



CDI 75
75 AÑOS DE UNIÓN



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C.

מרכז הספורט היהודי – מכסייקו

Núm. 3074

26 de Tevet 5785

Ciudad de México a 26 de enero de 2025

www.cdi.org.mx

[f @cdideporvida](#)

[@cdideporvida](#)

¡MACABI INICIA ESPECTACULAR!

El pasado 18 de enero, Macabi dio inicio a sus actividades con mucha energía y profesionalismo, ofreciendo un espacio seguro y divertido para que los niños disfruten. Desde el primer momento, nuestro querido Johnny, la mascota de Macabi, nos recibió con los brazos abiertos en el arco de globos, repartiendo abrazos y contagiendo su entusiasmo a grandes y chicos. La jornada estuvo llena de sorpresas, algodones de azúcar que endulzaron la experiencia, la presentación de nuestra nueva shlijá y un emocionante rally en el que los niños descubrieron quiénes serán sus madrijim para este semestre.

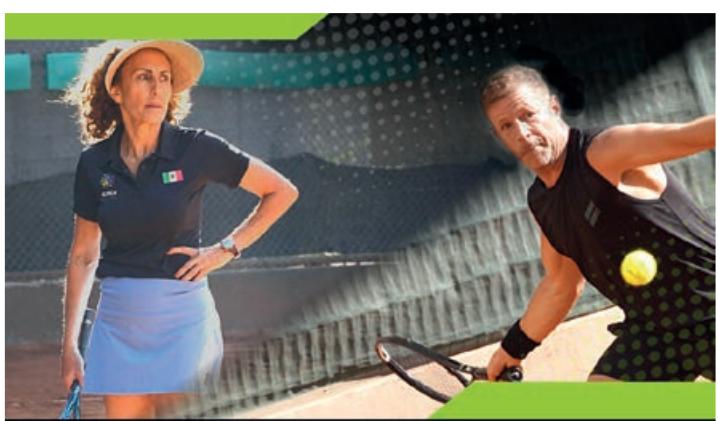
Este nuevo ciclo promete estar lleno de actividades que no sólo divertirán a los niños, sino que también les aportarán aprendizajes valiosos. Entre nuestras propuestas destacan el esperado Jodesh HaTnuá, los divertidos campamentos, el especial sábado de Purim con papás, actividad del Día

de las Buenas Obras y la inolvidable celebración de Yom Haatzmaut. Estas actividades permitirán que los niños se diviertan, hagan nuevos amigos y se sientan parte de una comunidad mientras sus padres aprovechan su tiempo en el Deportivo. También nos emociona anunciar la competencia por kvutzot, donde la diversión está garantizada. Si traes un amigo nuevo, podrás ganar muchísimos shekalitos que podrás canjear por increíbles premios.

Invitamos a todos nuestros papás Socios a que inscriban a sus hijos y les permitan vivir un momento divertido y educativo durante nuestras actividades, que se desarrollan todos los sábados de 11:00 a 17:00 horas, y Macatan de 11:00 a 13:00 horas. Para más información, los esperamos en las oficinas de Macabi.

¡Sé parte de esta gran familia!

DANIELA HOCHMAN
Shlijá de Macabi Hatzair México



¡Vienen las finales de la Copa CDI MT700 2025!

Tras una semana llena de emociones y duelos intensos con jugadores máster internacionales y las mejores raquetas de México, el torneo llega a su momento culminante. Este evento ha consolidado al CDI como un referente en competencias de élite. No te pierdas el cierre espectacular de esta celebración del Tenis.

16



Hellen Plaschinski ingresa al International Jewish Sports Hall of Fame

Lic. Leonardo Katz



Antisemitismo, definir para combatir

4

Angie Ríos



Disfrazando la extorsión de "acuerdo"

24

Mtro. Ilan Eichner W.

41





MACCABIAH 2025

המכביה

DEL 8 AL 22
DE JULIO

NO SE CONSIDERA FECHA DE PRE CAMP



¡INSCRÍBETE!

MORE THAN EVER.

