan Haras Harari (16) M			
32.29S	Male 15-16 50 Fly	37	---
1:18.89S	Male 15-16 100 IM	28	---
2:35.89S	Male 15-16 200 Free	34	---
1:18.63S	Male 15-16 100 Fly	41	---
1:26.00S	Male 15-16 100 Back	37	---
30.23S	Male 15-16 50 Free	51	---
Miriam Kassin Cohen (14) F			
10:18.84S	Female 13-14 800 Free	4	5
1:33.12S	Female 13-14 100 Breast	15	---
1:18.47S	Female 13-14 100 IM	6	3
2:26.63S	Female 13-14 200 Free	11	---
5:03.54S	Female 13-14 400 Free	5	4
38.64S	Female 13-14 50 Breast	3	6
2:47.31S	Female 13-14 200 IM	11	---
3:01.95S	Female 13-14 200 Breast	3	6
Moisés Rayek Romano (16) M			
31.29S	Male 15-16 50 Fly	30	---
1:23.55S	Male 15-16 100 Breast	16	---
1:13.78S	Male 15-16 100 IM	15	---
2:14.70S	Male 15-16 200 Free	22	---
4:51.07S	Male 15-16 400 Free	19	---
27.55S	Male 15-16 50 Free	20	---
18:46.04S	Male 15-16 1500 Free	9	1
1:00.19S	Male 15-16 100 Free	19	---
Alberto Tawil Cabasso (15) M			
32.04S	Male 15-16 50 Fly	36	---
2:20.14S	Male 15-16 200 Free	27	---
1:11.46S	Male 15-16 100 Fly	33	---
40.23S	Male 15-16 50 Breast	37	---
27.86S	Male 15-16 50 Free	27	---
6:15.94S	Male 15-16 400 IM	14	---
1:03.71S	Male 15-16 100 Free	46	---
3:06.53S	Male 15-16 200 Fly	21	---



Miriam Kassin Cohen, multimedallista, rumbo al Campeonato Nacional de Curso Corto 2024.

CLASES FITNESS CDI

STRETCHING

MARTES Y JUEVES 8:00 HORAS
Instructora: Daniela Plaza

YOGA

MARTES Y JUEVES / 18:00 HORAS
Instructora: Esther Hemsani

ZUMBA

SÁBADO / 11:05 HORAS
Instructora: Sandrine Hallak

CDI FIT CERO CERO

Informes en el Comité de Fomento Deportivo al teléfono 55 2629 7400, extensiones 466 y 467.

www.cdi.org.mx

GIMNASIA RÍTMICA

Brillante participación del CDI en el Torneo Nacional de Fundamentos

// PERLA RANGEL

El Centro Deportivo Israelita tuvo una destacada representación en el Torneo Nacional de Fundamentos de Gimnasia Rítmica, celebrado en Mérida, Yucatán, del 22 al 24 de noviembre. Este evento, que reunió a más de 300 quintetas de toda la República Mexicana, fue una gran oportunidad para nuestras talentosas gimnastas de demostrar su nivel y compromiso en esta disciplina.

Nuestras representantes:

Punto CDI

- Fortuna Cherem
- Sophia Sandoval
- Esther Mizrahi

Quinteta B CDI

- Mijal Sacks Hassoeh
- Yael Salmun Zaga
- Giselle Ovseyevitz Teche
- Anette Salmun Zaga
- Linda Zonana Smeke

Quinteta A CDI Toreo

- Mila Lobatón
- Fanny Orly Sades Caltum
- Teresa Rayek Giat
- Jacqueline Hasbani Mizrahi
- Alexa Halkin Loera
- Sara Smeke Cohen

El evento fue un escenario de talento y esfuerzo, donde nuestras gimnastas realizaron brillantes ejecuciones, destacando entre una amplia y competitiva participación nacional. Ahora, las atletas del CDI esperan los resultados del Ranqueo Nacional, que determinarán su ascenso a categorías superiores, consolidando su lugar en el panorama competitivo.

Felicitamos a todas las gimnastas por su dedicación y compromiso, así como al equipo técnico y las familias que las apoyan en este camino. Esta competencia reafirma la excelencia del CDI en la Gimnasia Rítmica y su capacidad de formar atletas de alto nivel.

¡Enhorabuena a nuestras gimnastas por este logro, y mucho éxito en sus futuras competencias!



Punto CDI: Fortuna Cherem, Sophia Sandoval y Esther Mizrahi.



Quinteta B CDI: Mijal Sacks Hassoeh, Yael Salmun Zaga, Giselle Ovseyevitz Teche, Anette Salmun Zaga y Linda Zonana Smeke.



Quinteta A CDI Toreo: Mila Lobatón, Fanny Orly Sades Caltum, Teresa Rayek Giat, Jacqueline Hasbani Mizrahi, Alexa Halkin Loera y Sara Smeke Cohen.

TENIS

Torneo de Madrugadores A1 del CDI: una competencia de alto nivel

// DANIEL KLEIMAN Y CIPRIANO RÍOS

El Torneo de Madrugadores A1 del CDI ha alcanzado su clímax, consolidándose como una experiencia competitiva de gran calidad y emoción. Durante semanas, los participantes demostraron estrategias sólidas, técnica impecable y una admirable preparación física, culminando en un espectáculo deportivo digno de los mejores escenarios.

En la antepenúltima etapa, ocho jugadores se enfrentaron en intensos duelos donde el control del juego, la precisión y la capacidad de manejar la presión marcaron la diferencia. Tras este filtro, cuatro semifinalistas destacaron y avanzaron hacia la disputa por el título.

Semifinales: enfrentamientos memorables

1. Alberto Micha vs. José Farca

El duelo entre Micha y Farca fue un despliegue de técnica y estrategia. Micha, conocido por su consistencia y precisión, se enfrentó a Farca, cuyo estilo agresivo y determinación bajo presión resultaron decisivos.

2. José Dayan vs. José Shemaria

Este choque destacó por la oposición de estilos: Dayan, con un enfoque táctico y adaptativo, contra Shemaria, cuya potencia y dinamismo lograron mantener el juego vibrante e impredecible. Cada punto fue una



De Izq. a Der. Cipriano Ríos, José Dayan finalista de Madrugadores A1 y Daniel Kleiman.



José Farca campeón del Torneo de Tenis Madrugadores.

batalla en sí misma, dejando al público al borde de sus asientos.

La Gran Final: José Farca, Campeón

El domingo 24 de noviembre, a las 10:00 horas, se disputó la tan esperada final. En un encuentro de altísimo nivel, José Farca se coronó campeón tras vencer a José Dayan Abadi con un marcador de 7/6, 7/6, en un duelo que ofreció intensidad y emoción al máximo.

Felicitamos a José Farca, a los finalistas, y a todos los participantes que hicieron de este torneo una experiencia inolvidable. Su dedicación y espíritu competitivo son un ejemplo para nuestra comunidad. ¡Gracias por formar parte del Torneo de Madrugadores A1 2024!

¡Nos vemos en la próxima edición!

Coaching para Padres de la Academia de Tenis

// JULIE DONDICH

Marcela Arroyo, directora de la Academia MAT y certificada en coaching, junto con Ximena Hermoso, directora de la Academia MAT-CDI, ofrecieron un taller avalado por la ITF (International Tennis Federation), dirigido a padres de familia interesados en apoyar el desarrollo deportivo y personal de sus hijos.

Durante la sesión, se brindaron herramientas prácticas y reflexiones clave para que los padres puedan asumir un rol positivo y constructivo en las competencias de sus hijos. Algunos temas abordados incluyeron:

- **Roles claros:** Cómo ser un acompañante y guía adecuado en lugar de un juez o crítico.
- **Actitud ante la competencia:** Estrategias para apoyar emocionalmente a los jóvenes antes, durante y después de los partidos.
- **Manejo de adversidades:** Técnicas para reaccionar positivamente frente a derrotas y momentos difíciles, promoviendo la resiliencia y la motivación.

El contenido ofrecido por Marcela Arroyo y Ximena Hermoso refuerza la conexión entre padres, hijos y entrenado-



res, consolidando el objetivo común de fomentar el desarrollo integral de los jóvenes atletas.

La Comisión de Tenis del CDI agradece a las facilitadoras por compartir su experiencia y conocimientos, y a los padres por su entusiasta participación en esta iniciativa. ¡Seguimos trabajando juntos para construir un entorno deportivo saludable y enriquecedor!

COMPETENCIA HYROX CDMX

Superación y resistencia al máximo

// ARMANDO RAMÍREZ

El pasado 9 y 10 de noviembre, la Ciudad de México se convirtió en el epicentro del Fitness al albergar la segunda edición de Hyrox, una competencia que desafía los límites físicos y mentales de sus participantes. Este evento destacó no solo por la exigencia de sus pruebas, sino también por las historias de esfuerzo y perseverancia que lo acompañaron.

Entre los participantes, sobresalió Armando Ramírez, coach y licenciado en acondicionamiento físico, quien además de guiar a cuatro atletas de diferentes edades, compitió en la categoría Varonil 30-34. Su participación demostró su compromiso con el deporte y sus alumnos, viendo en carne propia la intensidad y disciplina que Hyrox demanda.

Atletas destacados

- **Tammy Goldberg:** Participando en la categoría Women PRO 40-44, alcanzó la posición 15 a nivel nacional con un tiempo de 1:45:18. Su desempeño reflejó constancia y disciplina excepcionales.

