

## Libertad e Intuición

En esta exposición, la libertad y la intuición guían el proceso creativo, permitiendo a los artistas expresar sus temas preferidos con diversas técnicas. La muestra estará hasta el 22 de septiembre. **11**



## ¡Lo nuevo en la Ludoteca CDI!

¡Te esperamos en este regreso a clases con nuevas atracciones! Disfruta de juegos de mesa como hockey y rompecabezas, para los más pequeños y sus papás. **15**



# CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספורט צענטער – מקסיקו

Núm. 3057

28 de av 5784

Ciudad de México a 1 de septiembre de 2024

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

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

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

*Son los abuelos los que hacen que el mundo sea un poco más suave, un poco más bondadoso y bastante más cálido.*

El día esperado llegó, HOY domingo 1 de septiembre a las 12:00 horas en el Salón Mural festejaremos, reconoceremos y valoraremos a los abuelitos y abuelitas que marcan las diferencias entre generación y generación, en la presentación de los Violines Dinastía con los mejores solistas de la orquesta de Bellas Artes. Las y los abuelos han sido parte fundamental en la vida de los nietos, para algunos han sido sus guías, para otros sus consejeros y para muchos más unos amigos incondicionales. Por ello, hoy es el día que este evento anual en su honor se realiza tratando de alargarlos. Este año no es la excepción, tendremos el gusto de recibir a la agrupación musical Violines Dinastía, quienes en un recorrido musical por el mundo nos deleitarán de bella música, que nos transportará a lindos recuerdos y elevarán nuestro estado de ánimo. Será un enorme gusto ver a las familias cedeísticas reunidas en este festejo en donde habrá gratas sorpresas y regalos. Te invitamos a asistir con tu familia y vivir un domingo en honor a las y los abuelos en un evento de gran calidad musical y 100% familiar. ¡Te esperamos!

LUCERO MORA

**¡Inscripciones para el ciclo agosto-diciembre 2024!**

El CDI ha dado inicio al emocionante ciclo agosto-diciembre 2024, y las inscripciones siguen abiertas para todos nuestros Socios. Este nuevo periodo trae consigo una amplia variedad de clases para toda la familia, desde deportes hasta actividades culturales y recreativas. Durante la primera semana, el CDI ha recuperado su vibrante ambiente con niños disfrutando de las actividades, padres socializando, y abuelos encontrando un espacio para la lectura. ¡Sólo faltas tú!

**17**

El CDI ha dado inicio al emocionante ciclo agosto-diciembre 2024, y las inscripciones siguen abiertas para todos nuestros Socios. Este nuevo periodo trae consigo una amplia variedad de clases para toda la familia, desde deportes hasta actividades culturales y recreativas. Durante la primera semana, el CDI ha recuperado su vibrante ambiente con niños disfrutando de las actividades, padres socializando, y abuelos encontrando un espacio para la lectura. ¡Sólo faltas tú!



Certificación ITF Play Tennis

Adela Chernovetzky

**10**



Un libro lleno de dualidades...

Angie Ríos

**13**



Scouting T-Poz

Aranza Mercado

**31**



Exceso de publicidad en las redes sociales

Ilan Arditti

**38**



# 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.**

# ¡INICIAMOS CLASES EN EL CDI!

**E**l Dépor calienta motores, esta semana iniciamos un emocionante ciclo agosto-diciembre 2024. Las inscripciones para este nuevo periodo aún están abiertas, ofreciendo a los Socios una amplia gama de clases para toda la familia. En esta primera semana vimos cómo regresamos a la normalidad con niños por todos lados, papás conversando, abuelos leyendo un libro, y todo el bullicio que sólo se vive en La Casa de Todos.

Estamos entusiasmados por iniciar este nuevo ciclo con una oferta renovada y diversa. Invitamos a todos nuestros Socios a revisar nuestra Guía de Cursos y aprovechar las múltiples opciones disponibles. Todavía puedes participar en la Ruleta de Regalos, una iniciativa que busca añadir emoción al proceso de inscripción. Los Socios al corriente en sus cuotas podrán participar hasta el sábado 31 de agosto, con la posibilidad de ganar sorpresas canjeables hasta el 10 de septiembre.

Entramos en una etapa del año con muchas festividades y conmemoraciones: septiembre es el mes de la patria; y, en octubre serán nuestras Fiestas Mayores. En el Dépor nuestras clases deportivas estarán enfocadas en la preparación de la 25 Macabiada en Israel por lo que los equipos representativos se verán sometidos a un alto rigor de entrenamiento para que nuestra Delegación obtenga los mejores resultados el próximo año. De igual forma, las clases de Actividades se han fortalecido con una oferta variada e interesante que será el deleite de chicos y grandes.

El CDI es un universo muy amplio que para este nuevo ciclo que como siempre te ofrece clases en nuestras instalaciones de Toreo y de Punto CDIMS (que incluye el Colegio Olamí ORT). Y, de igual forma, si lo tuyo es el contacto con la naturaleza, organiza tu visita a T-Poz, nuestro club campesino que te aislará del mundanal ruido citadino. En cualquiera de estos espacios encontrarás instalaciones de primer orden y un equipo especializado para cada clase o actividad que deseas.

Asimismo, te recordamos que está abierta la convocatoria para el 51 Certamen Literario CDI, por lo que invitamos a los autores de distintas edades a participar en esta celebración de la creatividad y la expresión literaria. La fecha límite para presentar las obras es el 29 de octubre de 2024, y la ceremonia de premiación se llevará a cabo el 8 de diciembre de 2024. Este certamen, que ha sido un pilar en la promoción de la literatura dentro de nuestra comunidad, está abierto a miembros del CDI, instituciones y colegios de la Red Judía en México y otros países de habla hispana. Los participantes tendrán la oportunidad de explorar temas abiertos acordes su creatividad. Para más detalles, se invita a los interesados a visitar el portal oficial del certamen: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) o al teléfono 55 2629 7400, extensión 552. ■

## CONVOCATORIA

El Comité Ejecutivo del Centro Deportivo Israelita A.C., convoca a todos los Asociados de este Centro a la Asamblea General Ordinaria que se efectuará el lunes 2 de septiembre de 2024, a las 18:00 horas, en Primera Convocatoria, en el Auditorio Marcos y Adina Katz, bajo el siguiente:

### ORDEN DEL DÍA

1. Lectura y aprobación, en su caso, del Acta de la Asamblea anterior.
2. Informe general de la situación económica del CDI, por el Tesorero del Consejo Directivo.
3. Informe del Tesorero del Comité Ejecutivo.
4. Informe del Presidente del Comité Ejecutivo.
5. Mensaje del Presidente del Consejo Directivo.
6. Varios
7. Elección del Presidente de debates y Escrutadores.
8. Elección del nuevo Comité Ejecutivo 2024–2026.

En caso de no haber asistido el número suficiente de Asociados a esta Asamblea, para constituir el quórum legal, en Primera Convocatoria, la Asamblea se celebrará válidamente, en Segunda Convocatoria, a las 19:00 horas, en el mismo lugar, con el número de Asociados presentes.

Dada la importancia de los asuntos a tratar, esperamos contar con la puntual asistencia de todos los Asociados del CDI.

Ciudad de México, julio de 2024.

Lic. Dick Rubinstein  
Presidente

Lic. Noemi Weil  
Secretaria

## HORARIOS DE SEPTIEMBRE

**El Centro Deportivo Israelita, Punto CDI Monte Sinai y el Club Campestre T-Poz abrirán los días:**

**Domingo 15 septiembre  
de 7:00 a 16:00 horas**

**Lunes 16 septiembre  
de 6:30 a 15:30 horas**





Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; Arq. Arie Gersztein, Tesorero del Comité Ejecutivo; Lic. Noemi Weil, Secretaria del Comité Ejecutivo; Arq. Saúl Siano, Miembro del Consejo Directivo; Ing. Alfredo Kalach, Vicepresidente del Comité Ejecutivo y el Sr. Nissim Shasho, Director General de nuestra Institución, en el homenaje al Lic. Dick Rubinstein.



El Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo y el Lic. Sión Mercado, Presidente del Consejo Directivo, entregan al Lic. Dick Rubinstein, un reconocimiento por su destacada labor como Presidente del Comité Ejecutivo.

## EL CDI RINDE HOMENAJE AL LIC. DICK RUBINSTEIN, PRESIDENTE SALIENTE DEL COMITÉ EJECUTIVO

**E**l Centro Deportivo Israelita rindió un emotivo homenaje al Lic. Dick Rubinstein, quien concluyó su exitosa gestión como Presidente del Comité Ejecutivo de la Institución. Durante el evento, realizado el pasado 26 de agosto en el Salón Consejo del CDI, Miembros del Consejo Directivo, del Comité Ejecutivo y del Consejo Consultivo reconocieron su invaluable contribución.

Bajo el liderazgo del Lic. Rubinstein, el CDI logró avances significativos en diversos ámbitos, superando las expectativas iniciales. Su visión estratégica y su capacidad para fomentar el trabajo en equipo fueron fundamentales para el crecimiento y consolidación del Dépor.

Durante su gestión, se implementaron nuevos programas y servicios, se modernizaron las instalaciones y se fortaleció la relación con los Socios. Asimismo, se destacó su compromiso con nuestro querido CDI y su capacidad para dar respuestas funcionales y operativas.

El Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo, condujo el evento y también dedicó unas palabras de reconocimiento a la familia Rubinstein por el apoyo y comprensión por el tiempo que su esposo y padre dedicó a nuestra Institución, también mencionó que ellos son una familia cedeísta en toda la extensión de la palabra y agradeció al amigo, al hermano de vida y al Directivo eficaz que condujo a buen destino los proyectos que se desarrollaron en su bienio al frente del Comité Ejecutivo.



El Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo, junto a su esposa y sus hijos, en la celebración que se dio en su honor.

Al finalizar las palabras de agradecimiento recibió de manos de Miembros del Consejo Directivo y del Comité Ejecutivo, un reconocimiento, un libro acerca de su trayectoria cedeísta y una pieza escultórica. Las palabras de elogio de los Voluntarios valoran a un personaje de época que en un lapso de dos años fijó su impronta. Por su parte, el Lic. Rubinstein que ahora es Presidente del Comité de Análisis y Planeación Estratégica del Consejo Directivo agradeció a todos por su apoyo y confianza, y se comprometió a seguir trabajando por el CDI, La Casa de Todos. ■

**ESTIMADO SOCIO:**

Nos complace informarle que el CDI ofrece casilleros de préstamo diario con ubicación preferencial para personas con discapacidad y/o adultos mayores. Estos casilleros están disponibles para su conveniencia y comodidad en:

- Baños Damas
- Baños Caballeros

Atentamente,  
Centro Deportivo Israelita

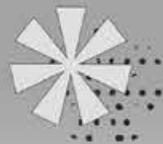
  
6182

**YO RESPETO**



CDI MEXICO PUNTO CDI MONTE SINAI IPOL

**ÚLTIMO DÍA**



# **PARTICIPA Y GANA**

## **EN LA *Ruleta* DE REGALOS**

**Hasta el 31 de agosto 2024**

**Escanea el código QR**  
**y aplícalo en tus inscripciones**  
**a cursos agosto-diciembre 2024**

Haz válido tu premio antes  
del 10 de septiembre 2024

Promoción válida para los Socios  
que estén al corriente  
de sus cuotas

Premios hasta agotar existencias



# CLASES FITNESS

**Del 2 al 8 de septiembre**

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



### Sinergy

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



### 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



### Stretching

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



### Fitness Combat

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



### Spinning / Intervalos

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



### Zumba Fitness

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



### Sweat Lab

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



### Easy Body Wellness

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



### Spinning / Ruta

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



### Zumba Fitness

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



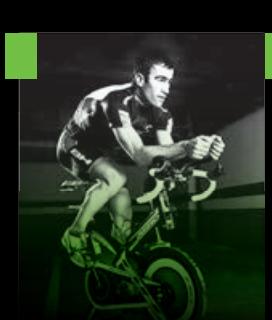
### Círculo Hiit

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



### Stretching

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



### 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



## Entrenamiento Funcional

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



## Acondicionamiento físico general

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



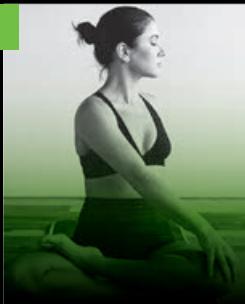
## Full Body

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



## Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



## Vinyasa Yoga (Avanzado)

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



## Círculo Funcional

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



## Spinning / Endurance

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



## Stretching

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



## Spinning / Endurance

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



## TRX

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



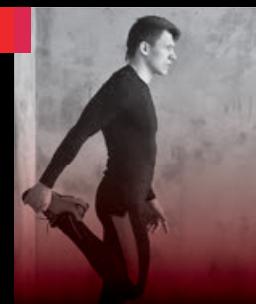
## Aquaeróbics

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



## Zumba

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman



## Círculo Funcional

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



## Pilates

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

# MIÉRCOLES



## Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas  
Iván Moreno  
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



## TRX

8:00 a 9:00 horas  
Sandra Marentes  
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)

# MIÉRCOLES



## Spining Indoor Cycling

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



## Zumba Fitness

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



## Sweat Lab

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



## Spining Indoor Cycling

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



## Easy Body Wellness

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



## Spinning / Intervalos

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



## Zumba Fitness

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



## Círculo TRX

18:00 a 19:00 horas  
Sandra Marentes  
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



## Functional Combat

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



## 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 Lupercio  
CDI / SINERGY Fitness



## Dynamic Flex

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



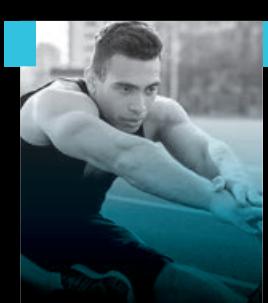
## Spinning / Endurance

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



## Spinning / Power

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



## 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



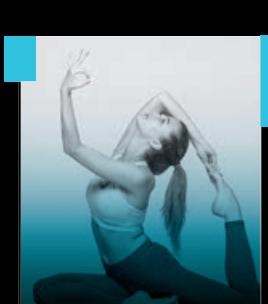
## Spinning / Endurance

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

# JUEVES



## 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 / Salón Abraham  
Broitman



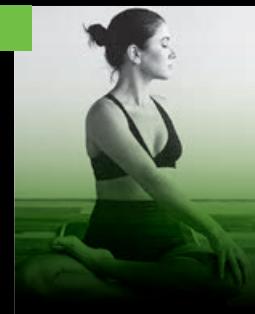
## Zumba

17:00 a 18:00 horas  
Aarón Sánchez  
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 10:00 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

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



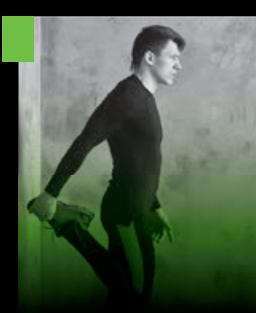
## Círculo Funcional

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



## Spinning / Performance

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



## Círculo Funcional

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



## Círculo Sinergy

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



## Pilates

10:00 a 11:00 horas  
Lis Sissa  
CDI / Salón Abraham  
Broitman



## Spinning / Montaña

10:00 a 11:00 horas  
Daniela Plaza  
CDI / Salón Max y Amparo  
Shein



## Zumba Fitness

11:00 a 12:00 horas  
Sandrine Hallack  
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>



RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS  
DE LA APP CDI.