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



Grupo
Bosque Real

INTERCAM.
Banco



CONCURSO DE
CANCIONES EN YIDISH

- CATEGORÍAS:
- CANCIÓN INÉDITA
 - CANCIÓN CONOCIDA
(COVER)



6a.
edición

MARZO
02
2025
C.D.M.X.

AUDICIÓN CANTANTES PARA:

YI "DER YIDISHER IDOL"

Enviar un video
interpretando la canción a:
silvia.bialik@gmail.com

Fecha límite para la
recepción del video:
10 febrero del 2025

Premio económico
al ganador.

Informes: WhatsApp
(+52)5554-522431



CDI75
75 AÑOS DE UNIÓN

CUOTAS PARA EL EJERCICIO | 2025

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

CUOTA PARA CASILLEROS

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

DESCUENTOS POR PRONTO PAGO

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

	FECHA DE PAGO	DESCUENTO
Enero	2025	7%

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

GIMNASIA CEREBRAL

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



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.

HELLEN PLASCHINSKI INGRESA AL INTERNATIONAL JEWISH SPORTS HALL OF FAME

// LIC. LEONARDO KATZ

Miembro del Consejo Directivo del CDI

El 22 de enero de 2025, La Lic. Hellen Plaschinski ingresó al Salón de la Fama del Deporte Judío en Israel en la Generación 2025 y es la primera deportista mexicana en recibir este honor. El Salón de la Fama del Deporte Judío tiene como miembros a deportistas como Mark Spitz y Lenny Krayzelburg, nadadores olímpicos, Agnes Keleti, sobreviviente del Holocausto y olímpica en Gimnasia Artística, Sandy Koufax pitcher famoso de los Dodgers de Los Ángeles, Brian Gottfried tenista olímpico y miembro del equipo Copa Davis de Estados Unidos, entre otros.

Hellen empezó a nadar desde muy joven a los 4 años; e inició su carrera competitiva a los 14 años participando en los Juegos Centroamericanos representando a México y logrando con el equipo de relevo libre el primer lugar y récord centroamericano. En 1977, participó en la Copa Latina quedando en 4º lugar en el relevo estilo libre. De igual forma, en ese mismo año fue parte de la Delegación Mexicana en la 10ª Macabiada en Israel. Compitiendo en categoría abierta obtuvo medalla de Oro en 100 metros libres estableciendo récord Macabeo y medalla de Bronce en 100 metros estilo pecho.

Para 1978, nuevamente estuvo en la Copa Latina representando a México logrando un 5º lugar en 100 metros libres. También participó en los Juegos Centroamericanos que se celebraron en Medellín, Colombia logrando 1º lugar con el equipo de relevo estilo libre y combinado. De nueva cuenta, este equipo de México estableció récord centroamericano en los dos eventos. Además, compitió en 100 metros libres obteniendo el tercer lugar. Este mismo año, el equipo de Natación femenil recibió el Premio Nacional del Deporte entregado por el presidente de la República Lic. José López Portillo.

En 1979 fue un año de gran actividad para Hellen, participando en la Copa Latina en Río de Janeiro, Brasil con un 4º lugar en el relevo libre, 5º lugar en el relevo combinado y 7º lugar en 100 metros estilo mariposa. De igual forma destacada, participó con el equipo de México en los Juegos Panamericanos en San Juan, Puerto Rico logrando el 3º lugar en los relevos libres y combinado. Hellen fue parte de la Delegación Mexicana en los Juegos Macabeos Panamericanos, en la Ciudad de México, obteniendo 9 medallas de Oro y récords de la competencia.

En 1980, formó parte del equipo femenil en la Copa Latina celebrada en Madrid, España obteniendo el 1er. lugar en los 100 metros libres. Este resultado le dio la clasificación a los Juegos Olímpicos que se llevaron a cabo en Moscú, Rusia donde obtuvo con el equipo de relevo libre el 6º lugar, el 9º lugar en el relevo combinado y el lugar 20 en la competencia de 100 metros libres. Por los resultados obtenidos en su carrera hasta esa fecha, Hellen fue no-



minada e ingresó al Salón de la Fama de Natación en Fort Lauderdale, Florida.

En la edición 11 de la Macabiada en 1981, Hellen participó con la Delegación Mexicana y obtuvo 2 medallas de Oro en 100 y 200 metros libres y medalla de Plata en 100 metros pecho.