- **Sharon Skvirsky:** Compitió en la categoría 30-34, completando todas las estaciones y cruzando la meta con



De izquierda a derecha: Sharon Skvirsky, Armando Ramírez, David Ades, Tammy Goldberg y Alfredo Bronsoiler.

satisfacción, destacando entre muchas de sus compañeras de categoría.

- **Alfredo Bronsoiler:** Con 67 años, compitió en la categoría 65-69, logrando el primer lugar y clasificando al Hyrox Championship Chicago 2025. Su desempeño fue una inspiración, demostrando que la edad no es un límite para la excelencia.

- **David Ades:** A sus 45 años, concluyó la competencia a pesar de las adversidades, mostrando carácter y fortaleza física y mental.

Preparativos para Hyrox Guadalajara 2025

El éxito de este evento resalta que Hyrox no es solo una competencia, sino una plataforma de autosuperación y comunidad. Bajo la guía del coach Armando Ramírez, los atletas han demostrado que con esfuerzo y compromiso, todos pueden alcanzar sus metas.

Con miras al próximo evento en Guadalajara, en febrero de 2025, el equipo Hyrox CDI extiende la invitación para que más participantes vivan esta experiencia única. ¡Únete al reto y descubre de qué estás hecho!

Para más información, consulta a tu coach o acércate al equipo de Hyrox CDI. ■

FUTBOL

CDI 2, Universitarios 0

// MARCOS SCHWARTZMAN

El equipo del CDI de la Liga Española, Tel Aviv, logró una importante victoria al vencer 2-0 a los Universitarios. Con este resultado, el CDI vuelve a sumar puntos en el grupo Covadonga y se prepara para su próximo reto: enfrentar a Peñarol en un partido nocturno. Este formato, que históricamente beneficia al equipo de La Casa de Todos, representa una oportunidad clave para seguir escalando posiciones en una liga reconocida por formar futbolistas a nivel profesional. El objetivo es claro: alcanzar la cima con puntos y victorias.

Reaparición del equipo Veterano del CDI

En la liga LIFSA, el conjunto veterano del CDI volvió al campo para recibir al París Saint Germain, aunque el resultado no fue favorable. El rival demostró su superioridad y se llevó la victoria. Ahora, nuestro equipo deberá enfocarse en ajustar su estrategia para retomar el ritmo y sumar logros en los próximos encuentros.

**Emoción al máximo en el cierre del campeonato**

El campeonato profesional de primera división entra en su etapa final, y varios equipos se mantienen en la pelea por el título. Este torneo no sólo reúne a los mejores exponentes del deporte en México, sino que también logra convocar multitudes y despertar pasiones, reafirmando su lugar como el evento deportivo más esperado.

El Futbol, una vez más, demuestra por qué es el gran favorito. ¡Vamos CDI! ■



M25
MACCABIAH 2025
המכביה

**DEL 8 AL 22
DE JULIO**

NO SE CONSIDERA FECHA DE PRE CAMP



¡INSCRÍBETE!

MORE THAN EVER.

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO DEL CDI, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 463.



**Grupo
Bosque Real**



MASTER CLASS DE DANZA AÉREA

// ALEJANDRO CASTILLO

Con el principal objetivo de apoyar la interpretación de las rutinas de las niñas inscritas en los grupos de Danza Aérea, se llevarán a cabo dos master class de Técnica de Interpretación de Personajes Aplicada a la Danza Aérea.

En estas clases, las participantes aprenderán diferentes técnicas y recursos para diseñar y crear sus personajes, teniendo en cuenta las exigencias específicas de la danza aérea. Además, pondrán a prueba su imaginación y desarrollarán, a través de diversos ejercicios, las características que definirán el personaje de su rutina aérea.

La primera master class será el martes 3 de diciembre, dirigida por Alejandra N. Ramos, actriz, productora, docente y gestora cultural. Alejandra cuenta con una vasta trayectoria de más de 20 años en el ámbito teatral, con participación en 30 obras y dirección de 10 producciones. Es docente en la carrera de Producción de Espectáculos y Gestión Cultural en la Universidad del Claustro de Sor Juana, y ha sido parte de proyectos apoyados por instituciones como Iberescena y el Sistema de Teatros de la CDMX.

La segunda master class estará a cargo de Esther Saba, actriz, bailarina y coreógrafa con una formación internacional. Esther ha trabajado en importantes producciones teatrales y cinematográficas, incluyendo obras como



Alejandra N. Ramos.



Esther Saba.

Aventurera y Mago de Oz. En su carrera, también ha sido coreógrafa del Circo Atayde Hnos. y ha trabajado en proyectos como el Circo de Cepillin y Entre Pancho Villa y una Mujer Desnuda. En 2019, fue maestra y coreógrafa del proyecto "Semilleros Creativos" para la Secretaría de Cultura.

Es un honor contar con la participación de estas dos destacadas exponentes de la escena artística de nuestro país, quienes aportarán su experiencia y talento para enriquecer la formación de nuestras niñas en Circus Academy. ■

CIRCUS ACADEMY

Clases abiertas de Danza aérea

Ser aerelista significa, tener pasión, valor y determinación.

Anónimo

// ALEJANDRO CASTILLO

La Danza aérea es una actividad que combina disciplinas artísticas y deportivas como la Danza contemporánea, Acrobacia, Artes circenses y Ballet, practicada en suspensión utilizando telas que permiten realizar diversos movimientos en el aire. Esta actividad, que requiere armonía entre cuerpo, mente y espíritu, ofrece numerosos beneficios físicos y mentales.

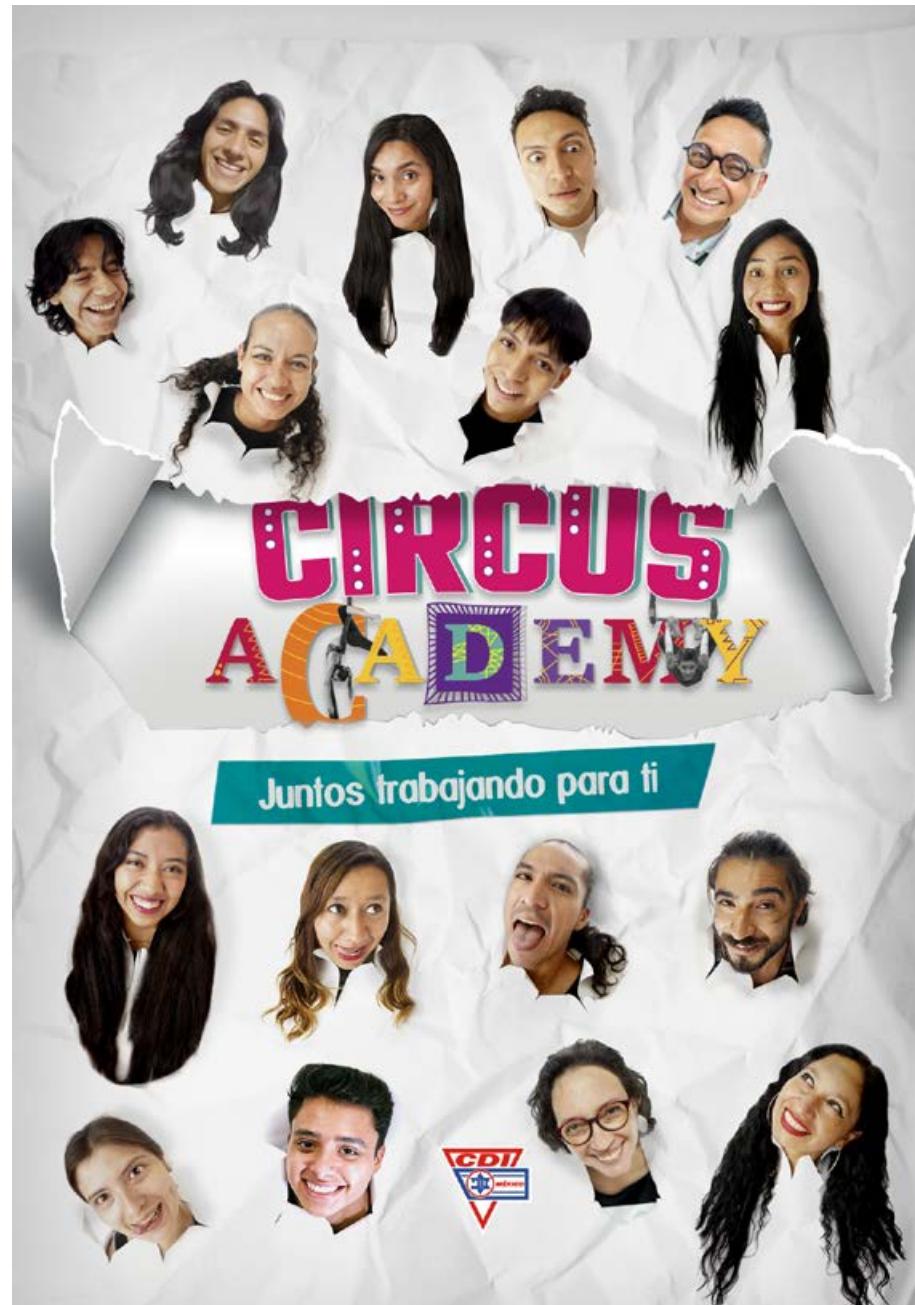
Beneficios de la Danza aérea

- **Fuerza y tonificación:** Fortalece brazos, piernas y abdomen al utilizar la musculatura en las posturas y movimientos.

- **Elasticidad y flexibilidad:** Inspirada en la danza, la gimnasia y el ballet, ayuda a mejorar estas capacidades.

