

## Celebración del Día del Abuelo

El 1 de septiembre, a las 12:00 horas, la celebración será en el Salón Mural con la presentación de los Violines Dinastía, solistas de la Orquesta de Bellas Artes.

11 ➤



## Ven a T-Poz con tu mascota

Este domingo 25 y el sábado 31, te esperamos en T-Poz donde contamos con áreas específicas para que disfruten la estancia con sus peludos compañeros.

31 ➤



# CDI Informa

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

Núm. 3056

21 de av 5784

Ciudad de México a 25 de agosto de 2024

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

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

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



El CDI está listo para el nuevo periodo agosto-diciembre, este lunes 26 de agosto inician nuestras clases deportivas, culturales y de recreación. ¡No te pierdas la oportunidad de participar en una o varias clases que tenemos para todas las edades e intereses! Este año, será extraordinario, durante tus vacaciones nuestros profesores asistieron a cursos de capacitación y actualización. Para el Dépor es muy importante mantener un alto estándar de excelencia entre nuestras instalaciones, así como la preparación de los docentes. En el nuevo ciclo encontrarás varias sorpresas que harán un curso verdaderamente inolvidable.

Asimismo, podrás disfrutar de la emocionante Ruleta de Regalos. Con cada inscripción, podrás obtener diversas sorpresas. Para participar necesitas revisar la nueva Guía de Cursos del ciclo agosto-diciembre 2024; elige la clase que más te apasione; y, si eres Socio activo, escanea el código QR de la Ruleta de Regalos en la App CDIinforma o en nuestras redes. Participa hasta el sábado 31 de agosto y canjea tus premios hasta el 10 de septiembre de 2024. Inscríbete fácilmente en los módulos de las instalaciones (del CDI o en Punto CDIMS), en [www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx), o a través de la App CDI.

*¡Te esperamos!*



Inicio de la semana de capacitación para entrenadores

Alejandra Santander

9 ➤

30 Aniversario de Cine Reflexión

Lucero Mora

13 ➤

**PARTICIPA Y GANA  
EN LA Ruleta DE REGALOS**  
Vigente al 31 de agosto 2024





# 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.**

# 51 CERTAMEN LITERARIO CDI: UN LLAMADO A LAS LETRAS Y LA IMAGINACIÓN

**E**l Centro Deportivo Israelita se complace en anunciar la apertura de la convocatoria para el Certamen Literario del CDI en 2024, una celebración de la palabra escrita que continúa su rica tradición de fomentar la creatividad y la expresión literaria en la comunidad. Este año, el Certamen invita a todos los amantes de las letras a participar en esta emocionante aventura literaria. La fecha límite para presentar las obras es el martes 29 de octubre de este año, dando a los participantes amplio tiempo para perfeccionar sus creaciones. El gran evento de premiación, donde se reconocerá el talento y la creatividad de los participantes, está programado para el domingo 8 de diciembre de 2024.

Nuestro Certamen Literario ha sido durante décadas un faro para la expresión literaria, ofreciendo un espacio donde las palabras cobran vida y las historias se desenvuelven. Es una oportunidad única para que escritores de todas las edades y niveles de experiencia exploren temas relevantes de nuestra era, desde la tecnología y el futuro hasta la identidad digital y las conexiones humanas en la era digital.

Invitamos a todos los miembros de la Comunidad Judía de México, incluyendo Socios del CDI, miembros de instituciones y colegios de la Red Judía en la Ciudad de México, el interior de la república mexicana y otros países de habla hispana, a ser parte de esta celebración de la diversidad de voces y perspectivas.

Visita el portal oficial del Certamen Literario CDI en [www.certamenliterario.cdi.org.mx](http://www.certamenliterario.cdi.org.mx). ■

**¡Te esperamos!**



Jóvenes ganadores del 50 Certamen Literario.

## 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



# CLASES FITNESS

**Del 26 de agosto al 1 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



### 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

10:00 a 11:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Max y Amparo Shein



### Spinning / Ruta

17:00 a 18:00 horas  
Sandra Marentes  
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

19:00 a 20:00 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



## Círculo Funcional

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



## Spinning / Endurance

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



## Entrenamiento Funcional

9:00 a 10:00 horas  
Gabriel Beltrán  
Punto CDIMS / Salón 1 frente a Pan y Canela



## Círculo HIIT (Ligas)

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



## Stretching

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



## Acondicionamiento físico general

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



## TRX

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



## Spinning / Endurance

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



## Full Body

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



## Yoga Vinyasa Flow

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



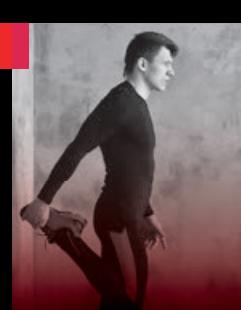
## Aquaeróbics

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



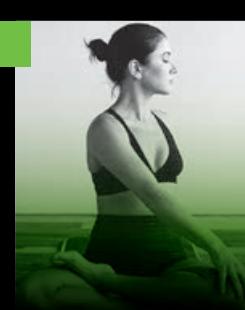
## Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



## Círculo Funcional

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



## Vinyasa Yoga (Avanzado)

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



## Pilates

19:00 a 20:00 horas  
Daniela Kleiman  
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



## Entrenamiento Funcional

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



## Box FIT

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



## TRX

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

# MIÉRCOLES



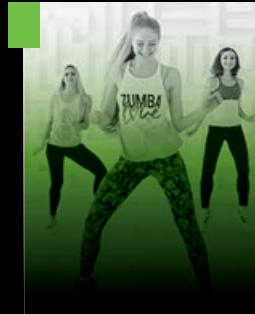
## Total Body Condition

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



## Spining Indoor Cycling

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



## 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



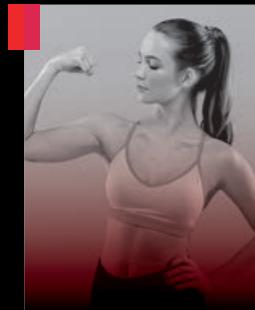
## Box FIT

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



## Stretching

19:00 a 20:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Abraham Broitman



## 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

# JUEVES



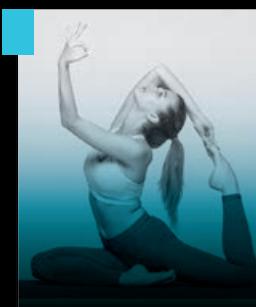
## Spinning / Endurance

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



## Body Jam

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



## Yoga Vinyasa Flow

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



## Aquaeróbics

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



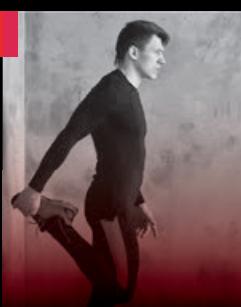
## Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

17:00 a 18:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / Salón Abraham  
Broitman



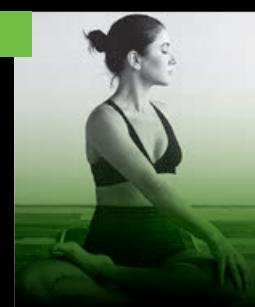
## Zumba

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



## 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



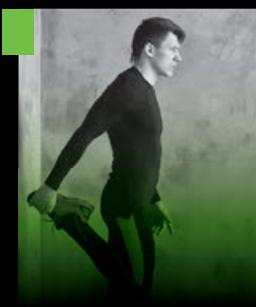
## Círculo Funcional

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



## Spinning / Performance

9:00 a 10:00 horas  
Sergio Lúpicio  
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



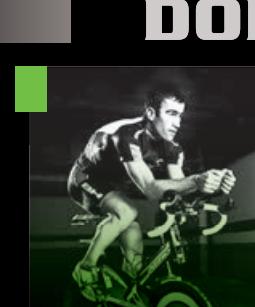
## Spinning / Montaña

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



## Spinning

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

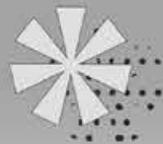


Te invitamos también a ponerte en forma con nuestros profesores en Fit Cero Cero  
<https://www.youtube.com/c/FITCeroCero>

FIT CERO CERO

RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS  
DE LA APP CDI.

**ÚLTIMOS DÍAS**



# **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



## FOMENTO DEPORTIVO

# SEMANA DE CAPACITACIÓN PARA ENTRENADORES

// ALEJANDRA SANTANDER

**E**l pasado 19 de agosto marcó el comienzo de una semana de intensa capacitación destinada a nuestros entrenadores del Comité de Fomento Deportivo. Este evento, crucial para el desarrollo profesional y la excelencia en el servicio, ha sido diseñado para fortalecer las habilidades y conocimientos de nuestro equipo.

Durante esta semana, se han abordado una variedad de temas esenciales para el desempeño óptimo en el campo deportivo. Entre los temas destacados se encuentran:

**Pedagogía en el deporte:** Técnicas y estrategias para una enseñanza efectiva y adaptada a las necesidades de los atletas.

**Sistemas energéticos aplicados al entrenamiento deportivo:** Comprensión de los diferentes sistemas energéticos y su aplicación para mejorar el rendimiento deportivo.

**Gestión emocional:** Herramientas para manejar el estrés y las emociones tanto en entrenadores como en atletas.

**Equidad de género en el deporte:** Promoción de la igualdad y la inclusión en el ámbito deportivo.

**Primeros auxilios:** Capacitación para una respuesta eficaz en situaciones de emergencia.

El objetivo de esta capacitación es brindar un servicio de la más alta calidad. A través de la formación continua, buscamos preparar a nuestro equipo de trabajo para que cada día mejore en su área de especialización. El conocimiento adquirido durante esta semana no sólo enriquecerá la



experiencia de nuestros entrenadores, sino que también les permitirá transmitir habilidades y conocimientos actualizados a nuestros queridos atletas.