Ese año se retiró de la Natación, pero continuó practicando varios deportes. Jugó Tenis y Squash y formó parte de la Delegación Mexicana en Squash en la Macabiada en 2001 y 2005. En 2003, en los Juegos Macabeos Panamericanos de Santiago de Chile fue Jefa de la Delegación Mexicana.

En 2006, regresa a la Natación en la categoría Master y participa en el campeonato nacional en Guadalajara logrando el 1º lugar en 50 metros libres con nuevo récord y 3º lugar en 100 metros libres.

En 2007, formó parte del equipo Altamar 66K que cruzó en Canal de la Mancha entre Inglaterra y Francia de ida y vuelta, rompiendo el récord mundial de la especialidad. El equipo estaba formado por Nicole Hermosillo, Ana Rodal, Leticia Flores, Laura Vaca, Isabel Cantú y Hellen Plaschinski. Este récord quedó inscrito en el Guiness Book of World Records. Por el excelente resultado el equipo es recibido por el presidente Lic. Felipe Calderón.

Un año después, en 2008, Hellen obtiene otro logro más en su carrera deportiva dando la vuelta a la isla de Manhattan en el Manhattan Marathon obteniendo el 1º lugar con

el equipo formado por Isabel Cantú, Leticia Flores, Hellen Plaschinski y Leizer Kajamovitz.

En los Juegos Macabeos Panamericanos celebrados en la Ciudad de México en 2019 fue honrada con portar la antorcha y encender el pebetero en la inauguración de los Juegos.

Hellen se dedicó también al trabajo Voluntario en el Centro Deportivo Israelita formando parte de los Comités de la Juventud en 1980 y desde 1997 a 2002 fue Vicepresidente del Comité de Fomento Deportivo. En 2002-2004 fungió como Presidenta del Comité de Fomento Deportivo; y en 2004-2006, como Presidenta del Comité de Comunicación. A partir de 2006 formó parte del Petit del Comité Ejecutivo como Secretaria y Vicepresidenta. Fue electa Presidenta del Comité Ejecutivo en el periodo de 2010 a 2012 y fue nombrada la primera mujer en el Consejo Directivo del CDI en 2011. Actualmente Hellen Plaschinski forma parte del Consejo Consultivo de la Institución.■



Hellen Plaschinski, de Natación, rama Femenil, categoría Abierta, ganó: siete medallas de Oro en 100, 200, 400 y 800 metros libres; 100 y 200 metros pecho; y 200 metros combinado individual; y una medalla de Plata, en 100 metros mariposa; en la IV Macabiada Panamericana de México, celebrada del 21 al 29 de julio de 1979.



Hellen Plaschinski, designada deportista del año, obtuvo honores y preseas deportivas a nivel internacional para México, así como su brillante actuación en los IV Juegos Macabeos Panamericanos y otros eventos deportivos; medallista de Oro en la X Macabiada en Israel, en (relevos 4 x 100 metros con Ivonne Guerrero, Isabel Reus y Teresa Rivera) y Bronce en 100 metros libres; en la Macabiada XI en 1981: dos medallas de Oro en 100 y 200 metros. En la gráfica, Hellen con las medallas para México que obtuvo en la Copa de las Cinco Naciones Latinas. Año, 1979.



Hellen Plaschinski, dos medallas de Oro en la especialidad de Natación 100 y 200 metro nado libre, de la XI Macabiada de Israel 1981.

HORARIOS DE FEBRERO



El Centro Deportivo Israelita abrirá el 3 de febrero de 2025 de 7:00 a 16:00 horas.



Punto CDI Monte Sinai abrirá el 3 de febrero en los siguientes horarios: Gimnasio y Alberca de 6:30 a 15:30 horas. Oficina de 7:00 a 14:00 horas.



El Club Campestre de Tepotzotlán abrirá: el 3 de febrero de 8:00 a 16:00 horas



¡BIENVENIDOS AL CDI!