## TENIS

# CERTIFICACIÓN ITF PLAY TENNIS

// ADELA CHERNOVETZKY

**C**oncluyó el curso de certificación internacional ITF Play Tennis, realizado del 22 al 25 de agosto bajo la tutoría de nuestra querida Marcela Arroyo, Directora de la Academia MAT. Hace unas semanas, Marcela recibió en España la certificación más alta del mundo (ITF Nivel 3).

En esta certificación participaron 24 entrenadores de diversas partes del país, incluidos 6 de nuestros entrenadores del Club, lo que reafirma el compromiso entre el CDI y MAT de mantener una capacitación constante en nuestros profesionales. Esto es clave para mejorar la calidad de nuestras clases y cumplir una de las metas de nuestra Directora MAT-CDI, Ximena Hermoso: lograr que nuestros entrenadores se certifiquen a nivel mundial.

Felicitamos a Marcela, Ximena y a los entrenadores asistentes por su destacada participación y certificación, que, estamos seguros, seguirán fortaleciendo el desarrollo integral de los niños. ■



**Ximena Hermoso**, Aldo Soto, Jonathan Sánchez, Ausencio Flores, Raúl Alexix González, Marcela Arroyo, Eduardo Muñoz.



Entrenadores de Tenis del CDI durante su proceso de certificación.

# Paralímpicos

// MARCOS SCHWARTZMAN

**E**sta semana ha sido dinámica y llena de actividad con la continuación de los Juegos Paralímpicos París 2024, donde participan atletas de altísimo nivel, muchos de ellos con la experiencia de Tokio de hace tres años. México participa con 67 atletas: 36 mujeres y 31 hombres, todos con grandes expectativas de medallas y resultados destacados, ya que son deportistas de élite.

Del 28 de agosto al 8 de septiembre, el mundo estará nuevamente inmerso en el deporte, la actividad que más atrae a la sociedad mundial. En la delegación mexicana, destacan Gilda Cota en atletismo y Gloria Zarza, así como Fabiola Ramírez y Patty Valle en natación. Se esperan resultados de alto nivel y medallas, dado su competitivo desempeño, ya hablaremos más de ello en los próximos días.

Israel también participa con 28 atletas, tanto mujeres como hombres, incluyendo a un sobreviviente del pasado 7 de octubre. Una de las estrellas es Adam Berdichevsky. El equipo israelí logró 9 medallas en Tokio. Estarán presentes, además, Adam Dadon, Mark Malyar e Ilan Shalabi, ganador de oro en la anterior olimpiada; Ilan es árabe israelí y su entrega es total y absoluta. Los Juegos Olímpicos, aceptados y seguidos por el mundo entero, crean pasión e ilusión.

En otro ámbito, nuestro equipo veterano mayor no tuvo actividad esta semana. Su rival era Texcoco, líder invicto, por lo que el partido quedó pendiente. Todos esperan este encuentro, ya que una victoria allí elevaría la moral y el espíritu del equipo.

El deporte nos despierta, nos une, nos levanta el ánimo, nos educa, y nos brinda salud y felicidad. La Casa de Todos se dedica a fomentar estas cualidades, y seguimos creciendo continuamente. ■

**PARTICIPA EN**  
**TOCHITO BANDERA**  
**PCDIMS**

**5+ AÑOS DE EDAD**  
**Martes y jueves**  
**16:30 a 17:30 horas**

**U10 y U12**  
**Martes y jueves**  
**17:30 a 19:00 horas**

AL INSCRIBIRTE DURANTE LAS PRIMERAS DOS SEMANAS  
ESTÁS ASEGURANDO TU TALLAJE DE UNIFORME  
(VÁLIDO SOLAMENTE PARA U10 Y U12 SUJETO A CAMBIOS)

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

INFORMES E INSCRIPCIONES AL TELÉFONO 55 2629 7400 EXTENSIONES 464 Y 468.

BENDITAS MANOS DE BEYAJAD

# LIBERTAD E INTUICIÓN

// JUAN DE DIOS REYES

**R**ealizar y concretar una exposición de pintura es un desafío; requiere dedicar una parte significativa de la vida a ello, dejando en el proceso nuestra intimidad, recuerdos, sueños y experiencias. Las vivencias como adultos, más ricas y numerosas que las de un niño, alimentan nuestra creatividad. La pintura es el arte más lento y celoso; no es tan directa como la poesía o la narrativa, ni tan rápida como la música acompañada de la danza mágica o del baile festivo. La pintura, con su lentitud, se ubica dignamente entre las bellas artes, en la academia, en la geometría y en la anatomía, sin olvidar su contraparte: la abstracción y lo onírico.

Como taller, nos reunimos los martes y los jueves en el CDI, en el salón 4, dentro del Espacio Cultural Abud y Mery Attie. En estos espacios, testigos de nuestras creaciones, no solo pintamos, también convivimos, bromeamos, reímos y cantamos. El plan es divertirnos, como un surfista que, al final, no gana por ser el mejor, sino por divertirse más.

Libertad e Intuición es una muestra pictórica del grupo de adultos mayores Beyajad, bajo la dirección del profesor Juan de Dios Reyes Cruz. En esta exposición, se destaca lo más representativo del trabajo realizado en el taller durante el año 2024. Las palabras "libertad" e "intuición" son el aglutinante que concreta un proceso creativo en un producto cultural, y son la clave para la creación y la interpretación artística.

Para esta exposición colectiva, los integrantes del grupo han decidido pintar los temas que más les apasionan, para disfrutar plenamente de las actividades. ¡Eso es libertad! Libertad para analizar, cuestionar, criticar y decidir qué temas



El profesor Juan de Dios Reyes, da la bienvenida a la inauguración de la exposición.



La Compañía de Danza Árabe, Nour al Riyad, amenizó el evento.

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

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



Artistas del Grupo Beyajad, cortan el listón inaugural de la exposición Libertad e Intuición.

pintar y cuáles no, evitando aquellos que atenten contra la ciudadanía. Cuanto más se armoniza la situación social de un pueblo mediante el arte y el trabajo en favor del destino humano, mejor será la educación y el progreso. Por otro lado, la intuición es la magia que orienta cada movimiento del pincel, así como las combinaciones de colores. La intuición ayuda a ubicar los elementos, las formas y las figuras en el espacio disponible, ya sea en un lienzo, madera, cerá-

mica o papel. Con la libertad se crean las composiciones; con la intuición, los ritmos y las armonías de una obra.

Paisajes naturales, marinos, figuras humanas, abstracciones, flora y fauna; pinturas al óleo, acrílico, gis pastel y acuarela, son algunas de las técnicas de representación que encontraremos dialogando entre sí, mezcladas en la Galería Pedro Gerson. Este espacio las reúne bajo un mismo techo, como un hogar, como una casa donde comienza la cultura, la educación y la tradición.

Así, las obras exhibidas son manifestaciones de la vida social, fruto del trabajo y esfuerzo de los hombres por mejorar su situación. La exposición muestra la unidad del grupo de pintura, reunido por su pasión por el arte y por la libertad de crear.

Te invitamos a recorrer la exposición Benditas Manos de Beyajad, una muestra del taller de Dibujo y Pintura que estará exhibida hasta el 22 de septiembre. ■

CDI MEXICO

Visiting Angels Mexico

Senior Care Services

HOMELAB SOLUTIONS

—SAUDI EN CASA—

# DÍA DEL ABUELO

DOMINGO 1 DE SEPTIEMBRE,  
12:00 HORAS / SALÓN MURAL, CDI.

VIOLINES DINASTÍA

LOS MEJORES VIOLINES DE LA ORQUESTA DE BELLAS ARTES

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

## CLAROSCUROS

# Un libro lleno de dualidades...

A veces, simplemente no queremos parpadear para no tener que transformar el presente en pasado.

// ANGIE RÍOS

**S**i hay dos caras de una moneda, metafóricamente hablando, existe una dualidad. La paz y la guerra, el amor y el odio, el arriba y el abajo, el blanco y el negro, el para siempre y el adiós son dualidades. El libro Claroscuros es, precisamente, un compendio de dualidades. Conformado por un conjunto de poemas y textos cortos, relata la historia de una persona que ha vivido el amor y el dolor en tonos y matices variados, recorriendo un camino a través de la luz y la oscuridad. Una dualidad perfecta que habita en cada uno de nosotros, en cada espacio, en cada pensamiento y en cada emoción.

La presentación de este libro se llevó a cabo el pasado 25 de agosto a las 12:00 horas, en la galería Pedro Ger-



son La encargada de la presentación fue Lissette Sutton, Licenciada en Historia por la Universidad Iberoamericana y Maestra en Apreciación y Creación Literaria por el Centro de Estudios Casa Lamm. Lissette ha cursado varios diplomados tanto en el ámbito de las ciencias sociales como en Estudios Literarios, además de ser parte del jurado de nuestro Certamen Literario en el CDI.

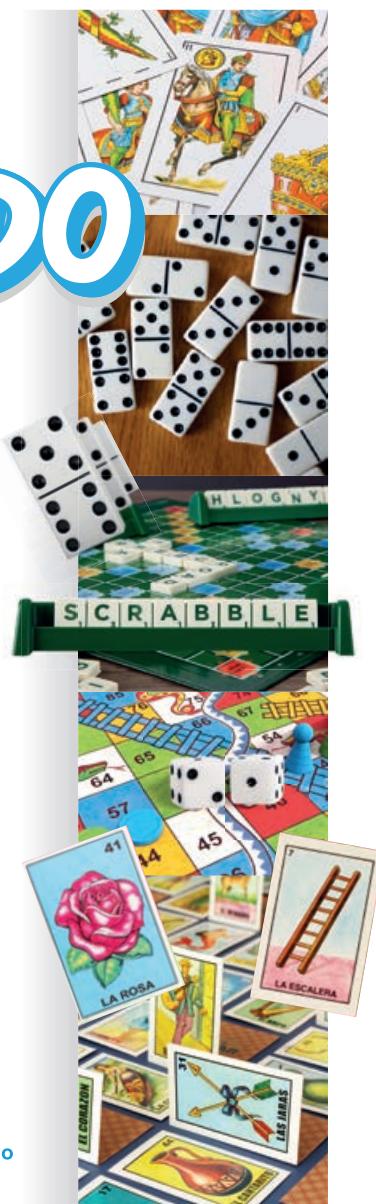
Durante la presentación, la autora, Deborah Viso nos compartió de dónde surgió la inspiración para este libro,

**DIVIÉRTETE JUGANDO**  
TALLER LÚDICO PARA ADULTOS.

**TE ESPERAMOS LOS MIÉRCOLES,**  
A PARTIR DEL 4 DE SEPTIEMBRE DE 2024, 12:00 A 13:30 HORAS  
MODERADORA: RAQUEL BIALIK.

**EX SALÓN DE JUEGOS,**  
C D I

**¡NO TE LO PIERDAS!**



CDI MÉXICO

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

**CLASE FELDENKRAIS**

**Miércoles 11:00 horas**



CDI MÉXICO

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

www.cdi.org.mx

su interpretación de la dualidad en los textos, y cómo su carrera profesional ha influido en la creación de esta obra. Si no pudiste asistir a la presentación, puedes ver la grabación en nuestro canal de YouTube: [www.youtube.com/@cdideporvida](https://www.youtube.com/@cdideporvida)

A continuación, te compartimos un poema del libro:

### UNA LLAMADA SIN FIN

*Me rompí.*

*Eran cientos de pedazos que ya no encajaban en la misma historia.*

*Quería unirlos de nuevo, aunque fuera algo casi imposible de lograr.*

*Al poco tiempo lo hice; sin embargo, la persona que veía frente a mí en el espejo tenía unos ojos color caramelo que no se parecían en nada a los míos.*

*Me acerqué y vi su alma a través de ellos.*

*Era cálida y seductora.*

*Un alma que no solía quedarse callada en una conversación por teléfono,*

*Que sabía cómo bailar en el corazón de las personas.*

*Un alma magnética que cargaba también con un millón de defectos, pero tenía una chispa que la hacía verdaderamente especial.*

*Un alma que era todo lo que yo nunca fui para ti.*

*Que me forcé a construir usando mi propio dolor para que a ella sí la quisieras.*

Si deseas comprar el libro, no dudes en pedirlo en la aplicación de Amazon o consultararlo aquí en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne.



La autora del libro Deborah Viso, dedicando sus ejemplares al público asistente.

sés y Basi Mischne. No te pierdas las próximas presentaciones de libros que tenemos para ti. ■

CDI MEXICO

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves 11:00 horas

Salón Auxiliar 1

Mayores de 18 años

RENUERA O

TRAMITA

TU CREDENCIAL DE BIBLIOTECA

Asiste a la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y tramita tu nueva credencial, si ya cuentas con una, renueva la que ya tienes.

Requisitos: Tu número de Socio y \$40 pesos.

Revise el reglamento en la página web del CDI [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) o en la Biblioteca

CDI MEXICO

BIBLIOTECA

Informes en la Biblioteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 520 o al correo electrónico [riosa@cdi.org.mx](mailto:riosa@cdi.org.mx)

CDIinforma

## RECOMENDACIÓN LITERARIA

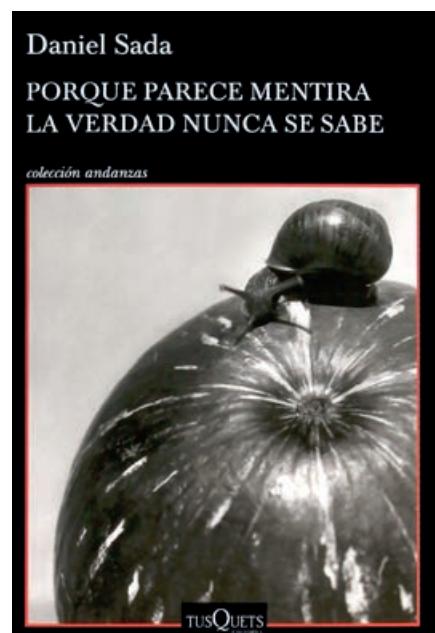
# Porque parece mentira la verdad nunca se sabe, Daniel Sada

// ANGIE RÍOS

**A**ntes de marcharse de casa definitivamente, Salomón y Papías escupen al rostro de su padre, Trinidad, un tendero avaro y cobarde opuesto a las peligrosas pasiones políticas en las que sus hijos andan envueltos; pues en Remadrín, un pequeño pueblo del desierto, un grupo de desconocidos ha robado las urnas en las narices de los votantes el día mismo de las elecciones. Pero el fraude electoral no queda en secreto. A las protestas multitudinarias en las que participan los hijos de Trinidad, sigue la represión brutal del ejército; los caminos bloqueados; los muertos, los desaparecidos. Pero también se suceden las torpezas y los equívocos propiciados por el siniestro alcalde Romero Pomar, que se resiste a dimitir. Así, mientras se decide su suerte y los espectros deambulan por las calles, un camión de carga en errático bamboleo deja caer un muerto, otro, y otro más, por el sinuoso camino que sale de Remadrín.