Esta inversión en el desarrollo profesional de nuestros entrenadores es fundamental para ayudar a nuestros atletas a alcanzar su máximo potencial deportivo. Con un equipo capacitado y motivado, estamos un paso más cerca de lograr nuestros objetivos y ofrecer una experiencia deportiva excepcional.

Estamos comprometidos en seguir promoviendo la excelencia en el deporte y en brindar a nuestros atletas el apoyo necesario para alcanzar sus metas. La formación continua es una pieza clave en este proceso, y esta semana de capacitación es una prueba de nuestro compromiso con la mejora constante y la calidad en el servicio. ■

## TENIS

## Marcela Arroyo, entrenadora de élite, obtiene nueva certificación

// ADELA CHERNOVETZKY

**M**arce, la Directora de la Academia MAT, entrenadora de Tenis en el Club Sayavedra, Coordinadora de Tenis en el CDI y Coordinadora de Capacitación de la Asociación de Tenis del Estado de México ha concluido su certificación como tutora de ITF en el nivel 3 en la ciudad de Madrid, España.

Ella sigue siendo un gran referente para México desde su época de jugadora profesional con su increíble proyecto de Academia y ahora demostrando ser la mejor del país en capacitación y certificación en los últimos años. De México sólo tres personas han acreditado esa certificación. ■



**SÚPER CLASE INERTIA WAVE**  
*La clase que te hará vibrar*

Vive la experiencia de una clase integral en donde podrás desarrollar y mejorar tu capacidad cardiovascular; y, al mismo tiempo, mejorarás tu fuerza y resistencia.

**Martes 27 de agosto, 8:00 horas.**

**CDI / SINERGY Fitness**  
 Profesora: Sandra Marentes

**¡NO TE LO PIERDAS!**

**CDI** **FIT** CERO CERO

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

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

# Spartan Kids

// EDGAR CARRANZA

**E**l pasado 3 de agosto, cuatro destacados gimnastas del CDI participaron por primera vez en una competencia de Spartan Kids. Los atletas fueron Gad Burstein, Moisés Capón, Darío Capón y Ilan Toshiba. La competencia se llevó a cabo en el Heroico Colegio Militar, ubicado en la salida a Cuernavaca.

Esta competencia consiste en una carrera de 1,600 metros con obstáculos, en una gran sede al aire libre. Para nuestros gimnastas, esta fue su primera experiencia en este tipo de evento, y quedaron fascinados con su participación. Al término de la competencia, planearon volver a competir.

El desempeño de nuestros atletas fue muy bueno, ya que lograron completar la carrera sin detenerse, lo que les permitió ubicarse dentro de los 10 primeros lugares. Cabe señalar que una buena preparación previa y su gran habilidad gimnástica les permitieron resolver favorablemente la travesía de obstáculos.

Esperamos repetir esta experiencia y contar, como siempre, con el apoyo de los padres para seguir trabajando y mejorando. ■



Spartan Kids con el entrenador Edgar Carranza.

## FUTBOL

# Amistad y deporte

// MARCOS SCHWARTZMAN

**D**e visita en La Casa de Todos, nos enfrentamos al Chimalhuacán, uno de los líderes de la división de LIFSA, donde han anotado más de 100 goles en el campeonato. El partido fue cerrado y peleado, donde las líneas defensivas y las contenciones fueron los dominadores, sin dejar a los delanteros crear peligros de gol.

CDI intentó cosas interesantes en la primera parte, que terminó sin goles, y fueron los más cercanos a su arco. En la segunda parte, el rival se abrió, atacó y dominó, logrando dos anotaciones que le dieron el triunfo sobre la meta de Chori. Jugamos con Grinberg, en el arco; Adolfo, Freddy, Akerman, Lati, Pickman, Abraham Cherem, Scheinman, Marcos, Beto, Guero, Moi Ilitzky y Abdo.

Nuestro equipo llevaba media docena de juegos invictos hasta que vino esta derrota, y así es el deporte, con triunfos, derrotas y empates. Ya inicia la temporada del resto



de equipos del CDI, pues se termina el periodo vacacional; pronto vendrá la algarabía, las visitas y las tribunas llenas en su totalidad.

En otro contexto, ya comienza el Futbol profesional en su nueva temporada, y el ambiente se calienta y crece la afición. Asimismo, arranca la Olimpiada Especial de Paralímpicos en Francia, a la que debemos estar muy atentos. ■



## 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.



DÍA DEL ABUELO

# AGRUPACIÓN MUSICAL VIOLINES DINASTÍA LOS MEJORES SOLISTAS DE LA ORQUESTA DE BELLAS ARTES

// LUCERO MORA

**T**e invitamos cordialmente al evento por Día del Abuelo, el 1 de septiembre a las 12:00 horas, en el Salón Mural. La agrupación musical Violines Dinastía, reconocidos solistas de la Orquesta de Bellas Artes, ofrecerá un recorrido musical con piezas de Francia, Italia, España, Inglaterra, Austria, Estados Unidos, Argentina y México, bajo la experta dirección del maestro Enrique Ramos.

Será un gusto contar con la presencia de las familias cedeístas reunidas en este festejo, donde habrá sorpresas y regalos. Te invitamos a asistir con tus abuelos, bisabuelos y tatarabuelos para disfrutar de un evento de alta calidad musical y ambiente familiar. ■

*¡Te esperamos!*





# 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.

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

# Taller Divertilandia

// RAQUEL BIALIK

**“** ¿Qué nombre le pondremos?  
Amó ató, mataríerile-ró.  
¿Qué nombre le pondremos?... Le pondremos DIVERTILAN-  
DIA".

Así nace este nuevo espacio lúdico dentro del CDI, un lugar de recreo, risas y diversión. Estará disponible para el grupo de Beyajad los martes de 13:00 a 14:00 horas y, próximamente, para los demás Socios los miércoles de 12:30 a 14:00 horas. En Divertilandia no sólo se practican juegos de mesa como la lotería, serpientes y escaleras, dominó, guerritas y scrabble, sino que también se fomenta la socialización, la competencia sana y el aprendizaje, todo ello envuelto en la alegría, paz y euforia que el juego despierta.

El martes 13 de agosto se inauguró este espacio, donde los entusiastas asistentes pudieron conocer los orígenes del popular juego de "lotería". Este juego, originario de la Italia del siglo XV (conocido como "lotto"), llegó a nuestro país en el siglo XVIII, promovido por el empresario francés Clemente Jacques. Desde entonces, se ha jugado en ferias, espacios públicos y fiestas privadas.

La lotería consta de 54 cartas, cada una mostrando imágenes emblemáticas de la cultura nacional como el gallo, la dama, la chalupa y la bandera. El "gritón", siguiendo la recopilación del potosino Samuel Juárez Martínez, saca cada carta recitando frases como: "El catrín, don Ferrucio en la Alameda su bastón quería empeñar", "La palma, sube



palmero y bájame un cocotal", "La botella, de tequila o la de mezcal", "La maceta, en la maceta me dieron por no saber barajar"... 54 cartas rebosantes de folklore y sabor local y regional.

Este juego se ha adaptado para diversos propósitos, como la lotería del comal, o la versión para enseñar religión que utilizó la iglesia católica en los años 30. También existe la lotería campechana, que incluye imágenes del tarot y, ¡sorprendentemente!, hasta una lotería en yidish.

El CDI brinda una magnífica oportunidad a sus Socios al haber abierto este taller, un espacio de ocio, alegría y entretenimiento.

¡Enhorabuena y bienvenidos a Divertilandia! ■

\*Creadora y encargada del Taller.

**CLASE  
FELDENKRAIS**

**Miércoles  
11:00 horas**

**FELDENKRAIS**

CDI MÉXICO

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

**CLUB  
DE LECTURA  
CDI**

• Te esperamos el jueves 29 de agosto de 2024 para comentar el libro **Nada se opone a la noche** de la autora **Delphine de Vigan**

Por **ZOOM**

BIBLIOTECA  
MOISÉS Y BASI MISCHNE

DELPHINE DE VIGAN  
*Nada se opone a la noche*

ANAGRAMA  
Panorama de narrativas

AHORA NUESTRA REUNIÓN ES VIRTUAL  
PARA MAYORES INFORMES Y REGISTRO PREVIO  
CON TU NOMBRE Y NÚMERO DE SOCIO AL CORREO: [riosas@cdi.org.mx](mailto:riosas@cdi.org.mx)



## CELEBRACIÓN

# 30 Aniversario de Cine Reflexión

// LUCERO MORA

**E**l martes 20 de agosto de 2024 celebramos el 30 aniversario del grupo Cine Reflexión, acompañados por la Lic. Yanit Shannon, Directora del Comité de Actividades, y Lic. Olga Zepeda, Subdirectora del Comité de Actividades, quienes dirigieron emotivas y entusiastas palabras a la Dra. Eugenia Behar y al grupo.

La titular de esta actividad habló sobre los antecedentes y agradeció con gran emoción a todas por compartir esta pasión por el cine, que la ha llevado a recordar y revivir historias bellas y emocionantes. Hace 30 años se fundó un grupo llamado Alternativa con el objetivo de llevar a cabo semanalmente la actividad de Cine Reflexión, la cual se ha realizado ininterrumpidamente. Fue fundado por el psicoanalista Dr. Alejandro Salomonovitz, quien lo condujo durante siete años. Debido a causas personales, tuvo que retirarse, solicitando a la Dra. Eugenia Behar que se hiciera cargo.

En las primeras sesiones, el grupo era pequeño, y algunas de las asistentes actuales siguen siendo fieles participantes. A medida que el grupo se ha ido incrementando y



renovando, se ha forjado una amistad que, para la titular, ha sido muy importante, pues se ha logrado un espacio donde pueden hablar y opinar sin sentirse juzgados, además de saber escuchar a los compañeros con respeto. Ha sido un lugar para pensar, debatir, opinar y reflexionar en torno a cada película proyectada, convirtiéndose en un medio de interlocución y logrando un nivel cultural cinematográfico.