Estimados Socios, les recordamos que, como parte de nuestro protocolo de seguridad, al ingresar al Estacionamiento es necesario:

1. Tener tus placas registradas.
2. Mostrar tu credencial de Socio al agente de seguridad.

Tu colaboración es fundamental para mantener un ambiente seguro para todos.

¡Gracias por su apoyo!



CLASES FITNESS

Del 27 de enero al 2 de febrero

Dificultad:

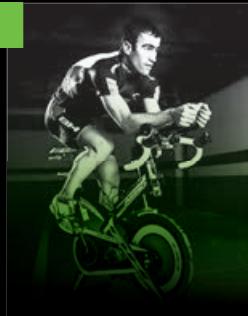
- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

- Híbrida (presencial y Zoom)
- Clase presencial

Te recordamos que todas estas clases están incluidas en tu cuota mensual como Socio del CDI.

LUNES



Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Max y Amparo Shein



TRX

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



Stretching

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



Zumba Fitness

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



Spinning / Intervalos

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



Sinergy

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



Activación Física

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



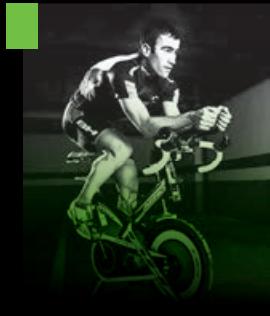
Fitness Combat

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



Sweat Lab

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



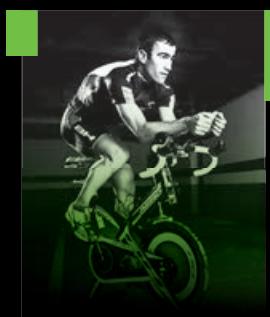
Spinning / Intervalos

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



Sinergy

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



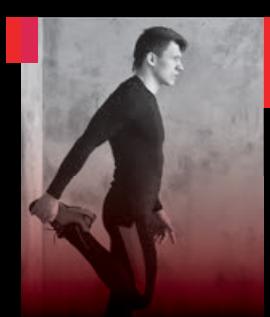
Spinning / Intervalos

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



Easy Body Wellness

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



Círculo Funcional

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



Zumba Fitness

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



Felicita al
Ing. Jaime Shor Jinich

Por su nombramiento como presidente
entrante de nuestra institución periodo 2025-2028 así como a su
mesa directiva.

Les deseamos el mayor de los éxitos en esta nueva etapa

Asimismo, expresamos nuestro profundo agradecimiento al
C.P Sergio Braverman Oderberg

Presidente saliente, por la extraordinaria labor desempeñada
durante el periodo 2022-2024

Le deseamos mucho éxito en sus futuros proyectos

COPA CDI
MT700
CDMX 2025

DEL 20 AL 26 DE ENERO
CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA

ÚLTIMOS DÍAS

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO, TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIONES 469 Y 470.

SALUD EN ACCIÓN

Campaña de Prevención Intercomunitaria

Febrero 23, 24 y 25

Servicios:

- Citología vaginal
- Toma de signos vitales
- Entrega de medicamentos
- Medicina general
- Psicología
- Nutrición
- Somatometría
- Vacunación completa (Menores de 9 años)
- Dentista
- Pruebas rápidas (glucosa, antígeno prostático, lípidos, entre otros)

OTORGADO POR SECRETARÍA DE SALUD

Servicio Gratuito

Comunidad Sefaradí

Si no cuentas con Seguro Social IMSS, realiza y trae tu registro previo en IMSS Bienestar, ten a la mano CURP, número celular y correo electrónico.

En el evento no olvides portar una identificación oficial, con CURP.

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.

CDI75

LUNES



Stretching

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



Box FIT

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



Spinning

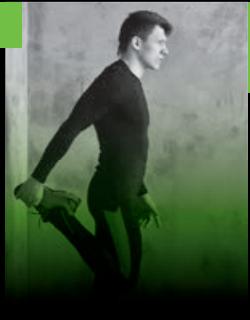
19:00 a 20:00 horas
Giovani Rodríguez
Punto CDIMS / Fitness