No puedes dejar de leer esta joya literaria, en esta ocasión la Biblioteca Moisés y Basi Mischne te trae una novela escrita por Daniel Sada, quien estudió la licenciatura en Periodismo en la Escuela Carlos Septién García, y quién dirigió varios talleres de poesía y narrativa en la ciudad de México y otras ciudades del país.

Daniel Sada no puede rehuir la responsabilidad de haber escrito la novela más endiabladamente difícil de la literatu-



ra mexicana. Impone la feroz soberanía del lenguaje al grado que, más que desear lectores, los invita al exilio. La verosimilitud de ese infierno mexicano, acaso el único escrito este fin de siglo, está más allá del fin y de los medios, de la política y de la ética, al manifestarse en un concierto casi insoportable de palabras, palabras sometidas a todas las acepciones y las declinaciones, donde sólo la apariencia es vernácula, pues estamos ante la más "artística" de las prosas. Daniel Sada tuvo tanta necesidad de sus seiscientas páginas como la tuvieron, al extenderse, Gertrude Stein en *Ser norteamericanos*, Thomas Wolfe en *El tiempo y el río* o Faulkner en tantas de sus parrafadas, para no hablar de José Lezama Lima o de Joao Guimaraes Rosa, sus maestros más directos.

La extensión es el nervio de la retórica de Sada, capaz de asegurarnos que "vamos a adelantar un poco el tiempo, como si efectuáramos un viaje apócrifo, pero sólo con la mira de ver a vuelo de pájaro la retahíla de sucesos acaecida", es decir, que la cantidad de escritura será inversamente proporcional a la sucesión nimia de los hechos, y la materia novelesca requiere, como lo dictó Joyce, de dilatar hasta su exterminio el tiempo real.

Te esperamos en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne para que puedas revisar todas las recomendaciones literarias que tenemos para ti y tu familia. ■

## ¡Lo nuevo en la Ludoteca CDI!

// VIRIDIANA HERNÁNDEZ

**N**uestra querida Ludoteca te abre las puertas en este regreso a clases para que disfrutes, junto con tus pequeños, de las novedades que hemos preparado para ustedes. Entre ellas, encontrarás nuevos juegos de mesa como hockey, rompecabezas y juegos de destreza, así como la pared Montessori con forma de cocodrilo para los más pequeñitos, y la nueva trepadora en el gimnasio, ideal para que tus niños se ejercent tanto mental como físicamente.

Recuerda que cada semana tenemos una manualidad diferente, de la cual pueden disfrutar chicos y grandes, además de los clásicos dibujos que renovamos semana a semana, para que puedan colorearlos de manera individual o en conjunto.

Nuestras nuevas adquisiciones están diseñadas para impulsar diversas habilidades: las motoras gruesas (en el caso de la trepadora), las motoras finas, visuales y sensoriales (en el caso de la pared cocodrilo), así como habilidades de atención, destreza, liderazgo, concentración, y muchas otras (en el caso de los juegos de mesa).

La Ludoteca es un espacio donde tus pequeños fortalecen sus habilidades mientras juegan, disfrutan y se divierten. Contamos con una amplia variedad de juegos y juguetes, pensados especialmente para ellos, que les permitirán entretenerse e interactuar durante mucho tiempo, mientras crecen y aprenden. ■

**¡Los esperamos!**



# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## Del 1 al 8 de septiembre

### DOMINGO 1 DE SEPTIEMBRE

**12:00 a 13:30 horas** **DÍA DEL ABUELO**  
Recibiremos a la agrupación musical *Violines Dinastía* los mejores solistas de la orquesta de Bellas Artes  
Salón Mural

Galería Pedro Gerson  
En el marco del Día del Abuelo  
Exposición Benditas manos de Beyajad  
*Libertad e Intuición*  
Taller de Dibujo y Pintura  
Esta muestra estará exhibida hasta el 22 de septiembre

### MARTES 3 DE SEPTIEMBRE

**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** Fortalecimiento integral / 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 SEPTIEMBRE

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

**12:00 a 13:30 horas** Diviértete jugando / Ex Salón de Juegos

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

### JUEVES 5 DE SEPTIEMBRE

**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** Gotitas Culturales / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

**13:00 a 14:00 horas** Gimnasia cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

**13:00 a 14:00 horas** Fortalecimiento integral / Ex Salón de Juegos

### DOMINGO 8 DE SEPTIEMBRE

**12:00 a 13:00 horas** Club de Oro  
Domingos Familiares



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



# El Dépor mi lugar

INSCRIPCIONES A CURSOS  
AGOSTO - DICIEMBRE 2024

YA INICIAMOS  
CLASES

Inscripciones en los módulos o en línea:  
[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI

Informes al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI  
Extensiones 101, 103 y 104.

@cdideporvida



## PROGRAMAS INFANTILES

PI

| EDADES             | CATEGORÍA           | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--------------------|---------------------|-------|---------------------|---------------------|
| (DE 4 A 12 MESES)  | BABY GYM 1          | Mixto | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| (DE 4 A 12 MESES)  | BABY GYM 1          | Mixto |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| (DE 13 A 23 MESES) | BABY GYM 2          | Mixto | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| (DE 13 A 23 MESES) | BABY GYM 2          | Mixto |                     | 17:30 a 18:30 horas |
| 2 A 3 AÑOS         | AVVENTURA DEPORTIVA | Mixto | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| 2 A 3 AÑOS         | AVVENTURA DEPORTIVA | Mixto | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 2 A 3 AÑOS         | AVVENTURA DEPORTIVA | Mixto |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| 2 A 3 AÑOS         | AVVENTURA DEPORTIVA | Mixto |                     | 17:30 a 18:30 horas |
| 3 A 4 AÑOS         | PLAY BALL           | Mixto | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| 3 A 4 AÑOS         | PLAY BALL           | Mixto | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 3 A 4 AÑOS         | PLAY BALL           | Mixto |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| 3 A 4 AÑOS         | PLAY BALL           | Mixto |                     | 17:30 a 18:30 horas |
| 4 A 5 AÑOS         | MINI CAMPEONES      | Mixto | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| 4 A 5 AÑOS         | MINI CAMPEONES      | Mixto | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 4 A 5 AÑOS         | MINI CAMPEONES      | Mixto |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| 4 A 5 AÑOS         | MINI CAMPEONES      | Mixto |                     | 17:30 a 18:30 horas |

## BÁSQUETBOL

B

| CATEGORÍA                | RAMA    | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     | SÁBADO             |
|--------------------------|---------|---------------------|---------------------|--------------------|
| ENSEÑANZA 5 A 8 AÑOS     | Mixto   | 16:40 a 17:40 horas |                     |                    |
| ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS    | Mixto   | 17:40 a 18:40 horas |                     |                    |
| ENSEÑANZA 5 A 8 AÑOS     | Mixto   |                     | 16:40 a 17:40 horas |                    |
| ENSEÑANZA 9 A 12 AÑOS    | Mixto   |                     | 17:40 a 18:40 horas |                    |
| REPRESENTATIVO 2016-2017 | Varonil |                     | 16:40 a 18:10 horas | 9:30 a 11:00 horas |
| REPRESENTATIVO 2014-2015 | Varonil |                     | 17:40 a 19:10 horas | 9:30 a 11:00 horas |
| REPRESENTATIVO 2012-2013 | Varonil | 16:40 a 18:10 horas |                     | 9:30 a 11:00 horas |
| REPRESENTATIVO 2010-2011 | Varonil | 18:10 a 19:30 horas |                     | 9:30 a 11:00 horas |
| REPRESENTATIVO 2008-2009 | Varonil |                     | 19:30 a 21:00 horas | 8:00 a 9:30 horas  |
| REPRESENTATIVO 2006-2007 | Varonil |                     | 19:30 a 21:00 horas | 8:00 a 9:30 horas  |
| EQUIPO DE ABIERTA        | Varonil | 19:30 a 21:00 horas |                     | 8:00 a 9:30 horas  |

## BÉISBOL

B

| EDADES       | CATEGORÍA              | RAMA  | GRUPO 1<br>LUNES Y MIÉRCOLES | GRUPO 2<br>MARTES Y JUEVES | SÁBADO Y DOMINGO        |
|--------------|------------------------|-------|------------------------------|----------------------------|-------------------------|
| 5 A 10 AÑOS  | REPRESENTATIVO GRUPO A | Mixto | 16:40 a 18:20 horas          |                            | JUEGO SEGÚN CORRESPONDA |
| 5 A 10 AÑOS  | REPRESENTATIVO GRUPO B | Mixto |                              | 16:40 a 18:20 horas        | JUEGO SEGÚN CORRESPONDA |
| 11 A 16 AÑOS | REPRESENTATIVO GRUPO C | Mixto | 18:20 a 20:00 horas          |                            | JUEGO SEGÚN CORRESPONDA |
| 11 A 16 AÑOS | REPRESENTATIVO GRUPO D | Mixto |                              | 18:20 a 20:00 horas        | JUEGO SEGÚN CORRESPONDA |

## BOXEO

BX

| EDADES              | CATEGORÍA | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|---------------------|-----------|-------|---------------------|---------------------|
| 7 A 10 AÑOS         | Enseñanza | Mixto | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 11 A 16 AÑOS        | Enseñanza | Mixto | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 7 A 10 AÑOS         | Enseñanza | Mixto |                     | 16:40 a 17:40 horas |
| 17 AÑOS en adelante | Enseñanza | Mixto |                     | 17:40 a 18:40 horas |

FK

**FITNESS KIDS**

| EDADES       | CATEGORÍA    | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--------------|--------------|-------|---------------------|---------------------|
| 13 A 17 AÑOS | FITNESS KIDS | Mixto | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 13 A 17 AÑOS | FITNESS KIDS | Mixto | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 15 A 17 AÑOS | FITNESS KIDS | Mixto | 18:40 a 19:40 horas |                     |
| 13 A 17 AÑOS | FITNESS KIDS | Mixto |                     | 16:40 a 17:40 horas |
| 13 A 17 AÑOS | FITNESS KIDS | Mixto |                     | 17:40 a 18:40 horas |
| 15 A 17 AÑOS | FITNESS KIDS | Mixto |                     | 18:40 a 19:40 horas |

**FUTBOL**

|  | CATEGORÍA  | RAMA    | LUNES Y<br>MIÉRCOLES | MARTES Y<br>JUEVES  |
|--|--|---------|----------------------|---------------------|
|  | LEONCITOS 4 AÑOS   | Varonil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |
|  | LEONCITOS 4 AÑOS   | Varonil | 17:40 a 18:40 horas  | 16:40 a 17:40 horas |
|  | LEONCITOS 4 AÑOS   | Varonil |                      | 17:40 a 18:40 horas |
|  | LEONCITOS AÑOS   | Varonil |                      |                     |
|  | FUNDAMENTOS 2019   | Varonil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |
|  | FUNDAMENTOS 2019   | Varonil | 17:40 a 18:40 horas  |                     |
|  | FUNDAMENTOS 2019   | Varonil |                      | 16:40 a 17:40 horas |
|  | FUNDAMENTOS 2019   | Varonil |                      | 17:40 a 18:40 horas |
|  | FUNDAMENTOS 2018   | Varonil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |
|  | FUNDAMENTOS 2018   | Varonil | 17:40 a 18:40 horas  |                     |
|  | FUNDAMENTOS 2018   | Varonil |                      | 16:40 a 17:40 horas |
|  | FUNDAMENTOS 2018   | Varonil |                      | 17:40 a 18:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2017 BLANCA                                 | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2017 AZUL                                   | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2017 ROJA                                   | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2016 BLANCA                                 | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2016 AZUL                                   | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2016 ROJA DOMINICAL                         | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2015 BLANCA                                 | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2015 AZUL                                   | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2015 ROJA                                   | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2014 BLANCA                                 | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2014 AZUL                                   | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2014 ROJA DOMINICAL                         | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | SOCER REPRESENTATIVO 2013 BLANCA                           | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2013 AZUL                                   | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2013 ROJA DOMINICAL                         | Varonil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2012 BLANCA                                 | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2012 AZUL                                   | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2012 ROJA DOMINICAL                         | Varonil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2011 BLANCA                                 | Varonil | 18:10 a 19:40 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2011 AZUL                                   | Varonil | 18:10 a 19:40 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2011 ROJA                                   | Varonil | 18:10 a 19:40 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO 2010 BLANCA                                 | Varonil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2010 AZUL                                   | Varonil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2010 ROJA                                   | Varonil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2010 MORADA                                 | Varonil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO 2010 AMARILLA                               | Varonil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO GENERACIÓN 2009                             | Varonil | 18:10 a 19:40 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO GENERACIÓN 2007-2008                        | Varonil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | REPRESENTATIVO OPEN A/B                                    | Varonil |                      | 20:00 a 22:00 horas |
|  | REPRESENTATIVO SUB 21                                      | Varonil |                      | 20:00 a 22:00 horas |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2012 NARANJA                        | Femenil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 MORADA | Femenil |                      | 16:40 a 18:10 horas |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2011 AMARILLA-VERDE                 | Femenil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2012 VERDE                          | Femenil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2013 ROSA                           | Femenil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2014-2015-2016-2017 AZUL            | Femenil | 16:40 a 18:10 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2007-2008                           | Femenil | 18:10 a 19:40 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO FEMENIL 2009 2010                           | Femenil | 18:10 a 19:40 horas  |                     |
|  | SOCER REPRESENTATIVO ABIERTA FEMENIL                       | Femenil |                      | 18:10 a 19:40 horas |
|  | SOCER REPRESENTATIVO +35                                   | Varonil | 20:00 a 22:00 horas  |                     |
|  | REPRESENTATIVO +45   | Varonil | 20:00 a 22:00 horas  |                     |



## FUTSAL

**FS**

| EDADES       | CATEGORÍA                | RAMA    | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--------------|--------------------------|---------|---------------------|---------------------|
| 6 AÑOS       | ENSEÑANZA                | Varonil | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 7, 8 AÑOS    | ENSEÑANZA                | Varonil | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 9,10,11 AÑOS | ENSEÑANZA                | Varonil | 17:40 a 18:40 horas |                     |
|              | REPRESENTATIVO 2016-2017 | Varonil |                     | 16:40 a 18:10 horas |
|              | REPRESENTATIVO 2015      | Varonil |                     | 16:40 a 18:10 horas |
|              | REPRESENTATIVO 2013-2014 | Varonil |                     | 16:40 a 18:10 horas |
|              | REPRESENTATIVO 2011-2012 | Varonil |                     | 16:40 a 18:10 horas |
|              | REPRESENTATIVO 2009-2010 | Varonil |                     | 18:10 a 19:40 horas |
|              | REPRESENTATIVO 2007-2008 | Varonil |                     | 19:00 a 20:30 horas |
|              | REPRESENTATIVO 2005-2006 | Varonil |                     | 19:00 a 20:30 horas |
|              | REPRESENTATIVO SUB 23    | Varonil |                     | 20:30 a 22:00 horas |
|              | REPRESENTATIVO ABIERTA   | Varonil | 7:00 a 8:30 horas   |                     |
|              | FUTSAL +35               | Varonil | 20:30 a 22:00 horas |                     |
|              | FUTSAL +45               | Varonil |                     | 20:30 a 22:00 horas |