- **Aptitud general:** Aunque requiere una condición física básica, es ideal para iniciarse desde edades tempranas, permitiendo adquirir técnica y destreza con el tiempo.

Las telas empleadas pueden colocarse a alturas de 3 a 15 metros, dependiendo del nivel del practicante, brindando un desafío progresivo y emocionante.



INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES AL TELÉFONO,
55 2629 7400, EXTENSIONES 505 Y 511.

■ Eventos en Circus Academy

Circus Academy ofrece clases para todos los niveles, desde principiantes hasta el Equipo Representativo. Su enfoque combina técnica, seguridad y expresión artística, garantizando un aprendizaje integral.

Del 2 al 5 de diciembre, la academia realizará clases abiertas para padres de familia, donde las alumnas mostrarán rutinas preparadas durante el ciclo y permitirán a los asistentes experimentar esta disciplina. Simultáneamente, se llevarán a cabo las eliminatorias para seleccionar a las niñas que integrarán el equipo representativo en eventos y competencias del próximo año.

Invitamos a todas las familias a asistir y disfrutar de esta experiencia única, celebrando los logros y el esfuerzo de las niñas inscritas. ¡No falten, las esperamos! ■



Break Dance
Free Style Dance
URBAN DANCE
Hip Hop School

8 DE DICIEMBRE 2024

AUDITORIO MARCOS Y ADINA KATZ
11:00 HORAS Función

SALÓN AUXILIAR
11:30 HORAS **ACTIVIDAD FAMILIAR**

12:00 HORAS MASTER CLASS

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400, extensiones 505 y 506.

CDI MÉXICO **BIBLIOTECA**
MOISÉS Y BASÍ MISCHNE

Estos son los libros para viajar sobre viajes

Si eres un ávido lector y un amante de los viajes, sabrás que no hay mejor compañero para explorar el mundo que *un buen libro*.

Si estás buscando inspiración para tu próxima lectura durante tus viajes, has llegado al lugar indicado.

LA BIBLIOTECA MOISÉS Y BASÍ MISCHNE TE DA ALGUNAS RECOMENDACIONES

PARA MAYORES INFORMES COMUNIARSE AL TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 517 Y 520 Y AL CORREO: rios@cdi.org.mx

www.cdi.org.mx

RECOMENDACIÓN LITERARIA

El libro de mi destino de Saniee Parinoush

// ANGIE RÍOS

Masumeh tiene quince años cuando conoce a Said, un aprendiz de farmacéutico, y entre ambos nace un sentimiento intenso y difícil de esconder. La relación termina saliendo a la luz, lo que provoca una inmensa decepción en su padre y la feroz oposición de sus hermanos.

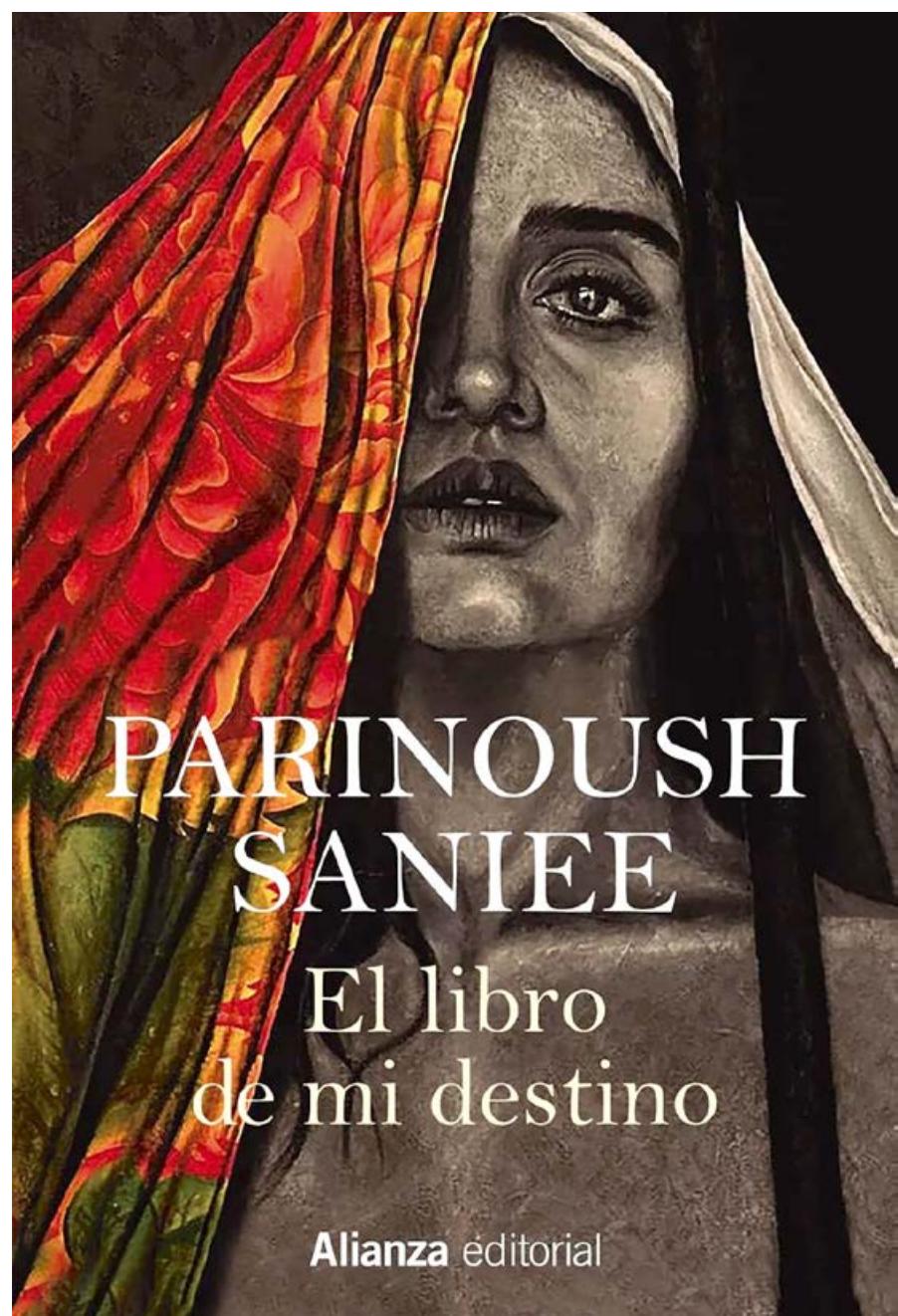
Condenada a recluirse en casa y aislada del mundo exterior, la única vía de escape es un matrimonio concertado. El elegido es Hamid, un hombre afable, culto y entregado a sus actividades políticas, que casi no presta atención a su joven esposa ni a los hijos que van llegando.

La vida de Masumeh es una ventana abierta a los últimos cincuenta años de la historia convulsa de Irán, antes, durante y después de la Revolución Islámica, a cuya suerte está firmemente atada.

A través de la mirada de Masumeh, una mujer inquieta e inteligente criada en el seno de una familia tradicional iraní, Parinoush Saniee retrata la vida en Teherán desde los años previos a la revolución de 1979 hasta el presente. Así, a lo largo de esos treinta años, Masumeh sufrirá en carne propia las radicales transformaciones que experimentará Irán hasta que, cumplidos sus deberes de madre, un giro inesperado la obligará a escoger entre la felicidad individual o salvaguardar el honor que imponen las tradiciones.

Parinoush Saniee, es socióloga, psicóloga, y la escritora persa, prohibida en su país natal, más traducida y vendida del mundo. Su última novela es un homenaje, cargado de humanidad y de esperanza, al pueblo iraní.

Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y revisa este y otros libros de novela histórica. Te esperamos ■



PRESENTACIONES DE LIBRO

El CDI quiere estar contigo cuando tu obra literaria salga a la luz, y abre sus puertas a aquellos escritores que quieran presentarla dentro de sus instalaciones.

Siquieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.

CDI BIBLIOTECA
MOISÉS Y BASI MISCHNE

Informes en Coordinación de Biblioteca Moisés y Basi Mischne CDI, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520, o al correo electrónico riosa@cdi.org.mx con Angie Ríos.

EXPO ARTERAMA CINEMA CDI

Domingo 8 de diciembre
Inauguración 12:00 horas
Galería Pedro Gerson

CINEMA CDI

CDI Academia de ARTE

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400 extensiones 501 y 515.

Saber crecer

// BELLA HAMUI

El Centro Deportivo Israelita se viste de gala para recibir a la Dra. Rosa Argentina Rivas Lacayo. Es presidenta de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano en 7 países de América Latina. Es directora del Método Silva en México, Centroamérica y Canadá; Dra. en Orientación Psicológica especializada en Psico-oncología; tiene maestrías en Logoterapia, Mística y Ciencias Humanas. Está diplomada en Tanatología, Terapia Cognitiva Conductual y Psicología Positiva; conductora de radio durante 25 años; ha impartido conferencias y cursos en más de 30 países incluyendo México e Israel y por Sudamérica.



Autora de los libros:

- Saber crecer, Resiliencia y espiritualidad,
- Saber pensar: Dinámica mental y calidad de vida
- Saber perdonar, paz y libertad

En esta ocasión tendremos la presentación de su libro Saber crecer, resiliencia y espiritualidad nueva edición, en donde la Dra. Rivas Lacayo incluye un nuevo capítulo sobre el duelo.