Esta actividad ha sido sumamente importante para la Dra. Behar, pues ha sido un gran logro, ya que siempre fue amante del cine y aquí encontró un medio para desarrollar esta afición, que hoy en día es un día de convivencia con gente a la que quiere y valora.

También se reconoce a la gente que llega por primera vez al grupo y que son bien recibidos de forma abierta. Se agradece al Centro Deportivo Israelita, que para la Dra. Eugenia es su segunda casa en todos los sentidos. Reconocemos la importancia del día de hoy, en que se celebran estos 30 años de cultura cinematográfica. Gracias al grupo por su constancia, dinamismo y fidelidad. ¡Feliz aniversario y hasta los 120 años! ■

# Presentación del libro

## CLAROSCURO

De la autora:  
**Deborah Viso**

**Domingo 25 de agosto de 2024, 12:00 horas.**

Galería Pedro Gerson, del Centro Deportivo Israelita.

**Moderadora:**  
**Lissette Sutton**



**CDI MÉXICO** **BIBLIOTECA** **MÚSICA Y BAILE MÉXICO**

Informes en la Biblioteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 520 o al correo electrónico riosa@cdi.org.mx

**VEN Y DISFRUTA**

## CLASE DE RITMOS LATINOS

**Martes y jueves 11:00 horas**

**Salón Auxiliar 1**

**Mayores de 18 años**

**CDI MÉXICO**

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

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

BENDITAS MANOS DE BEYAJAD

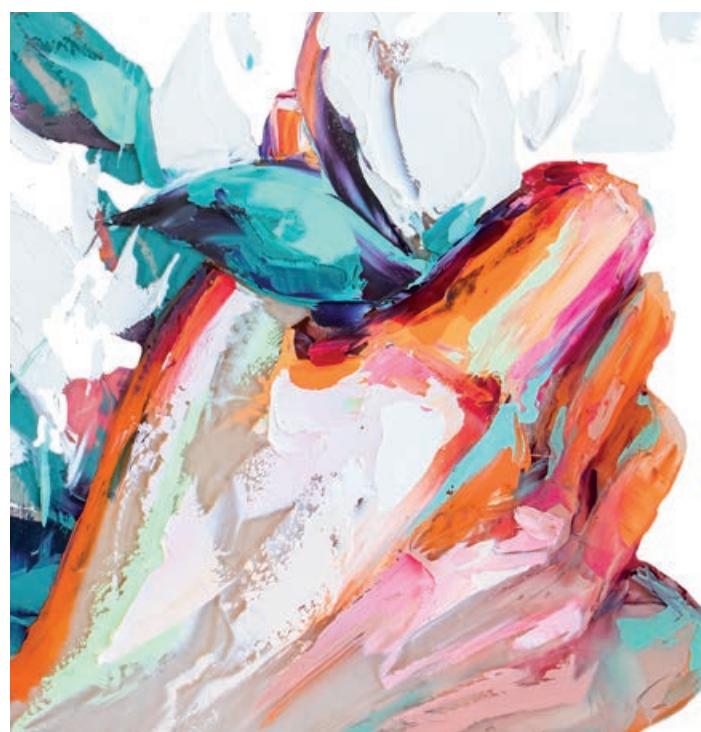
# Libertad e Intuición, exposición

//JUAN DE DIOS REYES

Este domingo 25 de agosto, te invitamos a la inauguración de la muestra del taller de Dibujo y Pintura de Beyajad, a las 13:00 horas, en la Galería Pedro Gerson, tendremos el gusto de contar con la presencia de la Compañía de Danza Árabe, Nour al Riyad.

Libertad e Intuición es una muestra pictórica del grupo de adultos mayores de Beyajad a cargo del profesor Juan de D. Reyes, destacando lo más representativo hecho en el taller durante este año 2024, las palabras libertad e intuición son el aglutinante que concreta un proceso creativo en un producto cultural resultante, son la clave para la creación y para la interpretación artística.

Para esta exposición colectiva los integrantes del grupo han decidido pintar los temas que más les gustan, para disfrutar plenamente de las actividades, esto es libertad, libertad para analizar, cuestionar, criticar, poner en duda, libertad para decidir qué tema pintar y cual no también, como los temas que atenten en contra de la ciudadanía, pues cuanto más se pone en armonía la situación social de un pueblo, por medio del arte y del trabajo con el destino humano mejor será la educación y el progreso. Por otra parte, la intui-



ción es la magia que va orientando cada movimiento del pincel como también las combinaciones de los diferentes colores, la intuición es la que ayuda para ubicar a los elementos, las formas y las figuras sobre el espacio disponible en un lienzo, en una madera o en una hoja de papel, con la libertad y la intuición se crean las composiciones, los ritmos y las armonías de un cuadro o de una serie.

Paisajes naturales, paisajes marinos, figuras humanas, abstracciones, flora y fauna, pinturas al óleo, al acrílico, al gis pastel y a la acuarela son temáticas y técnicas

de representación que encontraremos dialogando entre ellas, mezcladas entre sí dentro de la Galería Pedro Gerson, que las reúne en un mismo techo, como un hogar, como una casa que es donde comienza la cultura, la educación y la tradición, siendo así modificaciones de la vida social efectos del trabajo y de los esfuerzos de los hombres para mejorar su situación social, mostrando así la unidad que existe dentro del grupo de Dibujo y Pintura, y que al final los junta la pasión que tienen por el arte y por la libertad de crear.

Acompáñanos en esta inauguración. ■

**¡Te esperamos!**

**GIMNASIA CEREBRAL**

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

**CDI MÉXICO**

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

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

**EXPOSICIÓN BENDITAS MANOS DE BEYAJAD**  
libertad e intuición  
TALLER DE DIBUJO Y PINTURA.

**EN EL MARCO DEL DÍA DEL ABUELO**

**Inauguración:**  
25 DE AGOSTO DE 2024,  
13:00 HORAS  
Galería Pedro Gerson, CDI

**Artistas:**  
Elisa Romano, Jerry Poplawsky, Julieta Algazi, Libe Kleinberg, Loretta Sitt, Marcos Lerman, Mina Kleinberg, Miriam Hammer, Norma Dolub, Raquel Goldsmith, Silvia Faingerch y Silvia Zonana

**Profesor:**  
Juan de Dios Reyes

Esta exposición permanecerá hasta el 22 de septiembre.

**CDI MÉXICO** **Beyajad** **ARTE & GALERIA**

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

## EXPO FOTOGRÁFICA

# Elena Poniatowska en Chapultepec

// ANGIE RÍOS

**H**élène Elizabeth Louise Amélie Paula Dolores Poniatowska Amor, conocida como Elena Poniatowska, es una escritora y periodista francoamericana. La familia de Elena emigró de Francia a México, como consecuencia de la Segunda Guerra Mundial. Elena llegó a los diez años con su madre y su hermana Sofía (Kitzya) a la Ciudad de México. Mientras, el padre continuaba combatiendo para reunirse con ellas acabada la contienda.

Su obra literaria tiene una marcada orientación social y política en la cual destacan sus crónicas bajo la fórmula, que se ha venido a denominar, de polifonía testimonial. Su trabajo más reconocido es *La noche de Tlatelolco*, una colección de recuentos sobre la masacre en la Plaza de Tlatelolco durante el 2 de octubre de 1968. Ha recibido multitud de reconocimientos y premios internacionales y nacionales, entre los que destaca el Premio Cervantes en el año 2013.

En 2022, en el marco de su 90 aniversario, la Secretaría de Cultura del país organizó un homenaje nacional en el Palacio de Bellas Artes. En abril de 2023 le fue entregada la Medalla Belisario Domínguez 2022, máximo galardón otorgado por el Senado de México.

Ahora en este mes de agosto de 2024, se realizó un homenaje fotográfico donde se entrelaza imágenes de 19 de las fotógrafas mexicanas más destacadas de nuestro tiem-



po con la obra de la prolífica escritora. La muestra *Homenaje fotográfico* está disponible en la Galería Abierta Grutas de las rejas del Bosque de Chapultepec, donde podrás visitarla hasta el próximo 16 de septiembre. La exposición fue inaugurada por la Secretaría de Cultura de la Ciudad de México, en colaboración con Editorial Planeta.

¡No te pierdas esta exposición en el Bosque de Chapultepec! Además, te recomendamos visitar la Biblioteca Moisés y Basi Mischne del CDI para descubrir las extraordinarias obras de la autora. ¡Te esperamos! ■

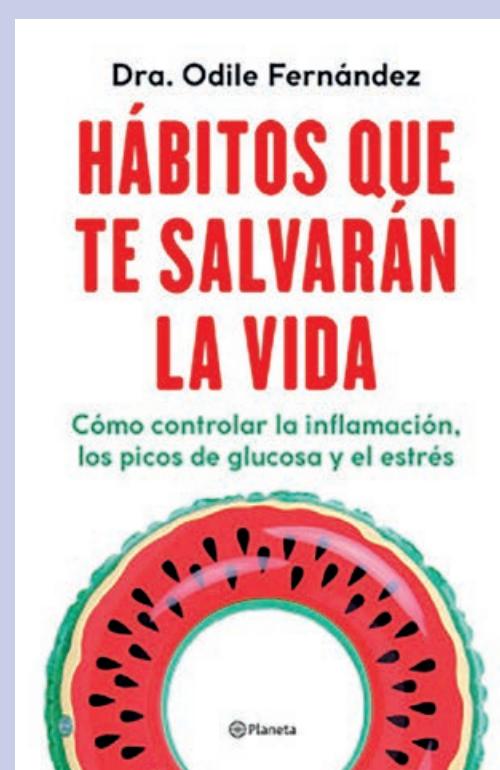
## RECOMENDACIÓN LITERARIA

## Hábitos que te salvarán la vida de Odile Fernández

// ANGIE RÍOS

**P**orque en la Biblioteca del Dépor tenemos libros para todos los gustos, todas las necesidades y todas las edades. Hoy tenemos esta recomendación para que puedas apoyarte para cuidar tu salud. ¿Qué podemos hacer para prevenir enfermedades? ¿Cómo se detectan las señales de alarma de nuestro cuerpo? La doctora Odile Fernández nos presenta este práctico y esclarecedor libro que te cambiará la vida: una guía para prevenir la inflamación, el cáncer, la depresión, las migrañas, la obesidad, las alergias alimentarias, los trastornos del microbiota o las enfermedades autoinmunes.