## GIMNASIA RÍTMICA

**GR**

LUNES A JUEVES

## KARATE

**K**

| EDADES      | CATEGORÍA  | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     | SÁBADO             |
|-------------|--|-------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 5 A 8 AÑOS  | ENSEÑANZA (cinta blanca a café)                  | Mixto | 16:40 a 17:40 horas | 16:40 a 17:40 horas |                    |
| 9 A 11 AÑOS | ENSEÑANZA (cinta blanca a café)                  | Mixto | 17:40 a 18:40 horas | 17:40 a 18:40 horas |                    |
| 5 A 8 AÑOS  | PRE-EQUIPO (cinta blanca y amarilla)             | Mixto | 16:40 a 17:40 horas | 16:40 a 17:40 horas | 9:00 a 11:00 horas |
| 9 A 11 AÑOS | PRE-EQUIPO (cinta verde, morada y café infantil) | Mixto | 17:40 a 18:40 horas | 17:40 a 18:40 horas | 9:00 a 11:00 horas |
| 12 +        | EQUIPO (café y negra)                            | Mixto | 18:40 a 20:00 horas | 18:40 a 20:00 horas | 9:00 a 11:00 horas |

GA

## GIMNASIA ARTÍSTICA

| EDADES       | PROFESORES             | CATEGORÍA      | RAMA    | LUNES Y<br>MIÉRCOLES | MARTES Y<br>JUEVES  | SÁBADO              |
|--------------|------------------------|----------------|---------|----------------------|---------------------|---------------------|
|              | Salma Ramírez          | LEONCITAS      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
|              | Miguel Gallardo        | LEONCITAS      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
|              | Salma Ramírez          | LEONCITAS      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
|              | Miguel Gallardo        | LEONCITAS      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Cazandra Rojas         | ENSEÑANZA      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Rocío Buendía          | ENSEÑANZA      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Mayra Hernández        | ENSEÑANZA      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 7 A 9 AÑOS   | Arturo Valencia        | ENSEÑANZA      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 7 A 9 AÑOS   | Noé Hidalgo            | ENSEÑANZA      | Femenil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 9 A 11 AÑOS  | Salma Ramírez          | ENSEÑANZA      | Femenil | 17:40 a 18:40 horas  |                     |                     |
| 11 A 12 AÑOS | Salma Ramírez          | ENSEÑANZA      | Femenil | 18:40 a 19:40 horas  |                     |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Cazandra Rojas         | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Rocío Buendía          | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Mayra Hernández        | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 7 A 9 AÑOS   | Arturo Valencia        | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 7 A 9 AÑOS   | Noé Hidalgo            | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 9 A 11 AÑOS  | Salma Ramírez          | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 11 A 12 AÑOS | Salma Ramírez          | ENSEÑANZA      | Femenil |                      | 18:40 a 19:40 horas |                     |
| 6 A 10 AÑOS  | Abraham Morales        | ENSEÑANZA      | Varonil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 5 A 6 AÑOS   | Edgar Carranza         | ENSEÑANZA      | Varonil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | David Vázquez González | ENSEÑANZA      | Varonil | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |
| 6 A 10 AÑOS  | David Vázquez González | ENSEÑANZA      | Varonil | 17:40 a 18:40 horas  |                     |                     |
| 8 A 13 AÑOS  | David Vázquez González | ENSEÑANZA      | Varonil | 18:40 a 19:40 horas  |                     |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | Edgar Carranza         | ENSEÑANZA      | Varonil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 5 Y 6 AÑOS   | David Vázquez González | ENSEÑANZA      | Varonil |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 6 A 10 AÑOS  | David Vázquez González | ENSEÑANZA      | Varonil |                      | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 8 A 13 AÑOS  | David Vázquez González | ENSEÑANZA      | Varonil |                      | 18:40 a 19:40 horas |                     |
| 6 A 10 AÑOS  | Mayra Hernández        | REPRESENTATIVO | Femenil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 10:00 a 13:00 horas |
| 8 Y MÁS      | Cassandra Rojas        | REPRESENTATIVO | Femenil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 10:00 a 13:00 horas |
| 8 A 10 AÑOS  | Arturo Valencia        | REPRESENTATIVO | Femenil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 10:00 a 13:00 horas |
| 8 A 13 AÑOS  | Abraham Morales        | REPRESENTATIVO | Varonil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 10:00 a 13:00 horas |
| 9 A 12 AÑOS  | Rocío Buendía          | REPRESENTATIVO | Femenil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 10:00 a 13:00 horas |
| 9 A 14 AÑOS  | Noé Hidalgo            | REPRESENTATIVO | Femenil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 10:00 a 13:00 horas |
| 5 Y 6 AÑOS   | Abraham Mendoza        | ELITE          | Femenil | 17:00 a 20:30 horas  | 17:00 a 20:30 horas | 9:00 a 13:00 horas  |
| 7 A 17 AÑOS  | Edgar Carranza         | REPRESENTATIVO | Varonil | 17:40 a 20:00 horas  | 17:40 a 20:00 horas | 9:00 a 13:00 horas  |

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

LUNES A JUEVES

## NATACIÓN

N

LUNES A  
JUEVES

| EDADES              | CATEGORÍA                           | RAMA  | LUNES Y<br>MIÉRCOLES | MARTES Y<br>JUEVES  | SÁBADO              | DOMINGO            |
|---------------------|-------------------------------------|-------|----------------------|---------------------|---------------------|--------------------|
| 3 a 3 AÑOS 11 MESES | FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN) | Mixto | 15:00 a 15:45 horas  |                     |                     |                    |
| 3 A 3 AÑOS 11 MESES | FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN) | Mixto | 15:45 a 16:30 horas  |                     |                     |                    |
| 3 A 3 AÑOS 11 MESES | FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN) | Mixto |                      | 15:00 a 15:45 horas |                     |                    |
| 3 A 3 AÑOS 11 MESES | FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN) | Mixto |                      | 15:45 a 16:30 horas |                     |                    |
| 4 A 4.11 AÑOS       | FUNDAMENTOS II NIÑOS                | Mixto | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |                    |
| 4 A 4.11 AÑOS       | FUNDAMENTOS II NIÑOS                | Mixto | 17:40 a 18:40 horas  |                     |                     |                    |
| 4 A 4.11 AÑOS       | FUNDAMENTOS II NIÑOS                | Mixto |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |                    |
| 4 A 4.11 AÑOS       | FUNDAMENTOS II NIÑOS                | Mixto |                      | 17:40 a 18:40 horas |                     |                    |
| 5 A 16 AÑOS         | ENSEÑANZA                           | Mixto | 16:40 a 17:40 horas  |                     |                     |                    |
| 5 A 16 AÑOS         | ENSEÑANZA                           | Mixto | 17:40 a 18:40 horas  |                     |                     |                    |
| 5 A 16 AÑOS         | ENSEÑANZA                           | Mixto | 18:40 a 19:40 horas  |                     |                     |                    |
| 5 A 16 AÑOS         | ENSEÑANZA                           | Mixto |                      | 16:40 a 17:40 horas |                     |                    |
| 5 A 16 AÑOS         | ENSEÑANZA                           | Mixto |                      | 17:40 a 18:40 horas |                     |                    |
| 5 A 16 AÑOS         | ENSEÑANZA                           | Mixto |                      | 18:40 a 19:40 horas |                     |                    |
| 8 A 16 AÑOS         | PREQUIPO                            | Mixto | 16:40 a 18:00 horas  |                     |                     |                    |
| 8 A 16 AÑOS         | PREQUIPO                            | Mixto | 18:00 a 19:30 horas  |                     |                     |                    |
| 8 A 16 AÑOS         | PREQUIPO                            | Mixto |                      | 16:40 a 18:00 horas |                     |                    |
| 8 A 16 AÑOS         | PREQUIPO                            | Mixto |                      | 18:00 a 19:30 horas |                     |                    |
| 10 A 16 AÑOS        | REPRESENTATIVO                      | Mixto | 17:00 a 19:00 horas  | 17:00 a 19:00 horas | 10:00 a 12:00 horas |                    |
| 10 A 16 AÑOS        | REPRESENTATIVO                      | Mixto | 17:00 a 20:00 horas  | 17:00 a 20:00 horas | 9:00 a 12:00 horas  | 9:00 a 12:00 horas |

## PÁDEL

PD

| EDADES       | CATEGORÍA       | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--------------|-----------------|-------|---------------------|---------------------|
| 6 A 17 AÑOS  | INICIACIÓN      | Mixto | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 6 A 17 AÑOS  | INTERMEDIO      | Mixto | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 6 A 17 AÑOS  | INICIACIÓN      | Mixto |                     | 16:40 a 17:40 horas |
| 18 A 60 AÑOS | INTERMEDIO ALTO | Mixto |                     | 17:40 a 18:40 horas |

## PATINETA

PT

| EDADES      | CATEGORÍA | RAMA  | MARTES Y JUEVES     |
|-------------|-----------|-------|---------------------|
| 7 A 17 AÑOS |           | Mixto | 16:40 a 17:40 horas |
| 7 A 17 AÑOS | PATINETA  | Mixto | 17:40 a 18:40 horas |



SB

## SOFTBOL

| EDADES       | CATEGORÍA | RAMA    | LUNES A MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--------------|-----------|---------|---------------------|---------------------|
| 15 A 21 AÑOS | JUVENIL   | Varonil |                     | 19:50 a 21:30 horas |
| 18 A 35 AÑOS | OPEN      | Varonil | 19:50 a 21:30 horas |                     |
| 35 A 60 AÑOS | MASTER    | Varonil | 7:10 a 9:00 horas   |                     |

S

## SQUASH

| EDADES      | CATEGORÍA     | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   |
|-------------|---------------|-------|---------------------|
| 7 A 17 AÑOS | PRINCIPIANTES | Mixto | 16:40 a 17:40 horas |
| 7 A 17 AÑOS | INTERMEDIOS   | Mixto | 17:40 a 17:40 horas |
| 7 A 17 AÑOS | AVANZADOS     | Mixto | 18:40 a 19:40 horas |

T

## TENIS

| EDADES      | CATEGORÍA    | RAMA                   | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     | SÁBADO              |
|-------------|--------------|------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 18+         | ADULTOS      | Mixto                  | 18:40 a 19:40 horas |                     |                     |
| 18+         | ADULTOS      | Mixto                  |                     | 18:40 a 19:40 horas |                     |
| 5 A 7 AÑOS  | BOLA ROJA    | Mixto                  | 16:40 a 17:40 horas |                     |                     |
| 5 A 7 AÑOS  | BOLA ROJA    | Mixto                  | 17:40 a 18:40 horas |                     |                     |
| 5 A 7 AÑOS  | BOLA ROJA    | Mixto                  |                     | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 5 A 7 AÑOS  | BOLA ROJA    | Mixto                  |                     | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 7 A 9 AÑOS  | BOLA NARANJA | Mixto                  | 16:40 a 17:40 horas |                     |                     |
| 7 A 9 AÑOS  | BOLA NARANJA | Mixto                  | 17:40 a 18:40 horas |                     |                     |
| 7 A 9 AÑOS  | BOLA NARANJA | Mixto                  | 8:40 a 19:40 horas  |                     |                     |
| 7 A 9 AÑOS  | BOLA NARANJA | Mixto                  |                     | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 7 A 9 AÑOS  | BOLA NARANJA | Mixto                  |                     | 17:40 a 18:40 horas |                     |
| 7 A 9 AÑOS  | BOLA NARANJA | Mixto                  |                     | 18:40 a 19:40 horas |                     |
| 9 AÑOS+     | BOLA VERDE   | Mixto                  | 16:40 a 18:40 horas |                     |                     |
| 9 AÑOS+     | BOLA VERDE   | Mixto                  |                     | 16:40 a 18:40 horas |                     |
| 12+         | BLANCO       | Mixto                  | 16:40 a 18:40 horas |                     |                     |
| 12+         | BLANCO       | Mixto                  |                     | 16:40 a 18:40 horas |                     |
| SEGÚN NIVEL |              | TENIS TRANSITION       | Mixto               | 16:40 a 19:40 horas | 16:40 a 19:40 horas |
| SEGÚN NIVEL |              | EQUIPO COMPETENCIA JR. | Mixto               | 16:40 a 19:40 horas | 16:40 a 19:40 horas |
| SEGÚN NIVEL |              | EQUIPO COMPETENCIA     | Mixto               | 16:40 a 19:40 horas | 16:40 a 19:40 horas |

LUNES A JUEVES

INSCRIPCIÓN A NIVEL PREVIO LISTADO  
MOVIMIENTOS Y EVALUACIONES EN LA COORDINACIÓN DE TENIS

### TAE KWON DO

**TKD**

| EDADES       | CATEGORÍA      | RAMA  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     | SÁBADO              |
|--------------|----------------|-------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 6 A 9 AÑOS   | PRINCIPIANTES  | Mixto | 16:40 a 17:40 horas |                     | 9:00 a 10:00 horas  |
| 9 A 15 AÑOS  | INTERMEDIOS    | Mixto | 17:40 a 18:40 horas |                     | 10:00 a 11:00 horas |
| 6 A 9 AÑOS   | PRINCIPIANTES  | Mixto |                     | 16:40 a 17:40 horas | 9:00 a 10:00 horas  |
| 9 A 15 AÑOS  | INTERMEDIOS    | Mixto |                     | 17:40 a 18:40 horas | 10:00 a 11:00 horas |
| 15 A 60 AÑOS | REPRESENTATIVO | Mixto | 18:40 a 20:00 horas |                     | 11:00 a 13:00 horas |
| 15 A 60 AÑOS | REPRESENTATIVO | Mixto |                     | 18:40 a 20:00 horas | 11:00 a 13:00 horas |

### VOLEIBOL DE DUELA

**VD**

| EDADES       | CATEGORÍA  | RAMA    | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     | SÁBADO              |
|--------------|------------|---------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 10 A 17 AÑOS | ENSEÑANZA  | Femenil |                     | 17:40 a 19:00 horas |                     |
| 12 A 15 AÑOS | SECUNDARIA | Femenil | 17:00 a 19:00 horas |                     | 11:00 a 13:00 horas |
| 15 A 18 AÑOS | JUVENIL    | Femenil | 19:00 a 21:00 horas | 19:00 a 21:00 horas |                     |
| 18+          | ABIERTA    | Femenil | 19:00 a 21:00 horas |                     | 9:00 a 11:00 horas  |