MARTES



Spinning / Intervalos

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



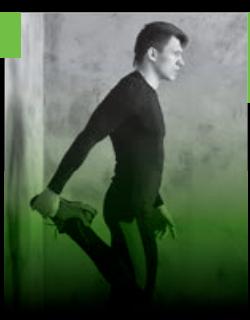
Círculo Funcional

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



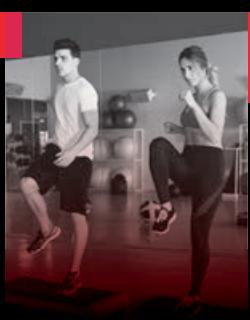
Spinning / Endurance

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



Entrenamiento Funcional

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



Círculo HIIT (Ligas)

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



Stretching

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



Acondicionamiento físico general

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



TRX

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



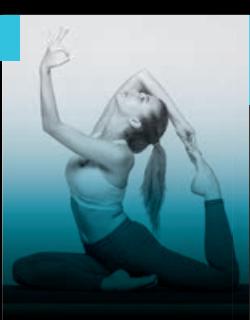
Spinning / Endurance

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



Full Body

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



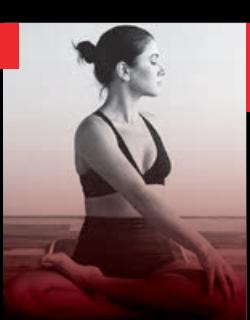
Pilates Mat

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



Círculo Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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



Pilates

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

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

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



Sinergy

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



Fitness Combat

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

Blue

Vive diferente.

**Torre de 30 niveles
Desde 155 m²
A partir de \$9.6 mdp.**



**Grupo
Bosque Real**

bosquereal.com



MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

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



TRX

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



Zumba Fitness

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



Easy Body Wellness

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



Círculo TRX

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



Functional Combat

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



Box FIT

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



Stretching

8:00 a 9:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Moisés Vogel



Total Body Condition

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



Spinning Indoor Cycling

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



Sweat Lab

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



Spinning Indoor Cycling

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



Spinning / Intervalos

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



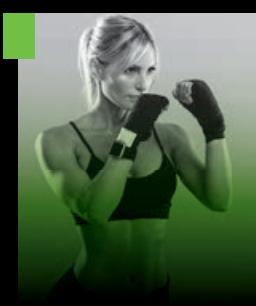
Zumba Fitness

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



Stretching

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



Box FIT

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



Spinning

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



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



Activación Física

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



Spinning / Power

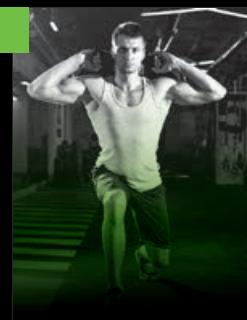
8:00 a 9:00 horas
Sergio Lupercio
CDI / Salón Max y Amparo Shein

JUEVES



Stretching

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



Acondicionamiento físico general

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



Body Jam

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



TRX

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



Spinning / Endurance

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



Body Jam

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



Yoga Vinyasa Flow

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



Aquaeróbics

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



Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



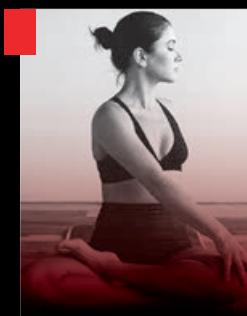
Pilates Mat

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



Círculo Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

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

VIERNES



Master Wave

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



Spinning / Ruta

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



Total Body Condition

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



Spinning / Ruta

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



Sweat Lab

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

SÁBADO



Círculo Funcional

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



Spinning / Performance

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



Círculo Funcional

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

SÁBADO

Círculo Sinergy

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



Pilates

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

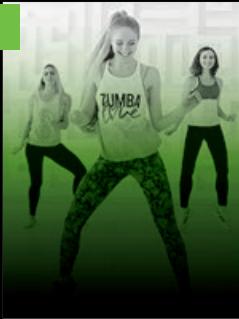


Spinning / Montaña

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

Zumba

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



DOMINGO

Spinning

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



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



FIT CERO CERO

RESERVA TUS CLASES
ONLINE A TRAVÉS DE
LA APP CDI.



VOLEIBOL DE PLAYA
¡INSCRÍBETE!

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO DEL CDI, TELÉFONO 55 2629 7410, EXTENSIÓN 463.