¿Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido? Puede ser uno de los mayores retos que podemos enfrentar. La muerte de un familiar puede causar un dolor extremadamente profundo. Aunque veamos la pérdida como una parte natural de la vida, nos pueden embargo el golpe y la confusión, lo que puede degenerar en largos períodos de tristeza y depresión. Todos reaccionamos de forma diferente ante la muerte y echamos mano de nuestros propios mecanismos para sobrellevar el dolor que ésta conlleva. En este libro nos ayuda a transitar por esta experiencia tan dolorosa.

Presentadores:

Dr. Jaime Romano Micha

Médico neurofisiólogo, fundador y director del Centro Neuropsicopedagógico de México.

Pionero en la investigación y desarrollo del Neuromarketing.

Doctorado en Neurociencias en la Universidad de California en Los Ángeles.

Autor de varios libros y artículos especializados.

Maestra Bella Hamui Picciotto

Maestra de idiomas egresada del Instituto Anglo Mexicano de Cultura.

Iridóloga y Nutrióloga, especialista en Medicina Natural certificada por el Dr. Bernard Jensen de California.

Instructora de Ayurveda (Medicina de la India) certificada por el Dr. Deepak Chopra.

Terapeuta floral certificada por el centro Bach de Inglaterra.

Premio Maguén David por su destacada labor en Medicina Natural.

Traductora de famosos libros, entre ellos "Como crear salud" del Dr. Deepak Chopra.

Imparte seminarios y conferencias sobre las Flores de Bach y otros temas.

¿Qué es la resiliencia? Es la capacidad de un material para recobrar su forma inicial después de haber soportado una presión que lo deformó. En psicología, es la capacidad de enfrentar la adversidad y salir fortalecido. La fortaleza consiste en tener la capacidad de afrontar el sufrimiento, reconstruirse y no perder la capacidad de amar y de luchar. Ante una adversidad tenemos la opción de superarla o adoptar el papel de víctima. Sólo nosotros mismos podemos editar nuestras memorias.

PRESENTACIÓN DEL LIBRO

Saber crecer
Resiliencia y espiritualidad

BIBLIOTECA Rosa Argentina
RIVAS LACAYO

Saber crecer
Resiliencia y espiritualidad

Edición ampliada
Incluye nuevo capítulo
sobre el duelo

De la autora:
Rosa Argentina Rivas Lacayo

Urano

Domingo 1 de diciembre
a las 12:00 horas
Galería Pedro Gerson

Presentadores:
Mtra. Bella Hamui y Dr. Jaime Micha

CDI MÉXICO

BIBLIOTECAS MUNICIPALES

Informes en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne al teléfono 55 2629 7400, extensión 517.

■ Citando a Antonio Machado:

“La felicidad no es una posada al final del camino, sino una manera de transitar por la vida.”

En esta obra Rosita explica aquellas características psicoemocionales y espirituales que dan fortaleza a los seres humanos para sobreponerse a los momentos de crisis y crecer a través de ellos y nos provee en su libro con ejercicios para valorar qué tan resilientes somos.

En esta presentación aprenderemos como valorar la adversidad, así como las experiencias y enseñanzas que nos deja y a enfrentar situaciones que se presentan en la vida de cada uno de nosotros. Después de una noche fría y obscura viene un radiante amanecer lleno de luz.

Nuestros pensamientos pueden generar salud o enfermedad, amargura o alegría, caos o armonía. A través de dichos pensamientos estás construyendo tu realidad de manera constante o sea que tú puedes ser el constructor o el destructor de tu propia vida.

Como dice Antonio Manero: “La adversidad es un espejo en el que deben mirarse todos los que verdaderamente quieran conocerse.”

Es tu decisión y solo tuya seguir sufriendo y hacer sufrir a los demás

Permitete ser feliz a pesar de las circunstancias y de la negatividad que prevalezca a tu alrededor independientemente de lo que te haya pasado y de lo que hayas sufrido.

Como dice un proverbio chino: "No puedes evitar que las aves de la tristeza pasen por tu cabeza, pero si puedes prevenir que hagan nidos en tu cabello".

“Los pesimistas no son más que espectadores mientras que los optimistas son quienes transforman el mundo.” (François-Pierre- Guillaume Guizot)

¿Quieres permanecer como espectador o quieres transformar al mundo? Es tu decisión y de nadie más.

Esperamos contar con tu presencia en este espacio de conocimiento y aprendizaje. ¡Será una experiencia que cambiará tu vida!

Te esperamos este domingo 1 de diciembre a las 12:00 horas en la Galería Pedro Gerson.



EXPLORA

CONVIVENCIA, DIVERSIÓN Y CELEBRACIONES INOLVIDABLES EN T-POZ

// ARANZA MERCADO

Del 22 al 24 de noviembre, nuestras instalaciones recibieron a los alumnos del Colegio Bet Hayladim. Durante su estancia en las cabañas, los estudiantes participaron en actividades llenas de creatividad e integración, como talleres de pintura y dinámicas grupales. Además, disfrutaron de una enriquecedora conferencia en el salón audiovisual, fomentando aprendizaje y convivencia en un entorno único.

El viernes 29 de noviembre, un nuevo grupo visitará T-Poz para un día lleno de actividades diseñadas para fortalecer habilidades como integración, comunicación y liderazgo. Entre las dinámicas planeadas, destacan:

- Actividades acuáticas: Guerra con globos de agua y emocionantes carreras en la alberca.
- Juegos grupales: Ideales para reforzar el espíritu de equipo.

Celebra tu cumpleaños en T-Poz

¡Haz de tu cumpleaños una experiencia inolvidable! T-Poz ofrece un sinfín de actividades para los amantes de la aventura y la naturaleza:

- Actividades extremas: Tirolesa, Tiro con arco, Tiro con diabolos, Muro de escalar y Gotcha.
- Diversión al aire libre: Paseos en lancha en el lago y juegos grupales en nuestras amplias áreas verdes.

Consulta nuestro catálogo para personalizar tu evento. En T-Poz, cada experiencia es única. Contáctanos para más información y reserva tu próxima aventura.

¡Te esperamos, donde la diversión y el aprendizaje se encuentran en un entorno natural incomparable!



CLASE FELDENKRAIS

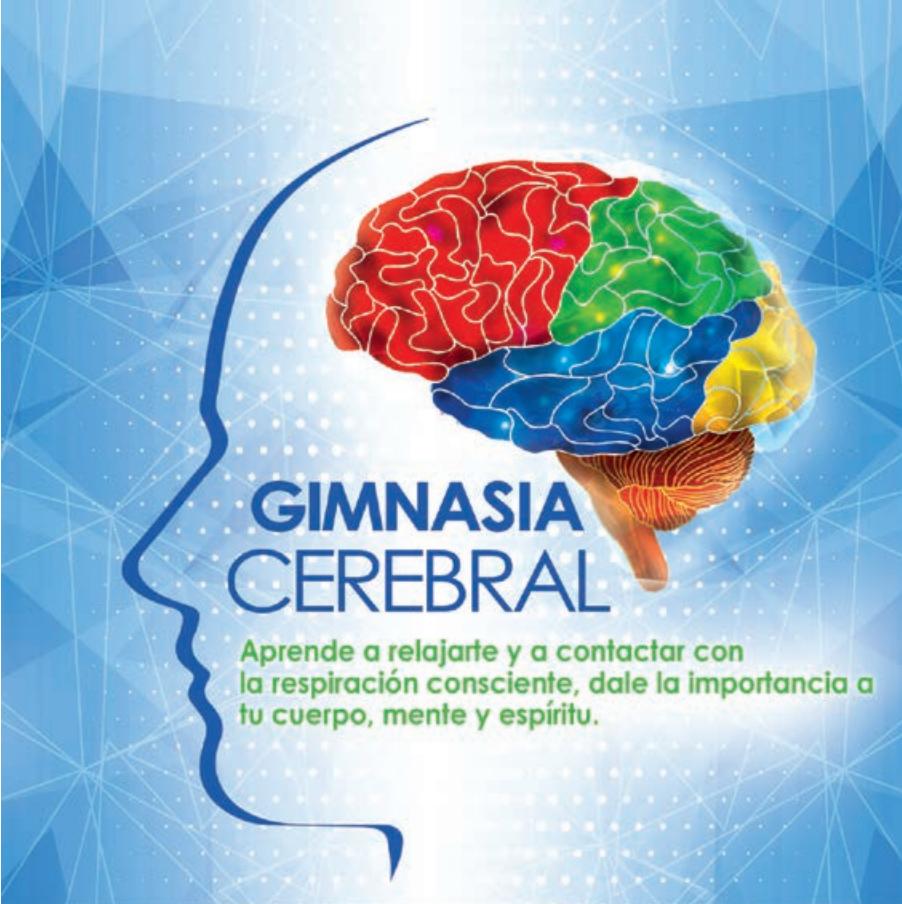
Miércoles 11:00 horas



FELDENKRAIS

CDI MÉXICO

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



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.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 1 al 8 de diciembre

DOMINGO 1 DE DICIEMBRE

12:00 a 14:00 horas Club de Oro / Domingos Familiares
Cantante de música mexicana
Alejandro Mendoza El Quetzal
/Salón Anexo al Mural

Galería Pedro Gerson
Pulsaciones oníricas
1 de diciembre, último día de la
exposición

MARTES 3 DE DICIEMBRE

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 /
Salón Anexo al Mural

11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broitman

11:00 a 12:00 horas Yoga/ Salón Ballet 1

13:00 a 14:00 horas Dibujo y Pintura / Salón 4
del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Súper cerebro / Ex Salón de Juegos

13:00 a 14:00 horas Temas de interés / Salón 5 del Espacio
Cultural Abud y Mery Attie

13:00 a 14:00 horas Diviértete jugando / Salón 1 del
Espacio Cultural Abud y Mery Attie

MIÉRCOLES 4 DE DICIEMBRE

11:00 a 12:00 horas Método Feldenkrais /
Salón Ballet 1

16:00 a 17:00 horas Gimnasia Cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 5 DE DICIEMBRE

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 /
Salón Anexo al Mural

11:00 a 12:00 horas Baile y fortalecimiento físico /
Salón Abraham Broitman

11:00 a 12:00 horas Yoga/ Salón Ballet 1

13:00 a 14:00 horas Nación de Héroes
Encuentro con reservistas latinos /
Auditorio Marcos y Adina Katz

DOMINGO 8 DE DICIEMBRE

12:00 a 13:00 horas Club de Oro / Domingos Familiares
Domingo Musical /
Bibiana Velázquez/Salón Anexo al
Mural



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



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
quedan prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de
tabaco o de nicotina.