### VOLEIBOL DE PLAYA

**VP**

| EDADES       | CATEGORÍA                    | RAMA  | MARTES Y JUEVES     | SÁBADO              |
|--------------|------------------------------|-------|---------------------|---------------------|
| 10 A 17 AÑOS | VOLEIBOL<br>ENSEÑANZA        | Mixto | 17:40 a 19:00 horas |                     |
| ABIERTA      | VOLEIBOL<br>DE PLAYA ABIERTA | Mixto | 19:00 a 21:00 horas | 11:00 a 13:00 horas |

**El Dépor**  
*mi lugar*

Inscripciones en línea:  
[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI

**KIDS CDI****KC**

| EDADES     | CLASE               |  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|------------|---------------------|--|---------------------|---------------------|
| 2 A 3 AÑOS | DANCE LAB 1         |  | 16:40 a 17:40 horas | 16:40 a 17:40 horas |
|            | PEQUEÑOS ARTISTAS 1 |  | 17:40 a 18:40 horas | 17:40 a 18:40 horas |
| 4 A 5 AÑOS | DANCE LAB 2         |  | 17:40 a 18:40 horas | 17:40 a 18:40 horas |
|            | PEQUEÑOS ARTISTAS 2 |  | 16:40 a 17:40 horas | 16:40 a 17:40 horas |

**COREO ACADEMY****CA**

| EDADES                          | CLASE       |  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|---------------------------------|-------------|--|---------------------|---------------------|
| 1º A 3º PRIMARIA                | IKVOT       |  | 16:40 a 17:40 horas |                     |
| 4º A 6º DE PRIMARIA             | MARBOLET    |  |                     | 17:40 a 18:40 horas |
| 6 A 12 AÑOS                     | URBAN DANCE |  | 17:40 a 18:40 horas | 17:40 a 18:40 horas |
|                                 | DANCESKILLS |  | 16:40 a 17:40 horas | 16:40 a 17:40 horas |
| 6 AÑOS EN ADELANTE<br>POR NIVEL | URBAN TEAM  |  | 16:40 a 17:40 horas | 16:40 a 17:40 horas |
| SECUNDARIA                      | BIDIUK      |  |                     | 19:00 a 20:30 horas |
| PREPARATORIA                    | NEFESH      |  |                     | 19:00 a 20:30 horas |

**CIRCUS ACADEMY****CIA**

| EDADES                          | CLASE                                    |  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|---------------------------------|--|--|---------------------|---------------------|
| 6 A 12 AÑOS                     | ARTES CIRCENSES                          |  | 16:40 a 18:10 horas | 16:40 a 18:10 horas |
| 6 A 8 AÑOS                      | DANZA AÉREA<br>PRINCIPIANTES<br>INFANTIL |  | 16:40 a 18:10 horas | 16:40 a 18:10 horas |
| 9 A 12 AÑOS                     | DANZA AÉREA<br>PRINCIPIANTES<br>TEENS    |  | 16:40 a 18:10 horas | 16:40 a 18:10 horas |
| 7 AÑOS EN ADELANTE<br>POR NIVEL | DANZA AÉREA<br>INTERMEDIOS               |  | 16:40 a 18:10 horas | 16:40 a 18:10 horas |
| 7 AÑOS EN ADELANTE<br>POR NIVEL | DANZA AÉREA<br>EQUIPO                    |  |                     | 18:10 a 20:10 horas |

**ADA****ACADEMIA DE ARTE CDI****ADA**

| EDADES      | CLASE            |  | LUNES Y MIÉRCOLES                          | MARTES Y JUEVES                            |
|-------------|------------------|--|--|--|
| 6 A 12 AÑOS | ALEBRIJES        |  | 16:40 a 17:40 horas<br>17:40 a 18:40 horas | 16:40 a 17:40 horas<br>17:40 a 18:40 horas |
| 6 A 12 AÑOS | AJEDREZ          |  |  | 17:40 a 18:40 horas<br>18:10 a 19:10 horas |
| 6 A 12 AÑOS | DIBUJO Y PINTURA |  | 17:40 a 18:40 horas                        |  |
| 6 A 12 AÑOS | PLASTILINA       |  | 16:40 a 17:40 horas                        | 16:40 a 17:40 horas                        |



## LEMONADE

LE

| EDADES                           | CLASE            | LUNES Y MIÉRCOLES          | MARTES Y JUEVES                                   |
|----------------------------------|------------------|----------------------------|---|
| 5 A 13 AÑOS POR NIVEL<br>ADULTOS | INGLÉS<br>INGLÉS | 16:40, 17:40 o 18:40 horas | 16:40, 17:40 o 18:40 horas<br>14:40 a 15:40 horas |

## SOUNDCITY

SO

| EDADES       | CLASE   | LUNES Y MIÉRCOLES                    | MARTES Y JUEVES                      |
|--------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| NIÑOS        |   |                                      |                                      |
| ADOLESCENTES | CLASES PRIVADAS O COMPARTIDAS:<br>GUITARRA ELÉCTRICA O ACÚSTICA,<br>PIANO, BATERÍA, BAJO,<br>UKELELE O CANTO<br>INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA<br>ENSAMBLE: INCLUIDO EN TU<br>INSCRIPCIÓN UNA VEZ A LA SEMANA | 15:40, 16:40, 17:40<br>o 18:40 horas | 15:40, 16:40, 17:40<br>o 18:40 horas |
| ADULTOS      |   |                                      |                                      |



## YOUNG ENGINEERS

YE

| EDADES      | CLASE                                  | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|-------------|--|---------------------|---------------------|
| 6 A 10 AÑOS | YOUNG ENGINEERS<br>UNA VEZ A LA SEMANA | 16:40 a 18:10 horas | 16:40 a 18:10 horas |

## BEYAJAD

B

| EDADES                         | CLASE  | MARTES  | JUEVES  |
|--------------------------------|--|---|---|
| ADULTOS 60 AÑOS<br>EN ADELANTE | GIMNASIA TERAPÉUTICA<br>GIMNASIA ESPECIAL<br>BAILE Y FORTALECIMIENTO FÍSICO<br>YOGA<br>TEMAS DE INTERÉS<br>DIBUJO Y PINTURA<br>FORTALECIMIENTO INTEGRAL<br>GIMNASIA CEREBRAL<br>GOTITAS CULTURALES<br>DIVIÉRTETE JUGANDO | 11:00 a 12:00 horas<br>11:00 a 12:00 horas<br>11:00 a 12:00 horas<br>11:00 a 12:00 horas<br>13:00 a 14:00 horas | 11:00 a 12:00 horas<br>11:00 a 12:00 horas<br>11:00 a 12:00 horas<br>11:00 a 12:00 horas<br>13:00 a 14:00 horas |

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

INSCRIPCIONES A CURSOS  
AGOSTO - DICIEMBRE 2024

Guía del Comité  
de **Actividades**

El Dépor  
mi lugar



## ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

AM

| EDADES                         | CLASE   | HORARIO                          |
|--------------------------------|---|----------------------------------|
| ADULTOS<br>18 AÑOS EN ADELANTE | CINE REFLEXIÓN                                  | MARTES<br>16:30 a 19:30 horas    |
| ADULTOS<br>18 AÑOS EN ADELANTE | GIMNASIA CEREBRAL                               | MIÉRCOLES<br>16:00 a 17:00 horas |
| ADULTOS<br>18 AÑOS EN ADELANTE | DIVIÉRTETE JUGANDO                              | MIÉRCOLES<br>12:00 a 13:30 horas |
| ADULTOS<br>18 AÑOS EN ADELANTE | CLUB DE ORO, ACTIVIDADES<br>ARTÍSTICAS VARIADAS | DOMINGO<br>12:00 a 13:00 horas   |

## CLASES DE ADULTOS

CA

| EDADES                         | CLASE              | MARTES                           | JUEVES              |
|--------------------------------|--------------------|----------------------------------|---------------------|
| ADULTOS<br>18 AÑOS EN ADELANTE | RITMOS LATINOS     | 11:00 a 12:00 horas              | 11:00 a 12:00 horas |
| ADULTOS<br>18 AÑOS EN ADELANTE | MÉTODO FELDENKRAIS | MIÉRCOLES<br>11:00 a 12:00 horas |                     |

MA

## MACABI



EDADES

CLASE

SÁBADO

3 A 5 AÑOS

MACATAN

11:00 a 12:00 horas

MA

## MACABI

EDADES

CLASE

SÁBADO

1° A 3° DE PRIMARIA

JONATHAN

11:00 a 17:00 horas

4° A 6° DE PRIMARIA

YEHUDA

11:00 a 17:00 horas

1° A 3° DE SECUNDARIA

SHIMÓN

11:00 a 17:00 horas

1° DE PREPARATORIA

SEMINARIO

11:00 a 17:00 horas



**KC  
PUNTO**

**KIDS CDI**

| EDADES     | CLASE               | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 2 A 3 AÑOS | DANCE LAB 1         | 16:30 a 17:30 horas | 16:30 a 17:30 horas |
|            | PEQUEÑOS ARTISTAS 1 | 17:30 a 18:30 horas | 17:30 a 18:30 horas |
| 4 A 5 AÑOS | DANCE LAB 2         | 17:30 a 18:30 horas | 17:30 a 18:30 horas |
|            | PEQUEÑOS ARTISTAS 2 | 16:30 a 17:30 horas | 16:30 a 17:30 horas |

**CA  
PUNTO**

**COREO ACADEMY**

| EDADES              | CLASE            | LUNES Y MIÉRCOLES   |   |
|---------------------|------------------|---------------------|---|
| 6 A 12 AÑOS         | DANCESKILLS      | 17:30 a 18:30 horas |  |
| 4º A 6º DE PRIMARIA | NEKUDÁ           | DÁNZICO             | 17:30 a 18:30 horas   |
| SECUNDARIA          | KAHDABEKS        | DÁNZICO             | 18:30 a 20:00 horas   |
| PREPARATORIA        | JOSHEJ           | DÁNZICO             | 20:00 a 21:30 horas   |
| UNIVERSITARIOS      | MASPIK           | DÁNZICO             | 20:00 a 21:30 horas   |
| ADULTOS             | DANCE TECHNIQUE  |                     | 20:15 a 21:15 horas   |
|                     | DANCE LIFE       | DÁNZICO             | 19:00 a 20:00 horas   |
|                     | BAILE DE PAREJAS |                     | Pregunta por nuestro próximo curso  |

**CA  
PUNTO**

**CIRCUS ACADEMY**

| EDADES                       | CLASE                         | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|------------------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| 3 A 5 AÑOS                   | INTRODUCCIÓN A LA DANZA AÉREA |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| 6 A 12 AÑOS                  | DANZA AÉREA PRINCIPIANTES     | 16:30 a 18:00 horas | 17:30 a 19:00 horas |
| 7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL | DANZA AÉREA INTERMEDIOS       | 18:00 a 19:30 horas |                     |

**AA  
PUNTO**

**ACADEMIA DE ARTE CDI**

| EDADES      | CLASE      | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES   |
|-------------|------------|---------------------|---|
| 6 A 12 AÑOS | PLASTILINA | 17:30 a 18:30 horas |  |

GRANDES ARTISTAS

## GUÍA DE DEPORTES DE PUNTO CDIMS

PD  
PUNTOPREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI  
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍADC  
PUNTO

## DEPORTES DE CONTACTO

DA  
PUNTO

## DEPORTES ACUÁTICOS



| EDADES     | CLASE                   | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|------------|-------------------------|---------------------|---------------------|
| 3 A 5 AÑOS | PREDEPORTES (OLAMÍ)     | 16:30 a 17:30 horas |                     |
|            | PREDEPORTES (OLAMÍ)     | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 3 A 5 AÑOS | PREDEPORTES (OLAMÍ)     |                     | 16:30 a 17:30 horas |
|            | PREDEPORTES (OLAMÍ)     |                     | 17:30 a 18:30 horas |
| 3 A 5 AÑOS | PREDEPORTES (PUNTO CDI) | 16:30 a 17:30 horas |                     |
|            | PREDEPORTES (PUNTO CDI) | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 3 A 5 AÑOS | PREDEPORTES (PUNTO CDI) |                     | 16:30 a 17:30 horas |
|            | PREDEPORTES (PUNTO CDI) |                     | 17:30 a 18:30 horas |

| EDADES                                    | CLASE                             | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|---|-----------------------------------|---------------------|---------------------|
| 4 AÑOS<br>EN ADELANTE<br>01 PRINCIPIANTES | KARATE-DO<br>ENSEÑANZA            | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| 4 AÑOS<br>EN ADELANTE<br>01 AVANZADOS     | KARATE-DO<br>ENSEÑANZA            | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 4 AÑOS<br>EN ADELANTE<br>02 PRINCIPIANTES | KARATE-DO<br>ENSEÑANZA            |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| 4 AÑOS<br>EN ADELANTE<br>02 AVANZADOS     | KARATE-DO<br>ENSEÑANZA            |                     | 17:30 a 18:30 horas |
| 5 AÑOS EN<br>ADELANTE                     | TOCHITO BANDERA<br>ENSEÑANZA      |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| (U10-U12)                                 | TOCHITO BANDERA<br>REPRESENTATIVO |                     | 17:30 a 19:00 horas |

| EDADES       | CLASE                         | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| 6 A 9 AÑOS   | ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 01 | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| 10 A 12 AÑOS | ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 01 | 17:30 a 18:30 horas |                     |
| 6 A 9 AÑOS   | ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 02 |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| 10 A 12 AÑOS | ESCUELA NATACION ENSEÑANZA 02 |                     | 17:30 a 18:30 horas |

**FUTBOL**

**FS**  
**PUNTO**

| CLASE                                      | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES     |
|--|---------------------|---------------------|
| FUTBOL SOCCER 4 AÑOS (OLAMÍ)               | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER 4 AÑOS (OLAMÍ)               |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| FUTBOL SOCCER 5 AÑOS (OLAMÍ)               | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER 5 AÑOS (OLAMÍ)               |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| FUTBOL SOCCER 6 AÑOS (OLAMÍ)               | 16:30 a 17:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER 6 AÑOS (OLAMÍ)               |                     | 16:30 a 17:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2017 AMARILLA |                     | 16:30 a 18:00 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2017 VERDE    |                     | 16:30 a 18:00 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 AMARILLA | 16:30 a 18:00 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 VERDE    | 16:30 a 18:00 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2016 MORADA   | 16:30 a 18:00 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 VERDE    |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 AMARILLA |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 MORADA   |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2015 NARANJA  |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 VERDE    | 18:00 a 19:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 AMARILLA | 18:00 a 19:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2014 MORADA   | 18:00 a 19:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 VERDE    |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 AMARILLA |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2013 MORADA   |                     | 18:00 a 19:30 horas |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 VERDE    | 18:00 a 19:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 AMARILLA | 18:00 a 19:30 horas |                     |
| FUTBOL SOCCER REPRESENTATIVO 2012 MORADA   | 18:00 a 19:30 horas |                     |
| FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014    | 16:30 a 18:00 horas |                     |
| FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014    |                     | 16:30 a 18:00 horas |

**GIMNASIA RÍTMICA**

**GR**  
**PUNTO**

LUNES  
A JUEVES

| EDADES             | CLASE                         | LUNES Y MIÉRCOLES   | MARTES Y JUEVES   |
|--------------------|-------------------------------|---------------------|---|
| 5 A 7 AÑOS         | GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01 | 16:30 a 17:30 horas |  |
| 5 A 7 AÑOS         | GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01 |                     | 16:30 a 17:30 horas   |
| 8 AÑOS EN ADELANTE | GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 02 |                     | 17:30 a 18:30 horas   |
| 7 EN ADELANTE      | FESTIVAL                      | 17:30 a 19:00 horas |  |
| LISTA PREVIA       | GIMNASIA EQUIPO QUINTETA      | 16:30 a 19:00 horas |  |
| LISTA PREVIA       | GIMNASIA RÍTMICA III IV V     | 16:30 a 19:30 horas |  |

# SCOUTING T-POZ

## // ARANZA MERCADO

**E**l fin de semana del 23 al 25 de agosto, el grupo de Scouts Israelitas estuvo en T-Poz, alojándose en cabañas y aprovechando todas las instalaciones del área de casco, desde el comedor y la cocina hasta el gimnasio y la alberca. Disfrutaron de las tardes soleadas jugando y nadando en la Alberca, donde se dividieron en dos equipos para jugar Waterpolo. Fuera del agua, jugaron Spikeball, un juego que consiste en golpear una pelota hacia una pequeña red colocada en el suelo, a la altura del tobillo, de manera que el oponente no pueda devolverla; quien falla, pierde el punto. También utilizaron el proyector y la pantalla para presentaciones, pláticas y para ver partidos de Fútbol. Por las noches, se reunieron alrededor de fogatas.