Con ella aprenderemos a controlar los picos de azúcar, esos asesinos silenciosos que minan nuestra salud y controlan nuestro estado de ánimo, y qué pasos tenemos que seguir para reducir la inflamación y el estrés con una propuesta de menús y hábitos con los



que conseguirás resultados extraordinarios.

Odile Fernández (Granada, 1978) es médica de familia y madre de tres niños. En 2010 le diagnosticaron cáncer de ovario con múltiples metástasis. Tras sobreponerse al shock inicial y enfrentarse cara a cara a la posibilidad de morir, decidió buscar toda la información disponible sobre la relación entre la alimentación y el cáncer que pudiera ayudarla en su proceso. Fruto de esta experiencia fueron varios libros bestseller, como *Mis recetas anticáncer*, *Mi revolución anticáncer* o *Recetas para vivir con salud* (estos dos últimos publicados por Planeta). Desde entonces, la doctora Fernández se dedica en cuerpo y alma a seguir estudiando la relación estrecha

entre alimentación, hábitos de vida y prevención de enfermedades.

Te esperamos en la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, tenemos este y más títulos de libros para mejorar tu salud. ■

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

## Del 25 de agosto al 1 de septiembre

### DOMINGO 25 DE AGOSTO

13:00 a 15:00 horas Club de Oro y Actividades Familiares  
Inauguración de Exposición Benditas manos de Beyajad  
Participación artística Compañía de Danza Árabe, Nour al Riyad

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 del 25 de agosto al 22 de septiembre

### MIÉRCOLES 28 DE AGOSTO

11:00 a 12:00 horas Método Feldenkrais / Salón Ballet 1  
16:00 a 17:00 horas Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

### MARTES 27 DE AGOSTO

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

### JUEVES 29 DE AGOSTO

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 1 DE SEPTIEMBRE

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



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

**INICIAMOS  
CLASES EL  
26 DE AGOSTO**

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 LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 2 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 MIÉRCOLES	MARTES Y 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 MIÉRCOLES	MARTES Y 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 MIÉRCOLES	MARTES Y 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

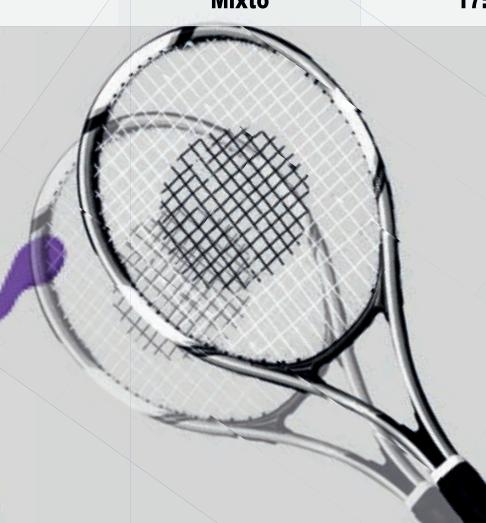
PD

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	PATINETA	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 ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 19:00 horas	
ABIERTA	VOLEIBOL 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**

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

**KC****CA****COREO ACADEMY**

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 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

**CIA****CIRCUS ACADEMY**

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 PRINCIPIANTES INFANTIL		16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
9 A 12 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES TEENS		16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANZA AÉREA INTERMEDIOS		16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANZA AÉREA EQUIPO			18:10 a 20:10 horas

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

EDADES	CLASE		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS	ALEBRIJES		16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas 17:40 a 18:40 horas
6 A 12 AÑOS	AJEDREZ			17:40 a 18:40 horas 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 ADULTOS	INGLÉS INGLÉS	16:40, 17:40 o 18:40 horas	16:40, 17:40 o 18:40 horas 14:40 a 15:40 horas

## SOUNDCITY

SO

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



## YOUNG ENGINEERS

YE

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 10 AÑOS	YOUNG ENGINEERS 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 EN ADELANTE	GIMNASIA TERAPÉUTICA GIMNASIA ESPECIAL BAILE Y FORTALECIMIENTO FÍSICO YOGA TEMAS DE INTERÉS DIBUJO Y PINTURA FORTALECIMIENTO INTEGRAL GIMNASIA CEREBRAL GOTITAS CULTURALES DIVIÉRTETE JUGANDO	11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas 13:00 a 14:00 horas	11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas 11:00 a 12:00 horas 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 18 AÑOS EN ADELANTE	CINE REFLEXIÓN	MARTES 16:30 a 19:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA CEREBRAL	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	DIVIÉRTETE JUGANDO	MIÉRCOLES 12:00 a 13:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CLUB DE ORO, ACTIVIDADES ARTÍSTICAS VARIADAS	DOMINGO 12:00 a 13:00 horas

## CLASES DE ADULTOS

CA

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



## MACABI

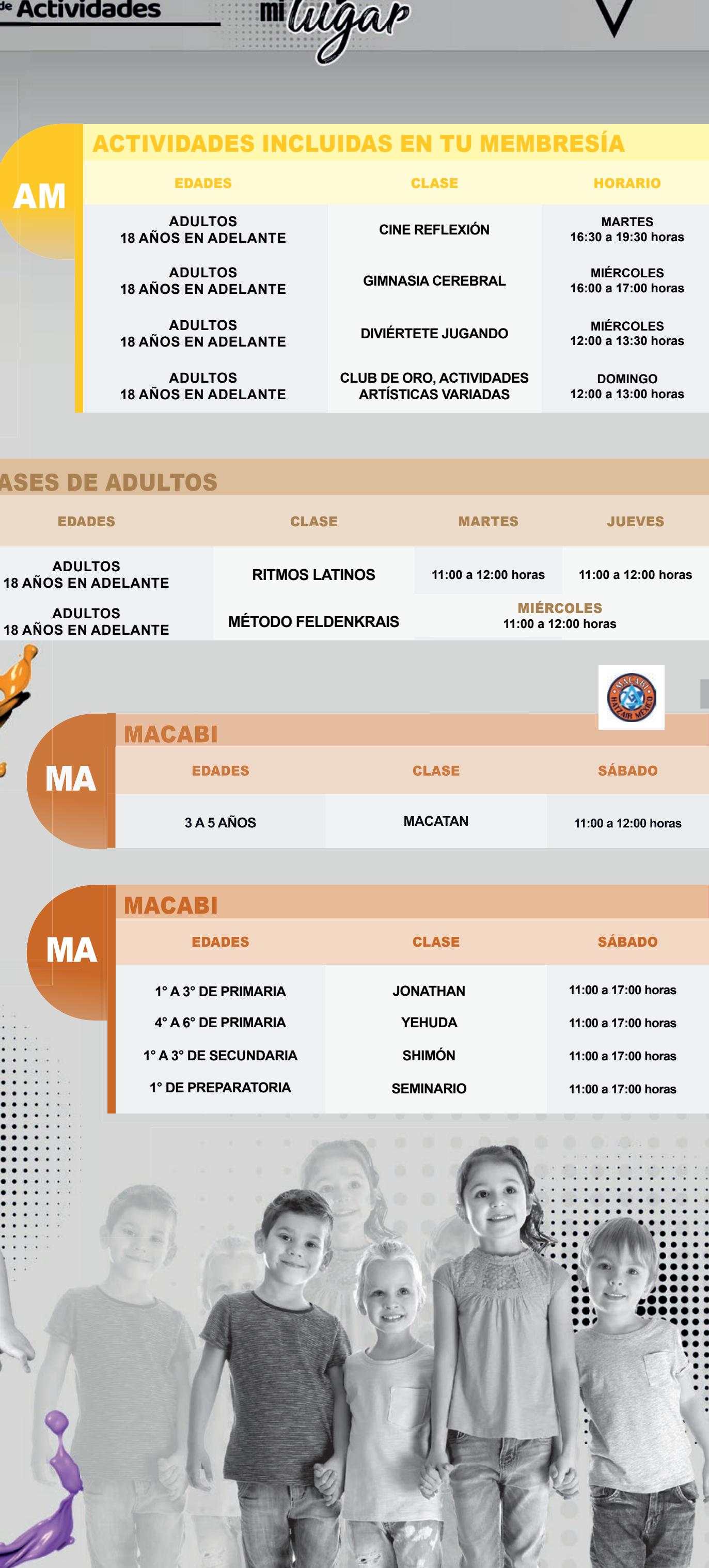
MA

EDADES	CLASE	SÁBADO
3 A 5 AÑOS	MACATAN	11:00 a 12:00 horas

## MACABI

MA

EDADES	CLASE	SÁBADO
1º A 3º DE PRIMARIA	JONATHAN	11:00 a 17:00 horas
4º A 6º DE PRIMARIA	YEHUDA	11:00 a 17:00 horas
1º A 3º DE SECUNDARIA	SHIMÓN	11:00 a 17:00 horas
1º 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	
SECUNDARIA	KAHDABEKS	DÁNZICO	
PREPARATORIA	JOSHEJ	DÁNZICO	
UNIVERSITARIOS	MASPIK	DÁNZICO	
ADULTOS	DANCE TECHNIQUE	20:15 a 21:15 horas	
	DANCE LIFE	DÁNZICO	
	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 EN ADELANTE 01 PRINCIPIANTES	KARATE-DO ENSEÑANZA	16:30 a 17:30 horas	
4 AÑOS EN ADELANTE 01 AVANZADOS	KARATE-DO ENSEÑANZA	17:30 a 18:30 horas	
4 AÑOS EN ADELANTE 02 PRINCIPIANTES	KARATE-DO ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
4 AÑOS EN ADELANTE 02 AVANZADOS	KARATE-DO ENSEÑANZA		17:30 a 18:30 horas
5 AÑOS EN ADELANTE	TOCHITO BANDERA ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
(U10-U12)	TOCHITO BANDERA 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	

## VERANO EN T-POZ

## AVENTURAS, RELAJACIÓN Y MÁS EVENTOS

## // ARANZA MERCADO

**D**el 12 al 14 de agosto, un grupo externo disfrutó su curso de verano en las cabañas de T-Poz. Los participantes realizaron diversas actividades extremas como Tirolesa, Muro de escalar y Tiro con arco. También aprovecharon la Alberca, deslizándose por la resbaladilla, jugando con aros, globos de agua y pelotas, además de competir en carreras de lanchas.