Incluido sin costo
con tu membresía



PUNTO CDI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



CALENDARIO DE ACTIVIDADES DEPORTES CDI

EDAD	DEPORTE	HORARIO		SALÓN
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
4 a 12 meses	BABY GYM 1	16:30 a 17:30 horas	16:30 a 17:30 horas	Auxiliar 2
13 a 23 meses	BABY GYM 2	17:30 a 18:30 horas	17:30 a 18:30 horas	Auxiliar 2
2 a 2 años 11 meses	AVVENTURA DEPORTIVA	16:30 a 17:30 y 17:30 a 18:30 horas	16:30 a 17:30 y 17:30 a 18:30 horas	Auxiliar 3
3 a 3 años 11 meses	PLAY BALL	16:30 a 17:30 y 17:30 a 18:30 horas	16:30 a 17:30 y 17:30 a 18:30 horas	Auxiliar 1
4 a 5 años 11 meses	MINICAMPEONES	16:30 a 17:30 y 17:30 a 18:30 horas	16:30 a 17:30 y 17:30 a 18:30 horas	Auxiliar 1

ACTIVIDADES CDI

EDAD	CLASE	HORARIO		SALÓN
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
2-3 años	DANCE LAB I	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	Coreo 5
	PEQUEÑOS ARTISTAS I	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	Salón 2 Espacio Cultural Abud y Mery Attie
4-5 años	DANCE LAB II	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas	Coreo 6
	PEQUEÑOS ARTISTAS II	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	Salón 2 Espacio Cultural Abud y Mery Attie

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI

EDAD	CLASE	HORARIO				SALÓN
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES		
3 a 4 años	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas	Punto CDIMS	16:30 a 17:30 horas	Punto CDIMS	Color
4 a 5 años	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 horas	Punto CDIMS	17:30 a 18:30 horas	Punto CDIMS	Morado
3 a 4 años	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas	Olamí Plus	16:30 a 17:30 horas	Olamí Plus	Cancha del kinder
	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 horas	Olamí Plus	17:30 a 18:30 horas	Olamí Plus	

ACTIVIDADES PUNTO CDI MONTE SINAI

EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
2 a 3 años	DANCE LAB I	16:30 a 17:30 horas	Salón Pan y Canela 3	16:30 a 17:30 horas	Salón de Música Kinder
	PEQUEÑOS ARTISTAS I	17:30 a 18:30 horas	Salón de Arte	17:30 a 18:30 horas	Markers de Kinder
4 a 5 años	DANCE LAB II	17:30 a 18:30 horas	Salón Pan y Canela 3	17:30 a 18:30 horas	Salón de Música
	PEQUEÑOS ARTISTAS II	16:30 a 17:30 horas	Salón de Arte	16:30 a 17:30 horas	Markers de Kinder

MACABI HATZAIR MÉXICO

LUDOTECA CDI

EDAD	CLASE	HORARIO	De 0 a 5 años Entrada libre
4 a 5 años	MACATAN	Sábados de 11:00 a 13:00 horas	

MAAYÁN HAJAIM

EL TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH) EN EL ADULTO

Es una afección crónica que afecta a millones de niños y a menudo continúa en la edad adulta. El TDAH incluye una combinación de problemas persistentes, tales como dificultad para mantener la atención, hiperactividad y comportamiento impulsivo o inactivos.

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) es uno de los trastornos neuroconductuales más comunes de la niñez. Por lo general, se diagnostica inicialmente en la infancia y a menudo perdura hasta la edad adulta.

Los niños y adultos con TDAH también pueden tener dificultades con la baja autoestima, las relaciones problemáticas y el bajo rendimiento escolar. Los síntomas a veces disminuyen con la edad. Sin embargo, algunas personas nunca superan por completo sus síntomas de TDAH.

Pero pueden aprender estrategias para tener éxito.

Aunque el tratamiento no cura el TDAH, puede ayudar mucho con los síntomas. El tratamiento comúnmente involucra medicamentos e intervenciones cognitivo conductuales.

El diagnóstico y tratamiento tempranos pueden hacer una gran diferencia en el resultado.

Complicaciones

El TDAH puede dificultar la vida de los niños y adultos, ya que, tienen estas características:

A menudo luchan en el aula, lo cual puede llevar al fracaso académico y al juicio de otros niños y adultos, en el aspecto laboral pierden constantemente empleos o emprendimientos, tienden a tener más accidentes y lesiones de todo tipo que quién no presenta esta condición.

Tienden a tener baja autoestima, son más propensos a tener problemas para interactuar con sus compañeros y los adultos.

Un niño con el trastorno por déficit de atención e hiperactividad podría:

- tener dificultad para prestar atención
- soñar despierto muy a menudo
- parecer que no escucha a los demás
- distraerse fácilmente al hacer las tareas o al jugar
- ser olvidadizo
- estar en constante movimiento o ser incapaz de quedarse sentado
- moverse todo el tiempo o mostrarse inquieto
- hablar demasiado
- ser incapaz de jugar sin hacer ruido
- actuar y hablar sin pensar
- tener problemas para esperar su turno
- interrumpir a los demás



Y para ser aceptados por las escuelas el individuo infante o adulto, se debe adaptar al sistema de enseñanza, las autoridades escolares que atienden a la infancia solo resuelven el problema de los maestros imponiendo monitores a tu hijo para que controlen los síntomas, pero a la larga este remedio inmediato para el docente refuerza los síntomas del TDAH en el niño, que cuando llega a adulto genera falta de habilidades para enfrentar favorablemente los síntomas.

El TDAH los predispone a un mayor riesgo de abuso de alcohol y drogas, y de otras conductas delictivas.

Una persona con TDAH puede desarrollar igual o mejor sus habilidades y capacidades que sus compañeros, si se le realiza una correcta evaluación para brindarle un tratamiento correcto y adecuado a sus necesidades de aprendizaje y organización. ■

Si sabes o sospechas qué puedes padecer TDHA y deseas recibir ayuda profesional, llama a Maayán Hajaim al 55 5292 5131.

Elaborado por equipo de psicólogos de Maayán Hajaim.

RITMOS

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves 11:00 horas

Salón Auxiliar 1

Mayores de 18 años

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

CDI MÉXICO

YESHIVAT EMUNÁ

LA IMPORTANCIA DE ESTUDIAR Y DOMINAR LA LENGUA MATERNA

// MTRA. PILAR LEAL

Quienes nos dedicamos a la enseñanza y concretamente los que impartimos la materia de Español (o cualquiera de sus variantes), hemos escuchado infinidad de veces en un tono de queja o protesta: “¿Por qué tengo que estudiar español si ya lo hablo, si me entienden?”, “Estudiar inglés, eso sí es importante, sí es útil, pero ¡español!”, “Con aprender a leer y escribir, basta”.

Es cierto que la lengua materna es nuestro primer contacto con el lenguaje y que la aprendemos de una manera un tanto intuitiva, por imitación. Sin embargo, ¿ser hablante nativo de una lengua implica dominarla y saber usarla bien? Esto no es necesariamente cierto, porque una lengua es mucho más que un conjunto de sonidos y letras que se unen para crear mensajes. A veces, olvidamos que dominar nuestra lengua es una herramienta fundamental para desarrollar nuestro pensamiento, fortalecer nuestra identidad cultural y social, así como para tener un mejor acceso al conocimiento.

Estudiar y dominar nuestra lengua materna, sea la que sea, implica profundizar en ella, conocer y dominar todas su posibilidades, hundirse en sus raíces. Porque las lenguas son uno de los patrimonios culturales más importantes de los pueblos que las hablan, porque son un reflejo de nuestra cultura y nuestras tradiciones; son nuestra seña de identidad, expresan nuestra forma de entender el mundo y de relacionarnos con él.

Las lenguas nos dicen quiénes somos, pero también nos cuentan quiénes fuimos y de dónde venimos. Por las venas de este español o castellano que hablamos, corre sangre latina, sin duda, pues de ahí proviene; pero también hay presencia de los bárbaros y de los árabes que invadieron la península. Quién diría que las tan mexicanas “Guadalajara” o “alberca” tienen un origen árabe o que “guerra” y “embajada” son de origen germánico. Los pueblos originarios de América adoptaron el castellano, pero contribuyeron a su vez a enriquecer este idioma con nuevas aportaciones, como chocolate, maíz, tomate, patata o canoa, entre muchas otras. También han ido dejando su marca las distintas oleadas de migraciones, las modas o las distintas culturas que, por un motivo u otro, se convirtieron en referencia en distintos momentos de la historia, como hoy pasa con el inglés. ¡Cuánta historia podríamos aprender con solo estudiar más nuestra lengua!