Además, recibimos la visita de una Socia con su familia, quienes también se alojaron en las cabañas. Disfrutaron de la Alberca, recorrieron el lago en lanchitas y jugaron tiro con arco.

Este sábado 31 de agosto visítanos con los miembros más juguetones de la familia: ¡los perritos! Recuerda que tenemos fechas y áreas donde pueden divertirse todos juntos.

También te invitamos a realizar eventos o celebrar cumpleaños en T-Poz. Contamos con actividades extremas, culinarias, acuáticas y más. Ponte en contacto con nosotros para recibir más información, teléfonos: 55 4127 7462 o al 55 2629 7400 extensión 515. ■



**EN TU SEGUNDO GRUPO  
DE COREO ACADEMY  
50% DE DESCUENTO**

**A las personas que se inscriban en un grupo de Coreo Academy se les hará 50% de descuento en su segundo grupo.**

- No aplica con Dance Lab.  
- Sólo aplica en la inscripción inmediata a ambos grupos.

Inscripciones en linea: [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI  
Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA Extensiones 501, 502, 504, 470 y 463. PUNTO CDI MONTE SINAÍ Extensiones 101, 103 y 104.

CDI MÉXICO PUNTO CDI MONTE SINAÍ

**MACABI REGRESA!**

**SÁBADO 31 DE AGOSTO**

**INSCRÍBETE A MACABI Y RECIBE...**

**10% OFF**

**EN TODAS LAS CLASES DEL DÉPOR\***

**55 2629 7400  
EXTENSIÓN 523**

\*Promoción válida únicamente a los Socios inscritos al periodo agosto-diciembre 2024 en los programas de Macabi, se tiene que completar el proceso de inscripción y pago de Macabi antes de inscribir a la clase de su elección, aplica únicamente un descuento por Socio. No aplica con otros descuentos ni promociones.

**SÁBADOS:  
11:00 A 17:00 HORAS  
MACATAN:  
11:00 A 13:00 HORAS**

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

MAAYÁN HAJAIM

# EL PESO DE LA RUTINA Y LA IMPORTANCIA DE DESCONECTARSE

**i** Alguna vez te has detenido a reflexionar sobre el ritmo de vida que llevas? Vivimos en una era en la que la velocidad y la eficiencia dominan nuestras vidas.

Sin embargo, este ritmo vertiginoso puede sumergirnos en una monotonía que, sin que lo notemos, consume nuestras energías y afecta nuestro bienestar emocional.

Un estilo de vida acelerado, repleto de compromisos y tareas, puede generar una rutina que, con el tiempo, nos lleva al agotamiento. Esta monotonía nos hace sentir atrapados en un ciclo interminable, sin tiempo para respirar, detenernos y disfrutar del presente. Cuando la vida se convierte en una serie de acciones mecánicas, nuestro entusiasmo disminuye, y comenzamos a experimentar una sensación de desgaste emocional.

El estrés y la rutina no solo afectan nuestro estado de ánimo, sino que también tienen un impacto profundo en nuestra salud mental y en nuestras relaciones personales. El estrés crónico puede derivar en problemas como ansiedad, depresión y agotamiento emocional. Además, esta tensión constante reduce nuestra capacidad de concentración y de rendimiento en nuestras actividades diarias, afectando tanto nuestro desempeño académico como laboral.

A nivel interpersonal, el estrés y la rutina pueden erosionar nuestras relaciones. La falta de tiempo y energía para conectarnos con los demás puede crear distanciamiento y conflictos, dañando nuestras relaciones más cercanas. Del mismo modo, tendemos a descuidar las actividades de esparcimiento, esas pequeñas cosas que nos hacen sentir vivos y que nos permiten desconectar de las presiones diarias.

Tomar un respiro es fundamental para recuperar el equilibrio y evitar el agotamiento. Hacer una pausa nos permite recargar energías, reenfocar nuestras prioridades y reconnectar tanto con nosotros mismos como con los demás. Este es un acto de autocuidado esencial para preservar nuestro bienestar físico y mental.

El primer paso para desconectarse es identificar cuándo lo necesitamos. Los fines de semana son una excelente oportunidad para hacer una pausa, pero no debemos esperar solo a esos momentos. Pequeñas pausas a lo largo de la semana pueden ser igualmente efectivas. Actividades como caminar al aire libre, leer, meditar o simplemente disfrutar de una conversación con un ser querido pueden ayudarnos a despejar la mente.

Es importante elegir actividades que nos permitan relajarnos y alejarnos de las preocupaciones cotidianas. La clave está en encontrar lo que te haga sentir renovado, ya sea un pasatiempo, hacer ejercicio o disfrutar de un momento de tranquilidad. También es beneficioso compartir estos momentos con personas que te brinden apoyo emocional y te ayuden a desconectarte del estrés.

**Algunos consejos para crear tu espacio de desconexión incluyen:**

**1. Reserva tiempo para ti mismo:** Planifica momentos específicos en tu agenda para desconectarte. No esperes que el



tiempo libre surja por sí solo, porque probablemente no lo hará.

**2. Crea un ambiente propicio:** Dedica un espacio en tu hogar para la relajación, un lugar donde puedas desconectar sin distracciones.

**3. Desconéctate de la tecnología:** Dedica tiempo cada día para alejarte de las pantallas y dispositivos, permitiendo que tu mente se relaje sin la constante estimulación digital.

**4. Rodéate de personas positivas:** Pasa tiempo con aquellos que te aporten energía positiva y te ayuden a desconectar del estrés.

Recuerda, ¡no estás solo! Si necesitas apoyo, llama a la línea de atención 24 horas de Maayán Hajaim: 55 5292-5131. ■

**¡LA INFLUENCER NÚMERO 1 PRO-ISRAEL!**

**NOA TISHBY**  
EN MÉXICO

Autora de dos New York Times best-sellers, y ex Enviada Especial de Israel para Combatir el Antisemitismo y la Deslegitimización

**4 DE SEPTIEMBRE 2024**  
**SAVE THE DATE**



# LOS ODIOS DE IRÁN

// ESTHER SHABOT\*

**E**l régimen teocrático de Irán, establecido en 1979 tras el derrocamiento del gobierno del shá, nació con una pesada carga ideológica integrada fundamentalmente por una pulsión revanchista pletórica de odios nuevos y antiguos. Para el integrismo islámico chiita, médula de la identidad del gobierno de los ayatolas, el proyecto inicial de su gestión consistió en imponer a sangre y fuego la observancia estricta de las normas religiosas de esa corriente del islam, estableciendo que la sharía o ley islámica regiría sobre la totalidad de las áreas de vida de la población. No más libertad religiosa, lo que implicó la anulación de la posibilidad de libertad de expresión y de conciencia. Pecadoras a las que había que castigar fueron de ahí en adelante las mujeres iraníes vestidas impropiamente o con la cabellera descubierta, como también infractores de la ley fueron considerados todos aquellos que osaban acercarse a productos culturales provenientes del entorno liberal occidental. Leer a Nabokov o escuchar a los Beatles se volvieron prácticas condenadas y castigadas al considerarlas corruptoras de la moral musulmana que había que preservar.

Pero también aparecieron los enemigos externos a los que había que combatir sin tregua y la lista de ellos fue pronto clara. El adversario número uno fue sin duda el Estado de Israel, país con el cual paradójicamente, el régimen del shá había convivido en términos amistosos. La virulenta animosidad contra el Estado hebreo se originó probablemente en la imposibilidad que manifestó el mundo musulmán a partir de 1948, de aceptar la existencia de una nación no islámica y de identidad judía en esa región a la que consideraban de su dominio absoluto. Sobre todo cuando a lo largo de mil 300 años de historia de vida de los imperios musulmanes, los judíos habían vivido en esos entornos como minorías toleradas, pero en condición de sometimiento oficial, con brotes esporádicos de persecución y expulsión de ellos. Por lo tanto, destruir a Israel se planteó como misión sagrada a la cual había que darle prioridad absoluta aun si con ello el pueblo iraní pagaba altísimos costos, tal como ha sido durante el último medio siglo.

El segundo gran adversario de la República Islámica de Irán fue Occidente, en general y en especial Estados Unidos. Éste representaba al poder herético que había sustentado al régimen del shá, además de ser la fuente de la perversión encarnada en el liberalismo y en el concepto de lo laico o secular, anatemas ambos para la visión religiosa totalitaria que caracterizaba a su proyecto islámico fundamentalista. Si bien la URSS y el bloque comunista de aquellos tiempos también fueron considerados "poderes satánicos", la necesidad de contar con un apoyo geoestratégico en su combate contra Estados Unidos e Israel hizo que el repudio a dicho bloque fuera más retórico que de fondo.

El tercer enemigo de Irán se localiza en el seno del propio islam. Se trata del mundo musulmán sunnita, mucho más extenso que el chiita al que pertenece la nación iraní. De los mil 600 millones de musulmanes que hay en la actualidad, sólo un 15% aproximadamente son chiitas. La división entre ambas corrientes arranca desde la disputa por la sucesión tras la muerte del profeta Mahoma en el siglo VII, disputa de la que la rama sunnita salió victoriosa. El pleito por la hegemonía regional en el Oriente Medio entre Arabia Saudita e



Irán está nutrido en buena parte por ese factor, aun cuando de vez en cuando aparezcan treguas temporales denominadas "hudnas".

Sin embargo, en estas últimas décadas han aparecido organizaciones sunnitas radicales extremas, como Al Qaeda y el Daesh o ISIS, cuyas campañas de conquista para reconstruir califatos han sido particularmente salvajes y sanguinarias. Los atentados suicidas y la matanza indiscriminada de sus presuntos enemigos forman parte de la macabra historia de ambas corrientes, la sunnita y la chiita, cuyas reivindicaciones están casi siempre conectadas con la consigna de "guerra santa contra los infieles". Los datos duros acerca del terrorismo global indican que la mayor cantidad de personas que por ese motivo han perecido en el último cuarto de siglo, son paradójicamente musulmanes. El Oriente Medio, África y el sureste de Asia han sido la arena donde la sangre de los diversos grupos seguidores del islam enfrentados entre sí ha corrido con mayor profusión. ■

\*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excélsior el 24 de agosto de 2024.

SEPTIEMBRE 2024

EMSHEJ DIPLOMADO EN FORMACIÓN  
DE COREÓGRAFOS Y MAESTROS EN DANZA JUDÍA.

CDI

Informes e inscripciones en el Comité de Actividades, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 504 y 506; o con Shari Moreno, al teléfono 55 4077 0842 y al correo coordinacionacademias@cdi.org.mx

www.cdi.org.mx



Fundación A y L  
Santiago, A.C.

Procultura  
y Desarrollo Artístico A.C.



# 51 CERTAMEN LITERARIO

## CATEGORÍAS

INFANTIL A • INFANTIL B  
SECUNDARIA • PREPARATORIA  
ABIERTA

## GÉNEROS

POESÍA • CUENTO

CIERRE DE INSCRIPCIONES

29 de octubre, 2024

CEREMONIA DE PREMIACIÓN

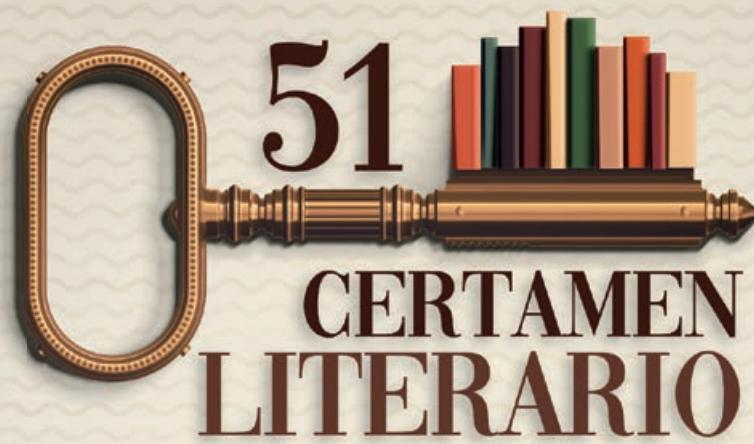
8 de diciembre, 2024

Consulta las bases en [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)

Informes al teléfono 55 2629 7400, extensión 552.

@cdideporvida





# 51 CERTAMEN LITERARIO

## CONVOCATORIA Certamen Literario 2024

El Centro Deportivo Israelita, A.C., a través del Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI, convoca a todos los Socios, así como a miembros de instituciones y Colegios de la Red Judía en la Ciudad de México, el interior de la república mexicana y de otros países, a participar en este acontecimiento literario. Los concursantes podrán participar en las siguientes categorías y géneros:

### CATEGORÍAS

- Infantil A: 1°, 2° y 3° de primaria
- Infantil B: 4°, 5° y 6° de primaria
- Secundaria
- Preparatoria
- Abierta

### GÉNEROS

#### POESÍA

Extensión máxima cinco cuartillas en formato de Word (No en PDF). Doble espacio, Arial 12 puntos.

#### CUENTO

Extensión mínima una cuartilla en formato de Word (No en PDF); máxima cinco cuartillas. Doble espacio, Arial 12 puntos.

Tanto en Poesía como en Cuento, los temas a desarrollar serán abiertos.

SERÁN DESCALIFICADOS trabajos desarrollados con cualquier modelo de lenguaje operado por Inteligencia Artificial (AI) llámense Chat GPT, Gemini, u otro. Los trabajos serán sometidos a detector de uso de AI.