Entre las actividades de relajación, destacó la "lluvia de estrellas", donde los asistentes, acostados en el suelo con los ojos vendados, reflexionaron sobre el agradecimiento y las experiencias positivas del campamento. Al abrir los ojos, fueron sorprendidos con una simulación de lluvia de estrellas. Asimismo, realizaron ejercicios de confianza, recorriendo el área de cabañas en grupos y con los ojos vendados.



Las noches estuvieron amenizadas con fogatas, y para cerrar la estancia, se organizó una tardeada con música y botanas.

## ■ Próximos eventos:

- Del 23 al 25 de agosto: Alojamiento de scouts en cabañas.
- 25 de agosto: Visita de un grupo para actividades de un día en el lago y conferencias.

## ■ Recordatorio:

Los días designados para visitar T-Poz con mascotas en agosto son el domingo 25 y el sábado 31. Contamos con áreas específicas para que disfruten su estancia con sus peludos compañeros. ■

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

CENTRO DEPORTIVO ISMELITA  
Extensión 501, 502, 504, 470 y 463.

PUNTO CDI MONTE SINAI  
Extensión 101, 103 y 104.

CDI Academy



## PRESENTACIONES DE LIBRO

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

Siquieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.



Informes en Coordinación de Biblioteca Moisés y Basi Mischne CDI, al teléfono 55 2629 7400, extensiones 517 y 520, o al correo electrónico [riosas@cdi.org.mx](mailto:riosas@cdi.org.mx) con Angie Ríos.



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

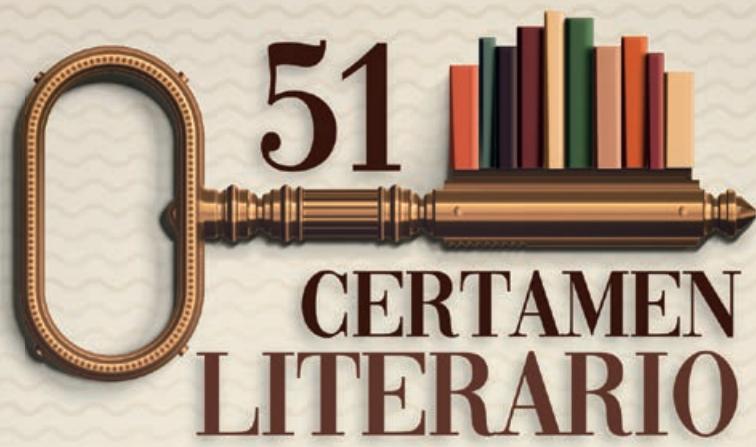
8 de diciembre, 2024

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 GTP, 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. Serán descalificados los trabajos que sean una tarea escolar.
9. 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.
10. 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.
11. 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.
12. 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.

MAAYAM HAJAIM

# RECONOCIENDO LA SABIDURÍA DE LAS PERSONAS MAYORES

// PATRICIA LIBERTAD HERNÁNDEZ SOSA\*

**L**a sabiduría de los mayores es infinita, sólo necesitamos estar dispuestos a escuchar con el corazón sus historias de vida y sus vidas. Podemos estar dispuestos a apreciar la sabiduría que sólo los años les han permitido adquirir. Te asesoran basándose en su experiencia, sus triunfos y derrotas. Los consejos sobre el amor y la importancia de elegir sabiamente a tu compañero de vida es parte de la sabiduría de los mayores. Tarde o temprano los hijos se van de casa, es ley de vida. Esta partida puede dejar un vacío que provoque cambios significativos en la dinámica familiar.

A esta edad en la que los niños ya no están en casa y la gente se jubila, tienen más tiempo libre y la mayor parte de este tiempo lo comparten con su pareja. Por eso es recomendable tener buenas relaciones, entenderse bien. De lo contrario, la soledad te pesa a pesar de estar en una relación. Otros tienen que estar separados durante su vida de su pareja, en algunos casos del amor de su vida. Cuando uno de ellos entró al apartamento, el otro se quedó solo en casa. La mayoría visita a su pareja casi todos los días. No importa qué enfermedad tenga o si puede hablar contigo o recordarte.

La soledad es el cuadro de tristeza que sienten muchas personas mayores. Conocer la soledad también es parte de su sabiduría. La soledad que sienten a veces porque no quieren molestar, otras veces porque han dejado a su familia y otras veces porque ya no tienen o casi no tienen familiares ni amigos. Hay historias de todo tipo. Muchos hijos no quieren saber nada de sus padres, ni bueno ni malo, sin juzgar sospecho que algunas personas mayores, si pudieran retroceder en el tiempo, harían las cosas de manera diferente.

Cuando somos jóvenes, nunca pensamos que algún día envejeceremos y que nuestras acciones de hoy pueden tener consecuencias nefastas mañana. No tratar bien a las personas, no hacer el esfuerzo de establecer relaciones con los demás, pueden aislarnos de las personas, de la sociedad e incluso de nuestros seres queridos.

Duele tanto no saber estar solo... tanto como no saber estar acompañado. Todos nos necesitamos unos a otros, después de todo, los humanos somos animales sociales. Tener aficiones o saber encontrarlas a cualquier edad es importante, es un gran antídoto contra la soledad. Algunos de estos pasatiempos los disfrutarás en compañía y otros en solitario, pero en cualquier caso ayudan a la socialización.

Valorar la importancia de la familia es parte de la sabiduría de las personas mayores. Qué importante es la familia para quienes la tienen y para quienes no tienen tanta suerte. No sólo los hijos son importantes, sino que



muchos nietos cuidan a sus tíos como si fueran sus familiares, hacen todo lo posible por ellos y se nota cuando les hablan.

La familia, al igual que en la infancia pasa a ocupar el lugar más importante. Sin embargo, ahora no son los padres, sino los hijos, los que atraen toda su atención. La mayoría descansan mejor o peor en función de cómo imaginan su futuro, de cómo sientan que cuentan con pilares sólidos, arraigados y estables que les permitan crecer.

Aprender a aceptar la muerte como parte de la vida es un pilar básico de sabiduría para las personas mayores. La verdad es que aceptan que la muerte está cerca, sin dejar de vivir. Incluso aprovechando al máximo lo que tienen en sus manos y destacando en su historia de vida los momentos en los que dejaron de ser pequeños para convertirse en gigantes. Sin embargo, otros tipos de pérdidas son generalmente más difíciles de aceptar. Como el deterioro de las capacidades físicas y mentales o la pérdida de seres queridos, como amigos y familiares.

Gracias por la sabiduría de los ancianos. Ellos entienden que su camino ha sido largo y que el hecho de que su corazón palpite es un regalo. No niegan ni lamentan las dificultades, entienden que gracias a ellas son quienes son y que es una fascinante dialéctica entre el destino y su voluntad la que les trajo. No dan la espalda a la ilusión.

¿Qué podemos aprender si escuchamos atentamente a las personas mayores? Tienen mucho que enseñar sobre la vida, tanto a través de su experiencia como de cómo la abordan hoy. Los mayores traen historias llenas de fuerza y coraje, sonrisas y lágrimas, sol y lluvia, para quien quiera escucharlas. Sus historias están llenas de anécdotas de todo tipo, momentos felices y momentos menos felices, incluso tristes. Y, sobre todo, están dispuestos a compartir. Si requieres apoyo comunicate al 55 5292 5131. ■

\*Mtra. Perito Psicóloga

# DOS ESCENARIOS DE PESADILLA

// ESTHER SHABOT\*

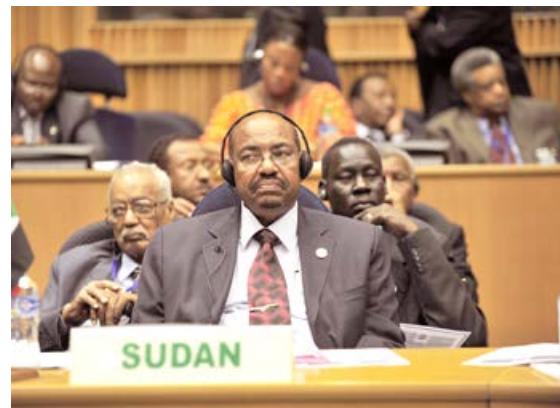
**L**a historia de las naciones y las sociedades que las conforman está llena de altibajos, con regresiones dramáticas que a menudo cancelan los sueños de generaciones enteras. Auges y caídas, evoluciones e involuciones forman parte del devenir histórico de la humanidad, con casos en los que en un relativo corto lapso puede experimentarse ese violento bandazo que traslada a los pueblos de la esperanza al desencanto, del optimismo a la desesperación y a la tragedia. Dos realidades que están tocando las campanas de alarma en estos momentos debido a su gravedad, ilustran lo arriba comentado. Se trata de los casos de Sudán y Afganistán, muestra ambos del grado extremo al que puede llegar la pulsión de muerte de determinados conglomerados en posesión de poder.