Las lenguas maternas llevan consigo nuestra forma particular de ver y entender el mundo, con matices que pueden perderse



si no se usan correctamente o se desconocen. Quién, si no es mexicano, comprende la profundidad casi filosófica que encierran el “ahorita” o el “ni modo”; qué maravilla guarda nuestro idioma que, modificando tan solo el género de una palabra, el orden o el tiempo verbal, puede introducir matices que, en ocasiones, pueden llegar a ser muy importantes. ¿Es lo mismo decir “el mar” que “la mar”, emplear una palabra o alguno de sus sinónimos? ¿Qué dice de mí que emplee una u otra forma? ¿Estoy diciendo lo mismo cuando afirmo “Me compré una casa nueva” que cuando afirmo “Me compré una nueva casa”? Hoy que nos enfrentamos al empobrecimiento de la variedad de tiempos verbales que usamos, pensemos en la riqueza de matices que podemos expresar según digamos: “Ojalá llueva!”, “¡Ojalá lloviera” o “Ojalá hubiera llovido!”. Podría parecer lo mismo, ¿pero realmente lo es? ¿Y alguno de ustedes se ha preguntado por qué en español le tenemos tanto miedo a usar el tiempo futuro? ¿Se han fijado que solemos decir “voy a ir” en lugar de “iré”? ¿Que cuando usamos el futuro, casi siempre lo hacemos como un mandato u obligación? Ahí se lo dejo de tarea...

En un plano más personal, hablar correctamente la lengua materna nos ayuda a fortalecer nuestra identidad como individuos, pues no sólo es una herramienta para comunicar nuestros pensamientos; también moldea nuestra forma de pensar, nos permite expresar nuestras emociones más profundas, así como establecer nuestras primeras relaciones afectivas. Las palabras que usamos tienen un impacto directo en cómo nos entendemos a nosotros mismos y cómo interpretamos nuestras experiencias. Cuando mejor dominemos nuestra lengua, mayor confianza tendremos para expresar nuestras emociones, pensamientos y necesidades, lo que refuerza nuestra autoestima y sentido de pertenencia, al tiempo que nos facilita la construcción de relaciones interpersonales más saludables y profundas.

¿Puedo decir que me conozco o que realmente entiendo lo que siento si no cuento con las palabras necesarias para expresarlo? Porque la realidad necesita de las palabras para adquirir verdadera existencia, porque no lo que no se nombra pareciera que no existe.

Por otra parte, un amplio dominio de nuestra lengua puede ser clave en nuestro desarrollo personal y profesional. La capacidad de expresarnos de manera clara y coherente, así como el hecho de que podamos manejar los diferentes recursos que nos proporciona nuestro idioma, no sólo puede abrirnos las puertas en el ámbito académico y laboral, sino que puede ayudarnos a tener éxito en ellos. Cuando dominamos nuestra lengua, podemos transmitir mejor ideas complejas, tener los recursos necesarios para argumentar y convencer, al tiempo que estaremos más preparados para defendernos de los intentos de la manipulación de los demás.

En el ámbito educativo, la lengua materna es clave para el éxito académico, ya que facilita el aprendizaje. Cuántos alumnos no fracasan en otras materias por el simple hecho de no entender el planteamiento de los problemas o

las instrucciones o por las dificultades para entender los textos de apoyo. Y es que la comprensión lectora, la escritura y la capacidad para procesar información dependen, en gran medida, de cómo manejamos nuestra lengua de origen. Existen muchos estudios que relacionan un mayor dominio y conocimiento de la lengua materna con un mejor desempeño académico en áreas como las matemáticas o las ciencias. Además, conocer los mecanismos que estructuran nuestra propia lengua favorece el aprendizaje de otras. Quienes tienen un buen manejo de su lengua nativa aprenden con mayor facilidad nuevas lenguas, ya que entienden mejor las estructuras gramaticales y los conceptos lingüísticos, pues muchas de las habilidades lingüísticas son transferibles de unos idiomas a otros.

Así que el estudio y dominio de la lengua materna constituye una verdadera cadena de valor. Y recordemos que hablar una lengua no significa dominarla. Finalmente, dominar nuestras palabras, conocerlas, controlarlas, utilizarlas, jugar con ellas, nos da poder, nos hace más fuertes, más dueños de nosotros mismos, al tiempo que nos conecta más con nuestra comunidad. ■

FUNCTION DE FIN DE CURSOS
DANCE LAB I Y II

ALICIA EN

EL PAÍS DE LAS MARAVILLAS

DOMINGO 8 DE DICIEMBRE,
AUDITORIO MARCOS Y ADINA KATZ

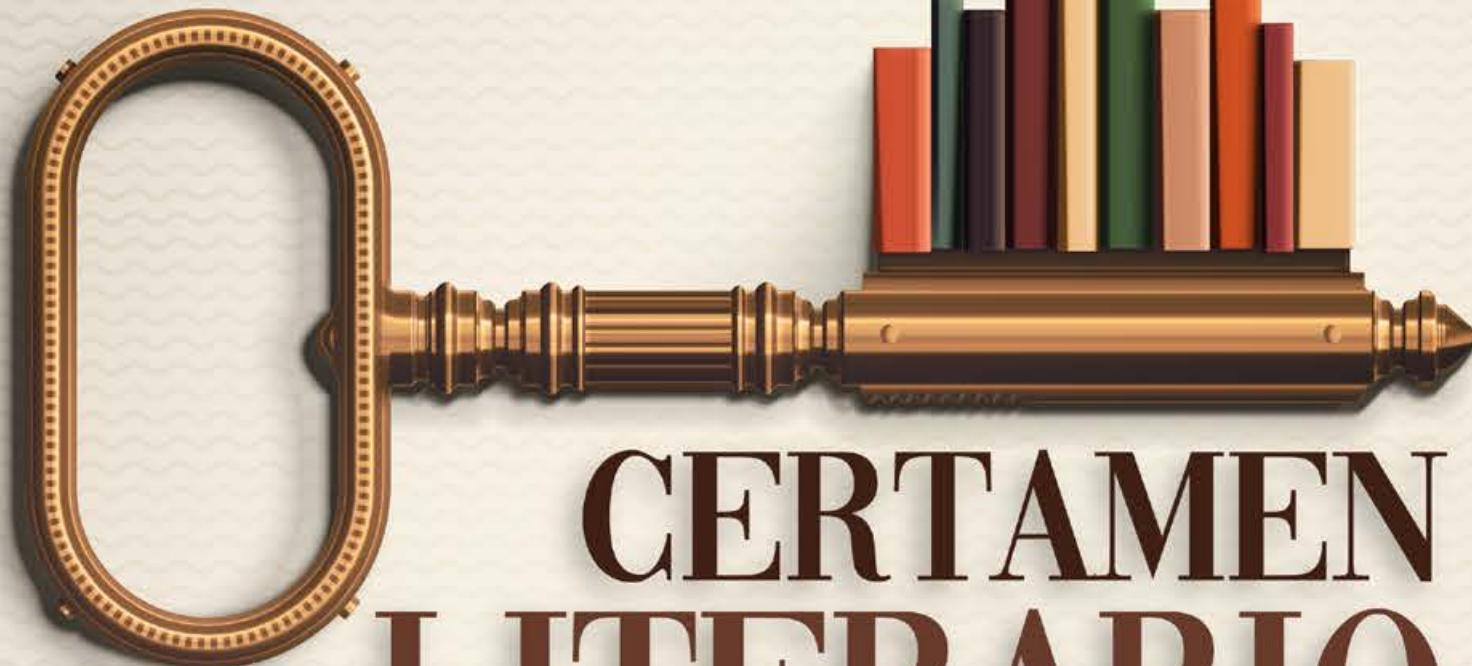


Informes en el Comité de Actividades
 al teléfono 55 2629 7400 extensiones 501 y 515.



Fundación A y L
Santiago, A.C.

Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.



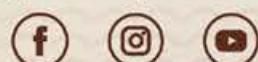
CERTAMEN LITERARIO

CEREMONIA DE PREMIACIÓN
8 de diciembre, 2024
13:00 horas,
Salón Mural del CDI.

Informes al teléfono 55 2629 7400, extensión 552.



@cdideporvida



Consulta los trabajos
participantes

TRUMP: SE REPARTE NUEVA BARAJA

// ESTHER SHABOT*

Terminó la incertidumbre acerca de quién estará a la cabeza de Estados Unidos durante los próximos cuatro años. La indiscutible victoria electoral del controvertido Donald Trump y del partido republicano en el ámbito legislativo han sacudido al resto del mundo. Ese terremoto está obligando a líderes diversos de la escena internacional a recalcular el rumbo de sus respectivas estrategias y tácticas políticas y económicas, con la complicación inherente a la volubilidad que caracteriza a Trump, que ya desde su gestión anterior lo pintaba como un personaje excéntrico y muy poco predecible.

Una de las regiones donde en estos últimos diez días más movimientos y cambios se han registrado es, sin duda, la de Oriente Medio. Como si un proyectil hubiera caído ahí y generado una atmósfera caótica en la cual los actores políticos relevantes intentan encontrar un reacomodo que les brinde ventajas y ganancias. De tal suerte que se respira un frenesí de encuentros, contactos, llamadas telefónicas, declaraciones y viajes públicos o secretos de diplomáticos en busca de acuerdos. Gráficamente la situación podría describirse como la de una nueva partida de naipes en la que la baraja se reparte otra vez, e inesperadas combinaciones aparecen como posibles.