### BASES DEL 51 CERTAMEN LITERARIO CDI

1. Todos los trabajos deberán estar en español, ser originales e inéditos.
2. En el caso de plagio, el autor será el único responsable de esta acción y asumirá las consecuencias legales por infringir los derechos de autor.
3. Los trabajos que estén participando en otros concursos quedarán descalificados.
4. Cada participante podrá inscribir un solo trabajo por género.
5. Al inscribir un trabajo en el portal de internet [www.certamenliterariocdi.org.mx](http://www.certamenliterariocdi.org.mx), el autor otorga al CDI todos los derechos de su uso y reproducción.
6. Cada colegio o institución será responsable de la inscripción de los trabajos seleccionados que los representarán.
7. Únicamente se aceptarán cinco trabajos por género y categoría sin excepción alguna y bajo previa selección de las obras por las autoridades correspondientes de cada colegio o comunidad. Se sugiere que los trabajos escolares no sean solicitados en forma obligatoria, sino que atiendan a la propia vocación de los alumnos, quienes por sí mismos deseen participar.
8. Se recibirán trabajos de los siguientes colegios participantes: Colegio Atid, Colegio Olamí ORT, Colegio Hebreo Maguén David, Colegio Hebreo Monte Sinai, Colegio Hebreo Tarbut, Escuela Yavne, Yeshivat Emuná, Yeshivá Ateret Yosef, Colegio Beth Yaacob, Colegio Bet Hayladim, Mosdot Toiras Eliahu, Yeshivá Keter Torá, Kadima, Colegio Or Hajayim y Nuevo Colegio Israelita de Monterrey, así como de las comunidades de Cancún, Guadalajara y Tijuana.
9. Se podrán inscribir también trabajos de tnuot (movimientos juveniles) o instituciones comunitarias. Deberán inscribirlos en la categoría que corresponda a la edad del autor. Todos los autores que participen representando a una tnuá o institución deberán ser miembros activos de éstas.
10. La definición de los premios o regalos adjudicados a los ganadores, se darán a conocer durante la Ceremonia de Premiación, y pueden ser diferentes a los entregados en certámenes anteriores. El Comité Organizador se reserva el derecho a la determinación de los mismos.
11. En ocasión de recordar la figura de Don Alejandro Saltiel (Z'L) como gran

filántropo, se otorgará el Premio Alejandro Saltiel al que los jueces designen como mejor trabajo del concurso en cualquiera de los géneros y en cualquiera de las categorías. Será decisión de los jueces otorgar más de un Premio Saltiel o declarar el premio desierto.

### 12. Mecánica de inscripción en la web:

- a) La inscripción se realizará a través de internet en la siguiente dirección: [www.certamenliterario.cdi.org.mx](http://www.certamenliterario.cdi.org.mx)
- b) Llena correctamente el formulario que aparece, con tus datos y adjunta el archivo en Word. Recuerda que el archivo deberá tener el mismo nombre que el trabajo inscrito.
- c) Envía tu trabajo y automáticamente estás inscrito en el Certamen Literario del CDI.
- d) Cada trabajo inscrito deberá tener en su primera página en la parte superior los siguientes datos:
  - Título del trabajo.
  - Categoría en la que participa.
  - Seudónimo. Los trabajos que refieran directa o tácitamente la identidad del autor quedarán descalificados.
- e) Serán considerados únicamente los trabajos inscritos vía internet. Se cancela la recepción de los trabajos en nuestras oficinas con el fin de agilizar el registro.
- f) Los colegios, tnuot o instituciones participantes harán llegar una lista con los nombres de sus respectivos concursantes a nuestras oficinas, previo a la inscripción de los trabajos, al correo electrónico: [romeroa@cdi.org.mx](mailto:romeroa@cdi.org.mx)
- g) Los trabajos presentados por Socios del CDI, miembros de la Comunidad Judía de México o del extranjero podrán inscribir directamente su trabajo de forma independiente bajo el mismo procedimiento.
- h) LA FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN DE TRABAJOS SERÁ EL MARTES 29 DE OCTUBRE DE 2024, A LAS 14:00 HORAS.
13. Los participantes o trabajos que no cumplan con los requisitos establecidos en la presente convocatoria serán descalificados, al igual que aquellos que fueran elaborados con Inteligencia Artificial (AI).
14. Se llevará a cabo la CEREMONIA DE PREMIACIÓN, EL DOMINGO 8 DE DICIEMBRE, A LAS 13:00 HORAS.
15. El Comité Organizador se reserva la decisión del momento y forma en que se anunciarán a los ganadores.
16. Todos los trabajos ganadores serán publicados en el libro del 51 Certamen Literario. Los trabajos recibidos aparecerán en el portal CDI en internet ([www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)) durante los meses de noviembre y diciembre de 2024.

### SOBRE EL COMITÉ ORGANIZADOR Y EL JURADO

- El Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI está compuesto por Ejecutivos, Voluntarios y profesionales del CDI. Este Comité Organizador se encargará de nombrar al Jurado y vigilar el cumplimiento de los estatutos fijados en la presente convocatoria.
- El Jurado estará integrado por distinguidas personalidades del ámbito literario. Al dar su fallo, lo hará con total independencia del Comité Organizador.
- Queda prohibida la participación en el Certamen Literario a miembros del Comité Organizador, así como a los integrantes del Jurado calificador.
- El fallo del Jurado calificador será inapelable.
- Los trabajos con faltas de ortografía demeritarán la calificación de los jueces. Sugerimos considerar este aspecto.
- Queda a consideración del Jurado calificador otorgar empates y designar menciones especiales. Será su prerrogativa declarar desierto algún lugar. El Jurado calificador tendrá la facultad de citar a algún participante a fin de cerciorarse sobre el origen de algún trabajo.
- Cualquier asunto no contemplado en la presente convocatoria quedará a consideración del Comité Organizador del 51 Certamen Literario CDI.

Atentamente:  
**COMITÉ ORGANIZADOR  
DEL 51 CERTAMEN LITERARIO**



Fundación A y L  
Saltiel, A.C.

Procultura  
y Desarrollo Artístico A.C.

# NETANYAHU DECLARA QUE EL RETORNO DE LOS RESIDENTES AL NORTE ES UN “OBJETIVO NACIONAL”

**A**l visitar la frontera libanesa después de una reunión informativa con el Comando Norte de las Fuerzas de Defensa de Israel, el Primer Ministro Benjamin Netanyahu declaró que el regreso de los residentes desplazados es un “objetivo nacional”.

“Hace unos días frustramos un ataque sorpresa de Hezbollah contra el Estado de Israel. Destruimos miles de cohetes de corto alcance que apuntaban a la Galilea y el Golán”, dijo Netanyahu a raíz del ataque masivo de la organización terrorista libanesa con 230 cohetes y 20 drones.

“Detuvimos todos los drones que apuntaban al Estado de Israel, la Galilea y el centro”, continuó, promocionando el ataque preventivo antes de un ataque anticipado a Tel Aviv como “un gran éxito”.

Sin embargo, “no les estoy diciendo que sea suficiente”, dijo, agregando que “este no es el final de la historia”.

“¿Cuándo será el final de la historia? Sólo cuando podemos devolver la seguridad y a los residentes a sus hogares en forma segura.



No es una declaración, no es un eslого, es ante todo un objetivo nacional. Estamos comprometidos a lograrlo, y lo lograremos con su ayuda y la de D-os”, afirmó.

Casi 70.000 residentes del norte israelí siguen desplazados tras el estallido de hostilidades con Hezbollah tras el ataque de la organización terrorista palestina Hamás del 7 de octubre en el sur.

Por otra parte, medios sirios y un funcionario libanés afirmaron que cuatro terroristas murieron en un supuesto ataque israelí que alcanzó un coche en Siria, cerca de la frontera con el Líbano.

El funcionario libanés afirmó que el ataque eliminó a un miembro del grupo terrorista Hezbollah y a tres miembros de la Yihad Islámica Palestina.

La Yihad Islámica envió a un grupo de combatientes desde Siria para unirse a los operativos de Hezbollah en el Líbano, que se han enfrentado a las fuerzas israelíes a lo largo de la frontera desde el 8 de octubre. Ambos grupos cuentan con el apoyo de Irán. ■

**Fuente:** Agencia AJN.

## AUTORIDAD DE INNOVACIÓN DE ISRAEL

### Impulso al Néguev y Galilea

**P**ara hacer frente a los desafíos derivados de la guerra en curso, se asignaron fondos para apoyar a las empresas de alta tecnología en la apertura de nuevas sucursales y la contratación de talento local en el norte y el sur de Israel.

En un paso importante para promover el desarrollo regional y la igualdad de oportunidades, la Autoridad de Innovación de Israel, en colaboración con el Ministerio de Desarrollo del Néguev, Galilea y Resiliencia Nacional, la Autoridad Tekuma y el Ministerio de Igualdad Social, anunció un fondo de 35 millones de shékels (NIS) destinado a alentar a las empresas de alta tecnología a expandirse a las regiones del norte y el sur de Israel azotadas por la guerra.

Esta financiación, parte del programa «Leap to High-Tech», apoyará a las empresas en la apertura de nuevas sucursales y la contratación de talento local, fomentando el crecimiento económico y reduciendo las disparidades en todo el país.

En el marco del programa, las empresas podrán recibir apoyo financiero para la formación práctica de los empleados sin experiencia y financiación para los empleados con experiencia que asesorarán a los nuevos empleados mediante la formación en el trabajo. Se espera que las empresas seleccionadas pongan en marcha sus programas en un plazo de seis meses tras recibir la subvención, con un período de ejecución de entre 12 y 24 meses.



Como parte del apoyo, las empresas de alta tecnología podrán recibir:

- Hasta el 70% del presupuesto aprobado para un programa con un alcance de hasta 1 millón de NIS.
- Hasta el 50% del presupuesto aprobado para un programa con un alcance de hasta 5 millones de NIS.
- Hasta el 30% del presupuesto aprobado para un programa con un alcance de hasta 15 millones de NIS.

Las empresas interesadas en ampliar sus operaciones al Néguev, Galilea y las regiones periféricas pueden presentar solicitudes en respuesta a la convocatoria de propuestas hasta el 29 de septiembre.

Al mismo tiempo, la Autoridad de Inversiones del Ministerio de Economía e Industria ha lanzado un programa diseñado para ayudar en el establecimiento y reubicación de operaciones de alto nivel salarial y de alto uso de conocimientos para empresas del sector industrial y de alta tecnología en áreas de prioridad nacional y Jerusalén.

Las empresas pueden recibir una subvención de hasta el 30% del costo de los salarios de los nuevos empleados. La ayuda incluye cubrir hasta el 30% de los salarios de los empleados, y la convocatoria de propuestas está abierta hasta el 16 de septiembre de 2024. ■

**Fuente:** Aurora

# La Casa Blanca afirma que los negociadores están “avanzando en los detalles” de las conversaciones sobre los rehenes

**L**os negociadores para un acuerdo sobre la toma de rehenes y el alto el fuego en Gaza están discutiendo los detalles de cómo implementar el acuerdo, dijo el pasado jueves a los periodistas en Pekín el asesor de seguridad nacional de Estados Unidos, Jake Sullivan.

“Los negociadores están trabajando a fondo en los detalles, lo que significa que hemos avanzado en las discusiones hasta un punto en el que se está llegando a los detalles, y eso es una señal positiva de progreso”, dijo Sullivan.

Sin embargo, advirtió que la situación estaba cambiando “hora a hora” y que “al final del día, nada está hecho hasta que está hecho”.

“Seguiremos trabajando en esto hasta que finalmente logremos un acuerdo sobre el cese del fuego y la toma de rehenes”, dijo Sullivan.

Habló mientras Qatar organizaba una reunión de trabajo para avanzar en un acuerdo, luego de dos cumbres de alto nivel encabezadas por el director de la CIA, William Burns, la primera en Doha hace dos semanas y la segunda en El Cairo el domingo.

Entre los temas que se han debatido figuran el número de rehenes que se liberarán durante la primera fase del acuerdo de tres partes, así como los detalles sobre la



liberación de los prisioneros de seguridad palestinos y los terroristas.

## ■ Los corredores de Filadelfia y Netzarim

Entre los obstáculos se encuentra la exigencia de Hamás de que Israel se retire por completo de dos corredores de seguridad críticos, Filadelfia y Netzarim. El Primer Ministro, Benjamin Netanyahu, ha insistido en que Israel debe permanecer en esos corredores. ■

**Fuente:** *The Jerusalem Post*

## Tropas de las IDF derriban un gran túnel en el centro de Gaza

**U**n túnel de Hamás de tres kilómetros de longitud situado en la zona del corredor de Netzarim, en el centro de la Franja de Gaza, ha sido demolido recientemente por ingenieros de combate, según informan las Fuerzas de Defensa de Israel (IDF, por sus siglas en inglés).



El túnel había sido localizado y posteriormente demolido por la unidad de ingenieros de combate Yahalom, junto con reservistas de la Brigada Jerusalem, que actualmente está destacada en el corredor.

Según las IDF, que difunden imágenes de la voladura del túnel, parte del túnel fue destruido durante la guerra de Gaza de 2014, pero a lo largo de los años Hamás trabajó para reconstruirlo. El túnel no cruzaba el territorio israelí, afirma el ejército. ■

**Fuente:** AJN

## Estados Unidos protegerá a instituciones religiosas de ataques antisemitas

**D**esde el ataque de Hamás del 7 de octubre en territorio israelí, se produjo una oleada de aumento de los ataques antisemitas en muchos países del mundo. Estados Unidos no es la excepción, y por eso, el gobierno decidió hacer una inversión histórica de 454.5 millones de dólares para fortalecer la seguridad de organizaciones religiosas en todo el país.

La cifra representa un aumento significativo respecto a los \$305 millones asignados en 2023. La medida fue anunciada por Alejandro Mayorkas, director del Departamento de Seguridad Nacional, quien explicó que los fondos se destinarán al Programa de Subvenciones para la Seguridad de Organizaciones Sin Fines de Lucro.

Inaugurado en el 2005, el programa está destinado a mejorar la seguridad en sinagogas, escuelas religiosas y otras instituciones, en su mayoría judías.

Mayorkas, que tiene origen judío, explicó que “la asignación de estos fondos proporcionará a las comunidades de todo el país los recursos necesarios para fortalecer su seguridad y protegerse contra el terrorismo y otras amenazas”. ■

**Fuente:** Aurora

RSD

# EXCESO DE PUBLICIDAD EN LAS REDES SOCIALES

// ILAN ARDITI

**E**n los últimos años, desde las grandes marcas, hasta los pequeños anunciantes independientes, han encontrado en las redes sociales un foro de exposición muy potente para sus mensajes comerciales. Pero la saturación es evidente. Si revisas tu muro de Facebook, verás que, por cada publicación de tus amigos, existen más de 10 con mensajes patrocinados.