Hace cinco años Sudán, el más extenso país de África, celebraba la caída de su sanguinario dictador durante tres décadas, Omar Hassán al-Bashir, culpable de políticas y actos genocidas en la región de Darfur. A partir de ese momento el panorama se abrió a modestos avances en democracia, con un optimismo que dio lugar a que gobiernos occidentales ofrecieran cancelar las deudas sudanesas. Al-Bashir entró a prisión acusado de corrupción, lanzando el mensaje de que una revolución popular en una nación árabe podía triunfar y detonar avances en cuanto a respeto a derechos humanos y a democracia.

Sin embargo, tales expectativas se vieron muy pronto frustradas. En 2021, una fuerza paramilitar conocida como Fuerzas Rápidas de Apoyo, se levantó en armas para combatir al gobierno integrado básicamente por la milicia. Esta confrontación entre generales por el poder ha dejado una caída de decenas de miles de muertos, millones de desplazados y ciudades destruidas o sitiadas donde según observadores internacionales, 26 millones de personas, equivalente a 50% de la población, padece hambre severa. Se calcula que al menos 100 personas mueren diariamente en promedio por falta de alimento. La ausencia de reporteros internacionales en la zona y el desinterés mundial por lo que ocurre ahí (al parecer, a casi nadie en Occidente le importa que árabes maten a árabes) ha hecho que esta inmensa tragedia esté pasando desapercibida, sin condenas a las masacres, violaciones y crímenes de guerra perpetrados por ambos bandos.

Se teme, además, que este conflicto se expanda hacia los vecinos Chad y Sudán del Sur, y que esta caótica zona de guerra sea aprovechada por bandas terroristas para organizar desde ahí sus acciones. Ante este panorama tan humanitariamente desastroso y también geopolíticamente peligroso, EU convocó en Ginebra hace tres días a una reunión para mediar en ese conflicto que sigue escalando. Sin embargo, el ánimo es pesimista, ya que los militares sudaneses ni siquiera se presentaron a la cita.

En cuanto a Afganistán, es preciso decir que una regresión similar en la vida de ese país se ha dado en los últimos tres años. Y es que justo el miércoles 14 de agosto los Talibanes celebraron el tercer aniversario de su regreso al poder tras el retiro total de las tropas norteamericanas que habían estado en el país durante los 20 años previos.



En dicha celebración, el primer ministro talibán, Hassan Akhund, prometió "mantener el rumbo de la ley islámica", lo cual quiere decir, sobre todo, mantener una brutal represión contra las mujeres y niñas del país. Durante los 20 años en que los talibanes estuvieron fuera del poder, las mujeres afganas vivieron un florecimiento en todos sentidos al poder acceder a los espacios públicos, a

la educación, a las actividades laborales, a una vestimenta menos opresiva y a una cierta autosuficiencia que les brindaba la oportunidad de liberarse de formas ancestrales de control patriarcal.

Todo eso se acabó hace tres años, porque ahora mujeres y niñas están siendo devueltas a las condiciones de opresión propias de ese fanatismo islámico extremo que rige hoy en el país. Amnistía Internacional acaba de denunciar la indiferencia del mundo ante lo que ahí ocurre. Al respecto, destacan las declaraciones de Samira Hamidi, responsable de campañas para Asia Meridional en Amnistía Internacional: "Tres años después, la total ausencia de medidas concretas para abordar la catástrofe de derechos humanos en Afganistán es un motivo de vergüenza para el mundo".

Lo dicho, las regresiones, las involuciones, sobrevienen a menudo tras periodos esperanzadores que no fructifican como se esperaba. Dichosas, pues, las generaciones cuyas vidas transcurren mayoritariamente en los paréntesis de tiempo cuando todavía las luces permanecen encendidas. ■

\*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excélsior el 17 de agosto de 2024.

4 DE SEPTIEMBRE 2024

SAVE THE DATE



PLAN DE PAZ

# BLINKEN CONFIRMÓ QUE NETANYAHU ACEPTÓ LA PROPUESTA DE ACUERDO DE ESTADOS UNIDOS

**E**l secretario de Estado estadounidense, Antony Blinken, presionó a Hamás para que respalde la última propuesta estadounidense de acuerdo sobre los rehenes, mientras Washington intensificaba sus esfuerzos para alcanzar un acuerdo que pudiera poner fin a la guerra en la Franja Gaza.

En declaraciones a la prensa en Tel Aviv tras reunirse con la cúpula política y militar de Israel, Blinken expresó que había mantenido una “reunión muy constructiva” con el primer ministro del Estado judío, Benjamin Netanyahu, a primera hora del día.

Al término del encuentro con el Secretario de Estado, Netanyahu emitió una declaración en la que respaldaba la nueva propuesta estadounidense.

Blinken destacó que el primer ministro le confirmó que “Israel acepta la propuesta” ofrecida por Estados Unidos en Doha, “para tratar de salvar las diferencias que quedan entre las partes”.

“Ahora corresponde a Hamás hacer lo mismo”, agregó el Secretario de Estado.

Con respecto al futuro, Blinken detalló que “el siguiente paso importante es que Hamás diga que sí”, y luego, “en



los próximos días, que todos los expertos negociadores trabajen en entendimientos claros sobre la aplicación del acuerdo”.

Sin embargo, el alto cargo de Hamás, Osama Hamdan, señaló a Reuters que los comentarios de Blinken sobre la aceptación de Netanyahu de una propuesta actualizada de Estados Unidos “plantea muchas ambigüedades” porque “no es lo que se nos presentó, ni lo que acordamos”. ■

**Fuente: AJN**

## ¿Por qué insiste Israel en retener control de corredores en Gaza?

**L**a demanda israelí de retener control de dos corredores estratégicos en Gaza, a lo que se opone el grupo Hamás, amenaza con estropear las negociaciones para poner fin a la guerra, liberar a los rehenes y evitar un conflicto más amplio.

Funcionarios cercanos a las negociaciones dicen que Israel desea mantener una presencia militar en una estrecha zona de amortiguación fronteriza con Egipto, llamada el Corredor Philadelphi, y en una zona que separa el sector norte de Gaza del sector sur, conocida como el corredor Netzarim.

No queda claro si el control israelí de estas zonas está incluido en la propuesta respaldada por Estados Unidos que el secretario de Estado Antony Blinken ha pedido a Hamás que acepte para romper el impasse en las negociaciones. Blinken, quien está de regreso en la región, dijo que Israel había aceptado la propuesta, sin decir qué incluye.

El Primer Ministro israelí Benjamin Netanyahu insiste en que el control de la franja fronteriza con Egipto es necesario para impedir que Hamás meta armas por medio de túneles, y que Israel necesita “un mecanismo” para impedir



que los milicianos regresen a la parte norte, que ha permanecido en gran parte aislada desde octubre.

Hamás ha rechazado esas exigencias, que fueron públicas sólo en las últimas semanas. No había mención de Israel reteniendo control de esos corredores en borradores previos de propuestas de un cese al fuego vistos por The Associated Press.

Hamás dice que cualquier presencia duradera israelí en Gaza equivaldría a ocupación militar. Egipto, que ha sido mediador clave en las negociaciones, también se opone a una presencia israelí al otro lado de su frontera con Gaza.

¿Qué son esos corredores y por qué Israel exige retener control sobre ellos? El corredor Philadelphi es una estrecha franja – en algunas partes no tiene más que 100 metros (yardas) de ancha – que va paralela a los 14 kilómetros de frontera entre Gaza y Egipto. Incluye el cruce de Rafah, que hasta mayo era el único punto de entrada a Gaza no controlado por Israel.

Israel denuncia que Hamás usó una amplia red de túneles debajo de esa frontera para traer armas, incluso las que

usó en el ataque del 7 de octubre que provocó la guerra. El ejército israelí dice que ha hallado y destruido docenas de túneles desde que capturó el corredor en mayo.

Egipto rechaza esas denuncias, aseverando que hace años destruyó cientos de túneles y que ha creado su propia zona militar que impide el contrabando.

El Corredor Netzarim, de aproximadamente 6 kilómetros (4 millas) va desde la frontera israelí a la costa justo al sur de Ciudad de Gaza, aislando el principal centro metropolitano del territorio y resto del norte.

Hamás exige que se le permita el regreso a sus casas a cientos de miles de palestinos que huyeron del sector norte. Israel ha aceptado eso, pero ha insistido que los palestinos no estén armados.

¿Por qué se oponen Hamás y Egipto al control israelí? El control israelí sobre esos corredores implicaría el cierre de vías, cercas, torres de vigilancia y otra infraestructura militar. Los puntos de control vial son unas de las manifestaciones más visibles del control israelí sobre la Margen Occidental, y sobre Gaza antes de su retirada en el 2005.

Israel dice que esos puntos de revisión son necesarios por razones de seguridad; aunque Hamás ha exigido una retirada israelí total y acusa a Netanyahu de fijar nuevas condiciones a fin de estropear las negociaciones.

Egipto dice que las operaciones israelíes en la frontera amenazan el acuerdo de paz que los dos países firmaron en 1979. Se ha negado a abrir su lado del cruce de Rafah hasta que Israel devuelva a control palestino el lado de Gaza.

¿Estas demandas israelíes son nuevas? Israel insiste en que no lo son, sino que son sólo “aclaraciones” de una propuesta anterior respaldada por el presidente estadounidense Joe Biden en un discurso el 31 de mayo y por el Consejo de Seguridad de la ONU en una resolución que pedía un cese al fuego. Israel además acusa a Hamás de hacer nuevas demandas desde entonces, que no puede aceptar.