Enseguida, algunos de los movimientos que, muy probablemente, obedecen al próximo cambio de timón en Washington y que han sido reportados en órganos de prensa de Oriente Medio:

1. Acaban de reunirse, en una locación no especificada, el archimillonario y ahora colaborador cercano de Trump, Elon Musk, con el embajador de Irán en la ONU, Amir Saied Iravani, presuntamente para explorar la posibilidad de que la diplomacia resuelva algunos de los muchos temas conflictivos existentes entre ambas naciones.

2. Se reportó que Elon Musk y Donald Trump tuvieron una conversación telefónica con el presidente ucraniano Zelenski. No se reveló su contenido, aunque sigue manteniéndose que Trump no está dispuesto a continuar con los altos niveles de colaboración militar y económica con Ucrania que han existido durante la administración de Biden.

3. Rafael Grossi, director general de la Agencia Internacional de Energía Atómica de la ONU, llegó a Teherán para tratar con las autoridades el tema del programa nuclear iraní. El ministro Abbas Araghchi afirmó en su primera declaración al respecto que su país está dispuesto a negociar algo, pero no bajo presión. Datos revelados en agosto pasado mostraron que Irán estaba ya en posesión de 350 libras de uranio depurado a 60%, siendo que llegar a 90% es estar ya en posibilidad de obtener el arma nuclear.



4. La monarquía saudita convocó en Riad a múltiples representantes del mundo árabe y musulmán. Ahí, con el objeto de colocarse como indisputable líder regional y de involucrar más activamente a Trump en ese espacio, se condenaron las operaciones militares israelíes en Líbano, rechazando "todo aquello que pudiera amenazar la estabilidad, seguridad e integridad territorial del País de los Cedros". Con el mismo propósito, el príncipe Turki bin Faisal al Saud, embajador saudita en la ONU, envió una misiva al presidente electo norteamericano felicitándolo por su victoria y recordándole que Arabia está rodeada "de focos rojos que requieren su atención inmediata".

5. Se filtró que Ron Dermer, ministro de Asuntos Estratégicos del primer ministro israelí Netanyahu, realizó una visita a Moscú. Se presume que el objetivo fue explorar la posible colaboración del gobierno de Putin en la implementación de un cese al fuego en el frente de guerra entre Hezbollah e Israel. Rusia es un actor importante en ese escenario, ya que, por un lado, posee canales de comunicación abiertos con el régimen iraní que arma y abastece a Hezbollah y, por el otro, al tener presencia militar permanente en Siria, está en posición de permitirle a Israel impedir que los cargamentos de armas provenientes de Irán lleguen a manos de Hezbollah. Moscú es, en este caso, un actor que no obstante sus estrechos lazos con el régimen de los ayatolas, mantiene relaciones diplomáticas con Israel, lo cual le brinda interlocución con ambas partes.

Este intenso y a menudo contradictorio activismo político deriva en buena parte del nuevo escenario que se abre con Trump como próximo presidente de Estados Unidos, escenario que, sin duda, seguirá evolucionando de aquí al 20 de enero para marcar la pauta de muchos de los cambios que veremos.■

*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excélsior el 16 de noviembre de 2024.



Síguenos en nuestras
redes sociales



101 REHENES DETENIDOS EN GAZA

Aunque la herida sigue abierta con 101 secuestrados, vidas interrumpidas desde el 7 de octubre de 2023 a manos de los terroristas, nosotros no perdemos la fe de que regresen sanos y salvos a casa. Son madres, padres, hijos, abuelos, bebés y adolescentes; cada uno con una historia personal que merece ser contada, cada uno con una familia que espera su retorno. Como una forma de visibilizar y crear conciencia de quienes continúan retenidos; en la presente edición de CDInforma damos continuidad a la presentación de 6 víctimas, su foto y un breve perfil. ■



Gali Berman

De 27 años, fue secuestrado junto con su hermano gemelo en Kfar Aza. La familia dice que las Fuerzas de Defensa de Israel les han dicho que los hermanos están detenidos en Gaza.



Ziv Berman

De 27 años, fue secuestrado junto con su hermano gemelo en Kfar Aza. Ziv estaba enviando mensajes a un amigo cuando ocurrió el ataque. La familia dice que las Fuerzas de Defensa de Israel les han dicho que los hermanos están detenidos en Gaza.



Ofer Kalderon

De 53 años, fue secuestrado por Hamás de Nir Oz junto con sus dos hijos, Erez y Sahar. Otros dos miembros de la familia, Carmela Dan, de 80 años, y su nieta, Noya, de 12, murieron en el ataque. En noviembre de 2023, Erez y Sahar fueron liberados.



Omri Miran

De 47 años, fue secuestrado en Nahal Oz. Su esposa, Lishay, dijo que la última vez que lo vio fue en su propio coche. Ella y sus dos hijas pequeñas no fueron secuestradas con él.



Tal Shoham

De 39 años, fue secuestrado del kibutz Be'eri. Su esposa, Adi, sus dos hijos pequeños y su suegra, la doctora Shosham Haran, también fueron capturados, pero fueron liberados en noviembre de 2023. El esposo de la doctora Haran, Avshalom, murió durante el ataque.



Sagui Dekel-Chen

De 36 años, ciudadano estadounidense-israelí, está desaparecido desde el ataque de Hamás a Nir Oz. Desde su secuestro, su esposa Avital ha dado a luz a su tercer hijo, una niña llamada Shahar.

ISRAEL ACEPTE UN ALTO EL FUEGO DE 60 DÍAS CON HEZBOLÁ EN LÍBANO

El Primer Ministro israelí, Benjamin Netanyahu, anunció el pasado martes que el gabinete de seguridad ha aceptado la propuesta de acuerdo de alto el fuego en Líbano de 60 días, pero que Israel mantendrá "libertad de acción" si Hezbolá viola el compromiso.

"La duración del alto el fuego dependerá de lo que ocurra en Líbano y nosotros mantendremos total libertad de movimiento", afirmó el Primer Ministro en una comparecencia.

El gabinete de seguridad estuvo reunido durante varias horas discutiendo los términos del acuerdo y Netanyahu anunció que votó a favor del compromiso de alto el fuego en Líbano que propuso Estados Unidos.

La propuesta incluye tres etapas: una tregua seguida del repliegue de las fuerzas del grupo chií libanés Hezbolá al norte del río Litani; una retirada total de las tropas israelíes del sur de Líbano en un plazo de 60 días y, por último, negociaciones entre Israel y Líbano sobre la demarcación de su frontera, que en la actualidad es una linda fijada por la ONU tras la guerra de 2006.

"En pleno entendimiento con Estados Unidos, mantenemos plena libertad de acción militar. Si Hezbolá viola el acuerdo e intenta armarse, atacaremos. Si intenta renovar la infraestructura terrorista cerca de la frontera, atacaremos. Si lanza un cohete, si cava un túnel, si trae un camión con misiles, atacaremos", aseveró Netanyahu.

La "libertad de acción" militar dentro de Líbano era uno de los elementos más controvertidos del acuerdo, a lo que tanto el gobierno libanés como Hezbolá se oponían de plano, pero Israel se ha mostrado dispuesto a aceptar una carta de compromiso de Washington al respecto.

Sobre las voces críticas sobre el acuerdo, que incluyen sus socios de extrema derecha o los alcaldes de las comunidades del norte, que temen que aún no se dan las garantías de seguridad para que los residentes evacuados puedan volver a sus hogares, el primer ministro prometió que las tropas entrarán otra vez a Líbano si es necesario.

Netanyahu recordó que hace un año ya firmó una tregua con Hamás en la Franja de Gaza para liberar a algunos



rehenes, pero no tuvo reparos en "volver a atacar y renovar la guerra".

"Dicen algunos que Hezbolá permanecerá en silencio durante uno o dos años, se fortalecerá y luego nos atacará. Pero Hezbolá no sólo violará el alto el fuego si nos dispara, también lo hará cuando intente armarse para atacarnos en el futuro. Por cada violación de la suya, responderemos con firmeza", advirtió.

El primer ministro indicó que ese es "el momento" adecuado para un alto el fuego en Líbano por tres razones: centrarse en la amenaza iraní, la renovación completa de las fuerzas y aislar a Hamás.

"Desde el segundo día de la guerra, Hamás se apoyó en Hezbolá para luchar junto a él. Y cuando Hezbolá queda fuera de escena, Hamás se queda solo en la campaña. Nuestra presión sobre él aumentará y esto contribuirá a la sagrada misión de liberar a nuestros rehenes", señaló Netanyahu sobre Gaza.

"Hace unos años esto habría parecido ciencia ficción, pero no lo es. Nosotros lo logramos", enfatizó el mandatario, quien dijo haber elegido estratégicamente el momento de iniciar la ofensiva bélica en el norte -paralela a la guerra en Gaza- así como cuándo responder al ataque con 181 misiles de Irán en octubre. ■

Fuente: Agencias

La Knéset aprueba preliminarmente una ley para crear un nuevo organismo de supervisión de inteligencia

La Knéset aprobó con 56 votos a favor y 36 en contra una primera lectura de un proyecto de ley para establecer un organismo de supervisión de inteligencia que operará bajo la autoridad directa del primer ministro.

La propuesta tiene como principal objetivo analizar las conclusiones de los organismos de inteligencia de manera integrada, y así evitar errores como los que llevaron al ataque de Hamás el pasado 7 de octubre.