YouTube es más o menos igual. El inicio de un video de tu interés puede tardar 20 segundos... y hasta mucho más. Y así, cada lugar del ciberespacio está siendo plagado por un sinnúmero de mensajes... no necesariamente brillantes, ni bien producidos.

Cabe señalar que el exceso de publicidad, en cualquier medio, genera varios efectos negativos, tanto en el proceso de compra del consumidor, como en la imagen de marca, y hasta en las propias plataformas de contenido. Esto ha sido comprobado, desde hace muchos años.

Algunos de los problemas más importantes que este fenómeno publicitario, de comunicación, mercadológico y hasta social está generando, son:

**Cansancio del consumidor:** La exposición constante a anuncios lleva al hartazgo... Y al enojo. Los usuarios se sienten abrumados, y hasta molestos, por la cantidad de publicidad que están obligados a ver. Esto genera una evidente disminución de la atención, interés y respuesta del consumidor ante los anuncios.

**Bloqueo de anuncios:** A medida que aumenta la cantidad de publicidad, más usuarios pueden optar por utilizar bloqueadores de anuncios. Lo que afecta directamente a la efectividad de las campañas, la imagen de las marcas y la importancia de las plataformas, las que dependen, en la mayoría de los casos, de sus ingresos publicitarios.

**Reducción de la confianza:** El exceso de mensajes con fines comerciales puede disminuir la confianza del consumidor en las marcas, especialmente si son invasivos, demasiado aspiracionales, irrelevantes o engañosos. En contraste, es importante señalar que el público se ha vuelto, cada vez más, más escéptico y menos receptivo a los mensajes que presencia, de productos o servicios que no está buscando.



**Experiencia de usuario negativa:** Las redes sociales y otras plataformas digitales se vuelven menos amigables y agradables de usar si están saturadas de anuncios con mensajes irrelevantes y repetitivos. Este fenómeno conduce a una disminución en el uso de la plataforma y en la interacción de los usuarios.

**Ceguera de los anuncios:** Con el tiempo, los usuarios pueden desarrollar "ceguera de taller", ya que, simplemente, ignoran o no notan los anuncios, debido a la sobreexposición a la que se encuentran sometidos cotidianamente. Esto reduce directamente la efectividad de las campañas.

**Poca diferenciación:** Las marcas encuentran más difícil poder destacarse y captar la atención de los usuarios en un entorno saturado de mensajes. Lo que obliga a generar estrategias más innovadoras y creativas, e invertir en mayores partidas en marketing, para poder aspirar a generar un impacto trascendente.

**Impacto en la salud mental:** La exposición constante a publicidad, especialmente si es de aquella que genera inseguridades o despierta antojos momentáneos, puede llegar a afectar negativamente la salud mental de los usuarios; contribuyendo, por ejemplo, a agravar problemas personales como la ansiedad y la baja autoestima.

Para mitigar estos efectos, es importante que las marcas y los propios medios encuentren un equilibrio adecuado en la cantidad de publicidad que muestran y se enfoquen en crear contenido relevante y no intrusivo, que añada valor al usuario. ■

[ilan@sodadigital.com.mx](mailto:ilan@sodadigital.com.mx)

[www.sodadigital.com.mx](http://www.sodadigital.com.mx)

## Haikú

// GRACE NEHMAD\*

■ Sí!, en mi casa  
| Sueño segura, libre  
Estrellas se abren

\*Filósofa, poeta y pintora.



# Valorar el agua para el medioambiente

**E**l medioambiente es fundamental para el ciclo del agua y una parte integral de todos los aspectos de la gestión hídrica. Toda el agua se origina en el medioambiente y vuelve al medioambiente con las impurezas que producen los seres humanos.

El valor del medioambiente puede expresarse en términos del papel que juega a la hora de proporcionar beneficios a la gente: el agua para beber, para regar o para uso industrial, su contribución a la hora de abordar eventos extremos como las inundaciones o para atajar la contaminación.

La interfaz medioambiente-agua se puede gestionar de forma pro-activa para encarar los retos hídricos a través de soluciones basadas en la naturaleza.

Este enfoque se centra en la idea de que la infraestructura natural puede funcionar de la misma manera que la infraestructura construida, proporcionando importantes beneficios a la gente, como la conservación de la biodiversidad, la pesca, el ocio y el turismo y reducir los costes operativos relativos al agua.

El medioambiente debería reconocerse como un activo que se ha de mantener y gestionar, pensando en la



cantidad de servicios que proporciona; definir los valores medioambientales con enfoques basados en cálculos monetarios infravaloraría la naturaleza y la reduciría a un mero bien económico.

Por consiguiente, es fundamental que los valores medioambientales incluyan diferentes perspectivas de valoración económica, así como otras creencias culturales y sociales. ■

**Fuente:** UNESCO

## LOUIS ARMSTRONG

# El amor de una familia judía en la vida del rey del Jazz

**U**na familia judía marcó en la niñez la vida de Louis Daniel Armstrong, el trompetista y cantante norteamericano de jazz. Louis se destacó como una de las figuras más carismáticas e innovadoras en la historia del jazz y, sin duda, se erige como el músico más icónico de este género, quien logró transformar el jazz en un referente del arte popular. En su niñez fue adoptado por la familia Karnofsky, emigrantes judíos lituanos que llegaron a Estados Unidos con el ánimo de encontrar un lugar donde no fueran perseguidos. Ellos se compadecieron de Armstrong cuando lo conocieron en necesidad en la ciudad de New Orleans a la edad de 7 años, acogiéndole con amor y amabilidad en su hogar. Según contó el mismo artista, la Sra. Karnovski le cantaba canciones judías de cuna rusa, que le motivaron más tarde



a cantar y tocar canciones rusas judías. El Sr. Karnofsky fue quien le compró su primer instrumento musical y lo apoyó desde siempre. Cuando Louis Armstrong se convirtió en músico y compositor profesional, utilizó melodías judías en composiciones como: "St. James's Hospital" y "Go Down Moses". También, en agradecimiento escribió un libro sobre esta familia judía que lo acogió en 1907 y le dio una oportunidad. Louis Daniel

Armstrong visitó Israel en 1959. Orgullosamente hablaba yiddish con fluidez, y en memoria de esta familia y hasta el final de su vida, llevó en su cuello la Estrella de David. El artista dijo que de su familia aprendió a vivir una vida real y con determinación. Finalmente, su vida de éxitos, conciertos y canciones terminó en 1971. ■

**Fuente:** Audio historias de Israel

ANIVERSARIO

# El Colegio Nacional celebró los 70 años del poeta Vicente Quirarte

El Colegio Nacional celebró los 70 años del poeta Vicente Quirarte, con una lectura en atril de "Melville en Mazatlán", obra en un acto que propone un encuentro entre el arrebatado y vehemente Herman Melville de 24 años y el desolado y hastiado Melville de 60 años.

"Es una obra escrita por él en 2015. Se presentó en este recinto en 2016 y nos da gusto cerrar este coloquio, una actividad que remata una semana de celebración, a 8 años de distancia de haber contado con esta presentación", indicó la secretaria administradora de El Colegio, Teresa Vicencio Álvarez, a nombre del Colnal y su presidente en turno.

A modo de introducción, Teresa Vicencio comentó que esta semana se llevó a cabo un Coloquio encabezado por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), al que se sumaron el Colnal, la Academia Mexicana de la Lengua y Fundación para Letras Mexicanas.

El Coloquio se inauguró en Ciudad Universitaria y hubo alrededor de 10 mesas en Biblioteca Nacional, que permitieron asomarse a las facetas de Vicente Quirarte, como "poeta, historiador, cronista, paseante, Bibliófilo y hasta cazador de vampiros".

## MEN M

En la introducción a su texto, el autor explica que la obra puede tener lugar en 1844, "año en que Melville vuelve a Nueva York, tras largas navegaciones y está a punto de dar comienzo a su carrera de novelista, breve, intensa, de consecuencias amargas".

"También puede ocurrir en 1883, año en que Melville se encuentra en declinamiento físico y mental, lejos de la vida literaria, aunque siempre con la voluntad de ser fiel a la tarea de llevar a la letra lo que la sangre dicta. Su hijo mayor se ha suicidado, Melville se ha jubilado de su trabajo como inspector de aduanas y, aunque está desilusionado de todo cuanto ha publicado y lleva más de veinte años de silencio, está a punto de terminar de escribir su obra póstuma, 'Billy Budd'", apunta.

La lectura realizada en el recinto de Onceles fue originalmente coordinada por el amigo y compañero colegiado de Quirarte, Eduardo Matos Moctezuma -quien por un imprevisto de último momento no pudo asistir- y contó con las actuaciones de Arturo Ríos, como Melville viejo, y Pedro de Tavira Egurrola como Melville joven, dirigidos por Eduardo Ruiz Saviñón.

Al terminar la escenificación hubo un ademán para abrir una mesa de diálogo, pero fue rápidamente desechada y el evento terminó antes de lo previsto. Puedes ver la transmisión completa en el canal de youtube de El Colegio Nacional. ■

Fuente: Agencias.



## Sándwich de Pastrami on Rye

### Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de centeno (rye bread)
- 200 gramos de pastrami (puede ser casero o de una buena tienda de delicatessen)
- Mostaza amarilla o dijon (al gusto)
- Pepinillos encurtidos (opcional, para acompañar)

### Preparación

1. Calentar el pastrami: En una sartén a fuego bajo o en un vaporera, calienta las lonchas de pastrami hasta que estén tibias y jugosas.
2. Tostar el pan de centeno: Mientras el pastrami se calienta, tuesta ligeramente las rebanadas de pan de centeno para darle una textura crujiente.
3. Montar el sándwich: Extiende una cantidad generosa de mostaza en una de las rebanadas de pan. Luego, coloca el pastrami caliente sobre la rebanada con mostaza. Puedes añadir más mostaza sobre el pastrami, si lo deseas.
4. Cerrar el sándwich: Coloca la segunda rebanada de pan sobre el pastrami y presiona suavemente.
5. Servir: Corta el sándwich por la mitad en diagonal y sirve acompañado de pepinillos encurtidos.

### Historia y popularidad

Este sándwich es particularmente icónico en Nueva York, gracias a los delicatessen judíos, como Katz's Delicatessen, que han hecho del pastrami on rye un alimento básico. El pastrami es una carne curada y especiada, comúnmente hecha de carne de res, y su preparación incluye el ahumado y el vapor, lo que le da su distintivo sabor jugoso y especiado. Es perfecto para una comida rápida y satisfactoria, y su popularidad ha trascendido las fronteras de la comunidad judía, convirtiéndose en un favorito nacional en Estados Unidos. ■

**NUEVA FECHA**

**Guimel**  
Presenta  
**ACÁ EN LA TIERRA**  
de Luis Eduardo Yee

GANADORA DEL 1ER LUGAR DENTRO DEL FESTIVAL HABIMA DE TEATRO 2024

CDI MÉXICO ★ Domingo 29 de sept. ★ 12:00 hrs. ★ CDI

**¡Estamos Reclutando!**  
Analista de Centro de Control



**OFRECEMOS:**

1. Capacitación en temas de seguridad, manejo de situaciones y voluntarios.
2. Posibilidad de crecimiento.
3. Prestaciones salariales.
4. Alto valor curricular.
5. Sueldo atractivo.

**REQUISITOS:**

1. Honestidad.
2. Capacidad de trabajo bajo presión.
3. Habilidades de comunicación.
4. Trabajo en equipo, liderazgo.
5. Sexo indistinto.
6. Disponibilidad de horarios, fines de semana y días festivos.
7. Turnos de 14:00 a 22:00 hrs. y turno nocturno.

rh@csc.mx

**Pensión del Bienestar**

**Inscripciones abiertas**

Del 19 al 31 de agosto | 10 a. m. a 4 p. m.

En Katalyst, te ayudamos a hacer tú trámite



| Primer apellido        | Día       | Agosto |
|------------------------|-----------|--------|
| A, B, C                | Lunes     | 19, 26 |
| D, E, F, G, H          | Martes    | 20, 27 |
| I, J, K, L, M          | Miércoles | 21, 28 |
| N, Ñ, O, P, Q, R       | Jueves    | 22, 29 |
| S, T, U, V, W, X, Y, Z | Viernes   | 23, 30 |
| Todas las letras       | Sábado    | 24, 31 |

Ubica tu módulo en [gob.mx/bienestar](http://gob.mx/bienestar)

¿Tienes dudas o necesitas ayuda con el proceso?

Escanea el código



55 9505 4459 | [asesoria@katalyst.org.mx](mailto:asesoria@katalyst.org.mx)

**KATALYST**  
ASESORÍA

**CDI MÉXICO**

# VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS

Anúnciate con nosotros y potencializa tu negocio

**Informes con Teresa Martínez**

**Tel. 55 2629 7400 Ext. 552**  
**Celular: 55 4551 9054**  
**Correo: martinez@cdi.org.mx**

**GAFETE DE ACCESO  
CHOFER - ACOMPAÑANTE**

**JOSÉ JAVIER  
ALCÁRIZ  
HERNÁNDEZ**  
MEMBRESA DE VÍNCULO  
23784-00

**MEMBRESA DEL TITULAR  
DE LA MEMBRESA  
MARÍA ELENA HERNÁNDEZ TUAGI**

**CRECENCIAL  
DEL CDI PARA  
CHOFERES.**

**Costo  
\$250**

Informes al 55 262 97400  
extensiones 422, 409, 410 y 402.

**CDI MÉXICO**  
**PUNTO CDI MONTE SINAI**  
UNA CONVIVENCIA EN MOVIMIENTO  
**COLEGIO OLAMI**  
**ORT**

**AHORA SOMOS XG**

**TUS CONDUCTORES DE SIEMPRE**  
Seguimos activos

**Nuestros servicios**

- Aeropuerto
- Foráneos
- Eventos
- Turismo

**SERVICIO PERSONALIZADO**  
TRANQUILIDAD Y CONFIANZA  
TODOS LOS DÍAS 24/7

Contamos con conductores que hablan **Hebreo e Inglés**

**AGENDA TU SERVICIO**  
**55 3038 3009**



**Si encuentras algún  
objeto extraviado,  
favor de entregarlo  
al Comité de Socios.**

**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.



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

SR. NISSIM SHASHO  
Director General del CDI

**COMITÉ DE MARKETING**

MTRO. ILAN EICHNER  
Presidente

JOSÉ ENRIQUE LITENSTEIN  
MS. JACOBO PALOMBO  
LIC. ALEJANDRO PESEL  
MTRO. RICARDO PODOLSKY  
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

RICARDO CRUZ  
Mensajero

AGRADECIMOS EL APOYO DE  
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI  
DEL CDI

**COLABORADORES**

ILAN ARDITI

ADELA CHERNOVETZKY

VIRIDIANA HERNÁNDEZ

ARANZA MERCADO

LUCERO MORA

GRACE NEHMAD

JUAN DE DIOS REYES

ANGIE RÍOS

MARCOS SCHWARTZMAN

ESTHER SHABOT

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

CARTAS A LA REDACCIÓN: [CDINFORMA@CDI.ORG.MX](mailto: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.