Pero ni el discurso de Biden ni la resolución de la ONU hicieron referencia a las demandas israelíes sobre los corredores y más bien ambos mencionan una retirada israelí total. Estados Unidos además ha dejado en claro que se opone a una reocupación israelí de Gaza o una reducción del territorio.

Versiones previas del acuerdo de cese al fuego estipulan una retirada inicial israelí de áreas pobladas y centrales en

una primera fase, en la que serían liberados los rehenes más vulnerables y se permitiría el retorno de palestinos desplazados al norte de la franja.

En una segunda fase – cuyos detalles específicos serían negociados en la primera – las fuerzas israelíes se retirarían completamente y Hamás liberaría a los demás rehenes con vida, incluyendo soldados hombres.

Las versiones más recientes de la propuesta – incluyendo una que Hamás aceptó en principio el 2 de julio – contienen lenguaje que estipula específicamente que los palestinos que regresen en la primera fase no pueden estar armados. Pero no mencionan un mecanismo para registrarlos.

Estados Unidos, Qatar y Egipto, que llevan meses tratando de lograr un acuerdo, no han opinado públicamente sobre las demandas israelíes de retener control sobre los corredores.

Una delegación israelí sostuvo conversaciones con funcionarios egipcios en El Cairo sobre el Corredor Philadelphi pero no logró mayores avances, según un funcionario egipcio que habló a condición de anonimato.

¿Qué ocurre si las negociaciones fracasan? Un fracaso en llegar a un acuerdo prolongaría la guerra, y según funcionarios de salud de Gaza, la mayoría de los 2,3 millones de habitantes de la franja han quedado desplazados y gran parte del territorio ha quedado destruido.

Milicianos palestinos todavía tienen unos 110 rehenes capturados en el ataque del 7 de octubre, que desató la guerra y en el que mataron a unas 1.200 personas, en su mayoría civiles. Israel ha rescatado sólo a siete rehenes por medio de operaciones militares. Alrededor de un tercio de los 110 restantes ya han fallecido, según autoridades israelíes, y el resto está en riesgo a medida que la guerra continúa.

Un acuerdo de cese al fuego ofrece también la mejor oportunidad para evitar – o por lo menos postergar – un ataque iraní contra Israel en respuesta por los asesinatos recientes de un comandante de Hezbollah en Beirut y un líder de Hamás en Teherán.

Israel ha jurado responder a cualquier ataque, y Estados Unidos ha enviado buques a la región, elevando la posibilidad de una guerra más amplia y devastadora. ■

**Fuente:** Los Angeles Times



**Síguenos en nuestras redes sociales**



WWW.CDI.ORG.MX  
WWW.CDI-INFORMA.COM



## INTELIGENCIA ARTIFICIAL

# ¡META AI ATERRIZA EN MÉXICO CON UNA OLA DE INNOVACIÓN!

// ILAN ARDITI

**M**eta AI, el asistente de inteligencia artificial que está revolucionando la manera en que interactuamos con nuestras aplicaciones y dispositivos, ha ampliado su alcance a nuevos países, y ahora, México se une a la lista. Con esta expansión, Meta AI estará disponible en 22 países, incluyendo Argentina, Chile, Colombia, Ecuador, Perú y Camerún. Ahora, millones de usuarios podrán interactuar con el asistente a través de Facebook, Instagram, Messenger, WhatsApp y meta.ai, y en siete nuevos idiomas: alemán, español, francés, hindi, hindi-escritura romanizada, italiano y portugués.



## ■ Da vida a tus ideas con las nuevas herramientas creativas de Meta AI

¿Te imaginas transformarte en un superhéroe, una estrella de rock o un atleta profesional? Con Meta AI, ¡ahora es posible! Están lanzando "Imagine me", una innovadora función en versión beta en Estados Unidos, que permite crear imágenes basadas en una foto tuya y un simple mensaje. Sólo tienes que escribir "Imagínate" seguido de tu fantasía, como "Imagínate surfeando" o "Imagínate en la playa", y Meta AI hará el resto. ¿Quieres ser un miembro de la realeza o formar parte de un cuadro surrealista? ¡Todo es posible! Y

lo mejor de todo, podrás compartir estas creaciones con tus amigos y familiares directamente desde el chat.

Pero eso no es todo. Las nuevas funcionalidades de edición creativa de Meta AI te permiten ajustar tus imágenes al detalle. ¿Te gustaría ver a un gato buceando en una pecera y luego cambiarlo por un perrito? Sólo

necesitas escribir "Cambia el gato por un perro" y tu imagen se actualizará al instante. Además, en breve se añadirá un botón "Editar con IA" que te permitirá afinar aún más tus creaciones.

## ■ Lleva tus publicaciones al siguiente nivel

Ahora, con Meta AI, puedes integrar imágenes creadas por IA directamente en tus publicaciones de Facebook o Instagram. Ya sea en el feed, las historias, los comentarios o los mensajes, Meta AI estará allí para ayudarte a crear contenido único y sorprendente. Esta funcionalidad, disponible inicialmente en inglés, pronto se extenderá a más países y estará disponible en otros idiomas. Meta AI llegó para transformar la manera en que te conectas con el mundo. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx

## Sobreviviente

// NISSIM MANSUR

**E**l ser humano desde que nace...  
vencer pasiones...  
sobreponerse a derrotas...  
prolongar su vida...  
cosechar logros...  
que el esfuerzo haya sido válido...



## Haikú

// GRACE NEHMAD\*

**C**aminos abres.  
Nubes doradas, saben  
a pies, tus alas.

\*Filósofa, poeta y pintora.

AGUA

# El ciclo del agua: un desafío constante

**M**éjico, un país con una marcada diversidad climática, ha experimentado en los últimos años una oscilación entre extremos hidrológicos: de la sequía severa a inundaciones repentinias. Esta volatilidad, cada vez más frecuente, pone de manifiesto la urgencia de replantear nuestras estrategias de gestión del agua.

Hace apenas unos meses, la escasez hídrica nos alarmaba. Ciudades enteras enfrentaban restricciones en el suministro, y la agricultura, un pilar de nuestra economía, se veía gravemente afectada. Sin embargo, el panorama cambió drásticamente con la llegada de las lluvias. Lo que antes era un anhelo se transformó en un problema, pues el exceso de precipitaciones generó inundaciones en diversas regiones del país, causando daños materiales y, en ocasiones, pérdidas humanas.

Esta dualidad, sequía e inundación, pone de manifiesto la fragilidad de nuestros sistemas de gestión del agua. Por un lado, la falta de infraestructura adecuada para captar y almacenar el agua durante las épocas de lluvia nos deja vulnerables ante la sequía. Por otro lado, la insuficiente capacidad de los sistemas de drenaje urbano para evacuar grandes volúmenes de agua en poco tiempo provoca inundaciones que afectan a millones de personas.

## ■ El mantenimiento de los sistemas de recolección: una solución clave

Una de las claves para mitigar los efectos de estos extremos hidrológicos reside en el mantenimiento adecuado de los sistemas de recolección de agua pluvial. Estos sistemas, cuando funcionan correctamente, cumplen una doble función:

- **Recarga de acuíferos:** Al canalizar el agua de lluvia hacia el subsuelo, se contribuye a la recarga de los acuíferos, lo que garantiza una disponibilidad hídrica más estable a largo plazo.

- **Prevención de inundaciones:** Al reducir el volumen de agua que circula por las calles y avenidas, se disminuye el riesgo de inundaciones, protegiendo así a la población y a las infraestructuras urbanas.

## ■ **Más allá del mantenimiento**

Si bien el mantenimiento de los sistemas de recolección es fundamental, no es suficiente. Se requiere una visión integral que abarque diversos aspectos, como:

- **Planificación urbana:** Es necesario diseñar ciudades más resilientes al cambio climático, incorporando soluciones basadas en la naturaleza, como jardines de lluvia y techos verdes, que ayuden a absorber el agua de lluvia y a reducir la escorrentía.

- **Educación ambiental:** La población debe ser consciente de la importancia del agua y de la necesidad de adoptar hábitos de consumo responsable.



- **Cooperación interinstitucional:** Los gobiernos federal, estatal y municipal, así como las instituciones académicas y la sociedad civil, deben trabajar de manera coordinada para desarrollar políticas públicas y proyectos que promuevan la gestión sostenible del agua.

El ciclo del agua nos presenta un desafío constante. Las soluciones no son sencillas ni inmediatas, pero sí alcanzables. Al invertir en la mejora de nuestros sistemas de gestión del agua y al adoptar prácticas más sostenibles, podemos construir un futuro más resiliente y equitativo para todos. ■

## **Fuente: Agencias**

BORGES

## La vigencia de un clásico inmortal

**A** 125 años de su nacimiento, Jorge Luis Borges sigue siendo una figura ineludible en la literatura universal. Borges, referencia indiscutida de la literatura, dejó una obra vasta y fundamental, caracterizada por su erudición y accesibilidad, su profundidad filosófica y su alcance universal. Su capacidad para entrelazar lo erudito con lo popular, y lo filosófico con lo narrativo, ha cimentado su lugar en la historia literaria.

En la editorial de la revista *Caras y Caretas*, el historiador Felipe Pigna resalta la singularidad de los textos borgeanos, destacando su habilidad para crear relatos impecables a partir de especulaciones filosóficas, teológicas e incluso científicas. Pigna señala que muchos de los cuentos de Borges comienzan con una referencia a lecturas previas, necesarias e inseparables de la escritura misma. Esta intertextualidad, representada de manera emblemática en «*Pierre Menard, autor del Quijote*», es un recurso que Borges emplea para tejer intrigas simétricas y fatales, donde la idea del tiempo como eterno retorno se convierte en un tema recurrente.

«Al destino le agradan las repeticiones, las variantes, las simetrías», escribe Borges, y es precisamente esta concepción del tiempo y la historia la que le permite al autor argentino crear mundos donde la historia y la literatura se entrelazan y se reflejan mutuamente.