Al analizar información de inteligencia de la Mossad, el Shin Bet y el Consejo de Seguridad Nacional, entre otros, esta unidad podría proporcionar perspectivas alternativas al primer ministro, al ministro de Defensa y a las agencias de

inteligencia. Tendrá la autoridad para exigir esta información a las instituciones y luego reportar regularmente al Comité de Asuntos Exteriores y Defensa del Knéset.

Según Amit Halevi, el miembro de la cámara que fue el principal patrocinador de la ley, esta medida es necesaria porque las agencias de inteligencia "no se desafían a sí mismas" y operan bajo supuestos que no son cuestionados.

El proyecto de ley ahora será revisado por el Comité de la Casa del Knéset, que determinará qué comité lo preparará para las tres lecturas necesarias para convertirse en ley. ■

Fuente: Aurora

MARKETING

INFLUENCIA DE LA IA EN LAS VENTAS DE FIN DE AÑO

// ILAN ARDITI

Una encuesta reveló cómo los consumidores mexicanos perciben y aceptan, o no, la presencia de la Inteligencia Artificial en sus compras decembrinas. Según el reporte, el 72% de los encuestados dijo que compra en línea una vez al mes, mientras que el 42% pretende usar IA para buscar las mejores ofertas durante Buen Fin, Black Friday y fin de año, cifras sorprendentes que muestran la importancia que seguirán teniendo las compras en línea en esta temporada. Otro descubrimiento de la investigación refuerza el potencial que existe en el comercio electrónico en México, ya que ofrece comodidad y soluciones rápidas.

Poco más de la mitad de los mexicanos (51%) están dispuestos a utilizar herramientas de IA para las compras de esta temporada, motivados principalmente por la reducción del tiempo de atención y la búsqueda de mejores ofertas. Los chatbots y asistentes digitales han jugado un papel fundamental para brindar agilidad a las compras en línea y soporte 24 horas al día, 7 días a la semana, impulsando también cambios en el comportamiento del consumidor.

Influencia de la IA en las ventas

Pero en materia de Inteligencia Artificial aún queda camino por recorrer: aunque el 83% de los consumidores conoce la IA y a los agentes digitales, solo el 51% dijo que ya había utilizado esta tecnología. Esto muestra que las empresas no solo necesitan implementar IA, sino también comunicar su disponibilidad y crear formas de guiar a los consumidores sobre cómo y por qué usarla.

Otros hallazgos de la investigación son:

El 19% de los clientes mexicanos afirma comprar algo en línea al menos una vez a la semana.

El 32% de los consumidores en México dice que es muy probable que utilicen herramientas de IA durante esta temporada.

El 51% de los encuestados dice que la motivación principal para utilizar chatbots con tecnología de Inteligencia



Artificial durante esta temporada de compras, es obtener respuestas instantáneas a preguntas sobre productos o servicios.

El 46% de los consumidores mexicanos están más abiertos a utilizar asistentes digitales en comparación con el año pasado.

Por último, a pesar del aumento en el uso de asistentes digitales debido a la rápida búsqueda de mejores precios y servicios más rápidos, el 41% de los consumidores mexicanos todavía expresa preocupación por la privacidad y seguridad de sus datos.

Estos hallazgos subrayan la creciente relevancia de la Inteligencia Artificial en el comportamiento de compra de los consumidores mexicanos durante la temporada de fin de año. Las empresas que logren integrar de manera efectiva esta tecnología no solo responderán a la demanda de inmediatez y personalización, sino que también abrirán nuevas oportunidades para fidelizar a sus clientes. A medida que la adopción de la IA continúa expandiéndose, el reto será educar a los consumidores y facilitar su uso, asegurando que la tecnología esté al servicio de una mejor experiencia de compra y así ser lograr una efectiva influencia de la IA en las ventas.

ilan@sodigital.com.mx
www.sodigital.com.mx

Haikú

// GRACE NEHMAD*

C aminos libres
tejen historias simples.
Joyas de vida.

*Filósofa, poeta y pintora.



El trabajo

// NISSIM MANSUR

P or el trabajo se realiza el ser humano.
Se hace más hombre o más mujer...
Desarrolla sus capacidades al máximo.
Se despoja de su egoísmo en su afán de servir.
Mente y cuerpo se desarrollan a través del trabajo.
El trabajo es el tónico de la vida.

nissimtaw@gmail.com

MEDICINA

Desarrollan vacuna contra el COVID-19 que se aplica por spray nasal

Un equipo de investigadores de la Universidad de Tel Aviv y la Universidad de Lisboa liderado por Ronit Satchi-Fainaro y Helena Florindo, han desarrollado una innovadora vacuna contra el COVID-19 que se aplica mediante spray nasal.



Además, la vacuna destaca por su estabilidad, y porque puede almacenarse a temperatura ambiente, eliminando la necesidad de refrigeración o manejo especializado, y de fácil administración, ya que no requiere personal médico capacitado, reduciendo riesgos de contaminación y desechos médicos.

Es por todo eso que podría transformar la lucha contra el virus porque facilita la vacunación en regiones remotas y de bajos recursos.

Satchi-Fainaro explicó que la vacuna, basada en nanopartículas, se desarrolló a partir de la identificación de "dos secuencias simples de aminoácidos en la proteína del virus y las encapsulamos en una nano-vacuna que se administra sin agujas".

Además, Satchi-Fainaro destacó la sencillez de su producción: "sólo se mezcla el polvo con solución salina para crear el spray".

Los ensayos demostraron que la nano-vacuna es efectiva contra las principales variantes del COVID-19, incluidas Beta, Delta y Ómicron. ■

Fuente: Aurora

Nación de Héroes

5 de diciembre | 12:45hrs a 14:00hrs

ENCUENTRO CON RESERVISTAS LATINOS

Unidad de paracaidistas | Combatiente que luchó en los kibutzim, en la Franja de Gaza y en Líbano

Unidad de portavoz | La guerra digital en las redes sociales de las FDI en español

Auditorio Marcos y Adina Katz | CDI

CDI | CONSEJO SIONISTA DE MÉXICO A.C.



SABORES DEL MUNDO

Dumplings de manzana

■ Ingredientes:

- 2 tazas de harina
- 1/2 taza de agua tibia
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 4 manzanas peladas y cortadas en cubos pequeños
- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 pizca de sal

■ Preparación:

1. Masa:

- Mezcla la harina, el agua tibia, el aceite y una pizca de sal en un tazón hasta formar una masa suave. Cubre con un paño limpio y deja reposar durante 20 minutos.

2. Relleno:

- Mezcla los cubos de manzana con el azúcar y la canela. Reserva.

3. Formar los dumplings:

- Estira la masa sobre una superficie enharinada hasta que esté delgada. Corta círculos de 8-10 cm de diámetro.

- Coloca una pequeña cantidad del relleno en el centro de cada círculo y cierra los bordes pellizcando para formar pequeños paquetes.

4. Cocción:

- Hierve agua en una olla grande con una pizca de sal. Cocina los dumplings en tandas durante 5-7 minutos, o hasta que floten.

- Retira y deja escurrir.

5. Presentación:

- Sirve los dumplings calientes con un toque de miel o un poco de crema agria endulzada (si es parve, usa crema de coco).

Este postre es sencillo de preparar y refleja el carácter cálido y hogareño de la cocina lituana. ¡Perfecto para acompañar con una taza de té! ■

¿Ofreces algún servicio?

iQueremos ayudarte a llegar a más personas!

Estamos creando un **directorio comunitario** para promover los servicios locales y apoyar a nuestra comunidad. Si deseas ser parte de esta iniciativa,

iúnete!

KATALYST
EMPLEA

iHagamos crecer juntos nuestros negocios locales!

Regístrate aquí: <https://wlf.ms/3XmVTSs>



Para mas información: 5595054460 autoempleo@katalyst.org.mx

AVISO URGENTE

Como todos sabemos
NO HAY AGUA

El suministro de agua a través de la red pública ha disminuido a niveles mínimos históricos. No alcanza el agua, estamos tratando de reabastecernos con pipas, sin embargo, su disponibilidad es limitada y su costo se ha incrementado considerablemente.

Usa responsablemente el agua tomando medidas como:

- 💧 Uso de regaderas por un periodo no mayor a 5 minutos.
- 💧 Cepillado de dientes con la llave de agua cerrada.
- 💧 No dejes el agua correr mientras te enjabonas.

PUNTO CDI MÉXICO
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

CDI MÉXICO

POZ



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

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

SR. NISSIM SHASHO
Director General del CDI

COMITÉ DE MARKETING

MTRO. ILAN EICHNER
Presidente

LIC. BRYAN BURSTEIN
JACOBO PALOMBO SAADE
LIC. ALEJANDRO PESEL
Vicepresidentes

MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN

LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
DENISSE FUENTES
Telemarketing
TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

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. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. GABRIELA LÓPEZ
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. DANIEL SILVA
Fotógrafo

COLABORADORES

ILAN ARDITI
ALEJANDRO CASTILLO
JULIE DONDICH
BELLA HAMUI
DANIEL KLEIMAN
PILAR LEAL
ARANZA MERCADO
NISSIM MANSUR
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
ARMANDO RAMÍREZ
PERLA RANGEL
ANGIE RÍOS
CIPRIANO RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
ESTHER SHABOT
VÍCTOR TORRES

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 Cerebral

Gimnasia Terapéutica

Gimnasia Especial

Dibujo y Pintura

Activación Cerebral

Gotitas culturales

Baile y fortalecimiento físico

Historia y Actualidades Judías

Yoga

COSTO MENSUAL \$760.00

Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte

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