En ese número especial de *Caras y Caretas* invita a redescubrir la vigencia de Borges, un autor que sigue dialogando con lectores de todas las épocas, reafirmando su estatus como un clásico inmortal cuya obra sigue siendo objeto de admiración, estudio y disfrute.

Un reconocimiento especial merece el vínculo que Borges estableció con la cultura judía. Su admiración se manifestó en diversas formas, desde su interés

por la Cábala hasta su profunda conexión con Israel. El reconocimiento más tangible de este vínculo fue el Premio Jerusalem, que, otorgado en 1971, lo colocó en un sitio de honor entre los grandes pensadores que han contribuido a la cultura judía.

La influencia del escritor sefardí Rafael Cansinos-Assens fue fundamental en la formación intelectual de Borges. Cansinos, quien era maestro y amigo del joven Borges, lo introdujo en la cultura judía, la Cábala y la literatura sefardí. Esta conexión enriqueció profundamente la obra de Borges, dejando una huella imborrable en su imaginario literario.

Borges, un argentino no judío, sintió una profunda conexión con la historia, la filosofía y las tradiciones judías. Su obra, marcada por la erudición y la búsqueda de la universalidad, se enriqueció con elementos de la cultura judía, lo que la convierte en un legado invaluable para la humanidad. ■

Fuente: Agencias

**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.

LLévate libros a domicilio con tu nueva credencial

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

CDI MEXICO  
BIBLIOTECAS  
MODERAS Y BASI MISHNE

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

**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 3 D 1 I 1

**¡NO TE LO PIERDAS!**

CDI MEXICO

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

## SABORES DEL MUNDO

# Chile en nogada en versión kosher

## ■ Ingredientes

### Para los chiles:

- 6 chiles poblanos (asados, pelados y desvenados)

### Para el relleno:

- 750 g de carne molida de res kosher
- 2 jitomates grandes, pelados y picados
- 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 plátano macho maduro, picado en cubitos
- 1 manzana pelada y picada en cubitos
- 1 pera pelada y picada en cubitos
- 1 durazno pelado y picado en cubitos
- 100 g de almendras picadas
- 100 g de pasas
- 50 g de piñones
- Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ramita de canela
- Perejil fresco para decorar
- Granos de granada para decorar

### Para la nogada:

- 1 taza de nuez de Castilla, pelada y remojada en agua o leche de almendras para suavizar
- 1 taza de leche de almendra (puede ser leche de soya o cualquier leche vegetal)
- 1/2 taza de queso crema vegetal
- 1 cucharada de azúcar
- Sal al gusto
- 1 copa de jerez (opcional)

## ■ Instrucciones

### Preparación de los chiles:

1. Asa los chiles poblanos directamente en la llama de la estufa o en el horno hasta que la piel se queme ligeramente. Mételos en una bolsa de plástico para que suden y después pélos con cuidado. Haz una abertura a lo largo de cada chile y retira las semillas y venas.

### Preparación del relleno:

1. En una sartén grande, calienta un poco de aceite vegetal y sofrié la cebolla y el ajo hasta que estén dorados.
2. Añade las carnes molidas y cocina hasta que estén bien cocidas. Desmenúzalas bien mientras se cocinan.
3. Incorpora el jitomate picado, el plátano macho, la manzana, la pera, el durazno, las almendras, las pasas y los piñones. Agrega la ramita de canela, sal y pimienta al gusto. Cocina todo junto por unos 10-15 minutos, revolviendo constantemente.
4. Retira la canela y deja enfriar un poco el relleno antes de llenar los chiles.

### Preparación de la nogada:

1. Coloca las nueces de Castilla en la licuadora junto con la leche de almendras, el queso crema vegano, el azúcar, la sal y, si lo deseas, el jerez. Licúa hasta obtener una salsa



suave y cremosa. Si está muy espesa, puedes agregar un poco más de leche de almendra hasta lograr la consistencia deseada.

### Montaje:

1. Rellena cada chile poblano con el guiso de carne y frutas.
2. Coloca los chiles en un plato y cúbrelos generosamente con la nogada.
3. Decora con los granos de granada y un poco de perejil fresco picado. ■

\*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.

# Tres universidades israelíes se encuentran entre las 100 mejores del mundo

Tres universidades israelíes -el Instituto de Ciencias Weizmann, la Universidad Hebreo de Jerusalén y el Technion- se clasificaron entre las 100 mejores del mundo según el prestigioso ranking de Shanghái.

El Instituto de Ciencias Weizmann encabezó las instituciones israelíes, asegurándose el puesto 69, ligeramente por debajo del puesto 68 del año pasado.

La Universidad Hebreo de Jerusalén subió del puesto 86 al 81, mientras que el Technion bajó del 79 al 85. Además, el Technion se ubicó en el puesto 11 entre las mejores universidades tecnológicas del mundo.

El ranking de Shanghái, publicado anualmente desde 2003, evalúa el desempeño de investigación de las instituciones académicas en función de varios criterios, incluido el número de ganadores de premios Nobel y Medallas Fields entre el personal docente y los exalumnos, el número de artículos científicos publicados en revistas líderes como Nature y Science, y otros logros de investigación.



El ranking evalúa más de 2.500 universidades en todo el mundo y destaca las mil mejores.

Una de las razones del sólido desempeño de las universidades israelíes es el número relativamente alto de ganadores de premios Nobel y Medallas Fields de Israel.

En los últimos años, las universidades israelíes también han realizado esfuerzos significativos para alinearse con los criterios del ranking, como aumentar las publicaciones en revistas prestigiosas.

Se espera que pronto se publiquen las clasificaciones de otras universidades israelíes, ubicadas más allá de las 100 mejores. Se anticipa que tres instituciones, probablemente la Universidad de Tel Aviv, la Universidad Ben-Gurión y la Universidad Bar-Ilan, se ubicarán entre el puesto 101 y el 500.

Harvard encabezó las clasificaciones mundiales, seguida de Stanford, MIT, Cambridge y Berkeley. De las 100 mejores instituciones, 38 son de Estados Unidos, 14 de China, 8 del Reino Unido, 5 de Australia, 4 de Francia, 4 de Alemania, 3 de Canadá y 3 de Israel. ■

Fuente: AJN

# Muere a los 93 años Silvio Santos, leyenda del entretenimiento brasileño

Silvio Santos, un ejecutivo de televisión brasileño y presentador conocido por su sonrisa radiante y su frase "¿Quién quiere dinero?", murió después de una carrera de décadas en el centro de atención. Tenía 93 años.

Santos era dueño de la cadena de televisión SBT y creó varios programas de variedades. El más famoso de ellos llevaba su nombre, que conducía desde 1963, y en los últimos años se había emitido los domingos por la noche. Es uno de los programas de televisión de mayor duración de Brasil.

Santos, que era judío, trajo varios otros programas exitosos a su cadena, como "El programa del millón" y el reality "La casa de los artistas".

"Hoy el cielo está feliz con la llegada de nuestro amado Silvio Santos. Vivió 93 años para traer felicidad y amor a todos los brasileños. ... Esa amplia sonrisa y voz familiar serán recordadas por siempre con mucha gratitud", dijo la cadena SBT en un comunicado en las redes sociales. El Hospital Albert Einstein de Sao Paulo informó que murió de bronconeumonía, consecuencia de una infección por H1N1, por la que había sido internado en las últimas semanas.

Su muerte cambiará los fines de semana en millones de hogares brasileños que sintonizaron el "Programa de Silvio



Santos" y fueron recibidos por su jingle de apertura: "¡Ahí viene Silvio Santos!". Interactuó constantemente con los miembros de la audiencia y, con un micrófono personalizado sujeto a su cuello, era libre de agitar sus manos en el aire.

Incluso a los 90 años, continuó tiñéndose el pelo de castaño, lo que se sumó a la juventud que exudaba. Su cabello bien cuidado se convirtió en otra de sus marcas registradas.

En 2013, la revista Forbes lo comparó con Oprah Winfrey y los directores de cine Steven Spielberg y George Lucas.

"Silvio Santos fue la mayor personalidad de la historia de la televisión brasileña y uno de los mayores comunicadores del país", escribió el presidente Luiz Inácio Lula da Silva en X. "Su partida deja un vacío en la televisión brasileña y marca el fin de una era", agregó.

Santos era conocido universalmente por su nombre artístico, aunque nació como Señor Abravanel en el ruidoso barrio de Lapa, en el centro de Río de Janeiro. De adolescente, vendía bolígrafos y fundas de plástico para tarjetas de identificación electoral y hacía trucos con monedas y naipes. ■

Fuente: Times of Israel.

**¡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

**KATALYST**  
INNOVA EMPRENDE IMPULSA

**¡COACHING!**

Obtén una **visión objetiva** que te ayude a tomar mejores decisiones de carrera.

**CONTÁCTANOS**

55 9505 4457  
desarrollo@katalyst.org.mx



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

SR. NISSIM SHASHO  
Director General del CDI

**COMITÉ DE MARKETING**

MTRO. ILAN EICHNER  
Presidente

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

LIC. ELIZABETH NAVARRO  
Gerente Comercial

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. EFRÁIN GUERRERO  
Generador de Contenido

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

LIC. BRAULIO SOLÍS  
Diseñador Multimedia

LIC. DANIEL SILVA  
Fotógrafo

FRANCISCO PADILLA  
Mensajero

AGRADECIMOS EL APOYO DE  
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI  
DEL CDI

**COLABORADORES**

ILAN ARDITI  
EDGAR CARRANZA  
ADELA CHERNOVETZKY  
RAQUEL BIALIK  
PATRICIA L. HERNÁNDEZ  
NISSIM MANSUR  
ARANZA MERCADO  
LUCERO MORA  
GRACE NEHMAD  
JUAN DE DIOS REYES  
ANGIE RÍOS  
ALEJANDRA SANTANDER  
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

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.