MORE THAN EVER.



KARATE
¡INSCRÍBETE!

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO DEL CDI, TELÉFONO 55 2629 7410, EXTENSIÓN 463.



MORE THAN EVER.



Grupo
Bosque Real



Grupo
Bosque Real





Ramas: Varonil y Femenil

En el Campo de Futbol *Atención!!!*
y Campo de Futbol Familia Picker

FUTBOL **FUTBOL 7**

Categorías:

1ro. a 6to. de primaria,
1ro. a 3ro. de secundaria y preparatoria

Fechas de competencia:

26 de enero de 2025; 8:00 a 17:00 horas

ATLETISMO
(Velocidad, Lanzamiento y Salto)

Categorías:

1ro. a 6to. de primaria

Fechas de competencia:

9 de febrero de 2025; 7:00 a 17:00 horas



CDI75
75 AÑOS DE DEPORTE

EL MOMENTO DECISIVO: ¡FINALES DE FUTBOL!

La segunda jornada de los Juegos Macabeos Escolares 2025 se vivió con gran intensidad en las instalaciones del Centro Deportivo Israelita, consolidándose como un evento lleno de pasión, talento y espíritu comunitario. Los colegios de la red judía, como Bet Hayladim, Colegio Atid, Colegio Hebreo Maguén David, Colegio Hebreo Monte Sinai, Colegio Olamí ORT, Colegio Or Hajayim, Escuela Yavne y Colegio Hebreo Tarbut, ofrecieron una exhibición impresionante de trabajo en equipo y compromiso deportivo.

Con un ambiente espectacular en las gradas, lleno del apoyo incondicional de familias y amigos, se vivió una verdadera fiesta del deporte comunitario. Cada encuentro no sólo destacó por el derroche de talento, sino también por el Fair Play y el espíritu comunitario que nos caracteriza. La segunda jornada estuvo plagada de estampas futboleras donde los muchachos mostraron sus habilidades y gran pasión por este deporte en el mejor entorno, La Casa de Todos. La emoción continúa, ya que este domingo, 26 de enero, se llevará a cabo la jornada final de Futbol, donde se coronarán los campeones en las diferentes categorías, cerrando con broche de oro esta disciplina.

Pero el espíritu de los Juegos Macabeos Escolares no se detiene ahí. En febrero, será el turno del Atletismo, con competencias que incluirán pruebas de Velocidad, Lanzamiento y Salto. Este emocionante evento está programado para el domingo 9 de febrero, de 8:00 a 17:00 horas, nuevamente en nuestras instalaciones. ■

No olviden consultar los resultados oficiales y el calendario actualizado en <https://copafacil.com/mces2025>. ¡Nos vemos en las finales y en las pistas!





COPA CDI MT700

CDMX2025

 Mifel

 CDI75
MONTE DE ORO

 ATCDMX
Asociación de Tenis de la Ciudad de México

 FMT

 World Tennis
Masters Tour

 D

INTENSAS EMOCIONES EN LA COPA CDI MT700 2025

La Copa CDI MT700 2025 arrancó con fuerza el pasado 20 de enero, marcando el inicio de una semana inolvidable en las instalaciones del Centro Deportivo Israelita. Durante estos primeros días, el torneo ha estado lleno de duelos muy disputados, donde el talento de jugadores máster internacionales y las mejores raquetas de México ha brillado en cada encuentro.

Este evento, avalado por la ITF, la Asociación de Tenis de la CDMX y la FMT, ha reafirmado al CDI como un referente

en competencias de alto nivel, y ha brindado a los tenistas cedeístas la oportunidad de medirse en un escenario de clase mundial.

El ambiente está cargado de emoción y expectativa mientras avanzamos hacia el fin de semana, cuando se llevarán a cabo las esperadas finales. La Copa CDI MT700 2025 continúa consolidándose como una auténtica fiesta del Tenis, y el Dépor vibra con cada saque, revés y volea. ■

¡No te quedes fuera y sé parte de esta experiencia única!



Dan Salomón.



Pola Alfie.



Olga Wolf y Adela Chernovetzky.



León Cheskin.



Elías Sitton.



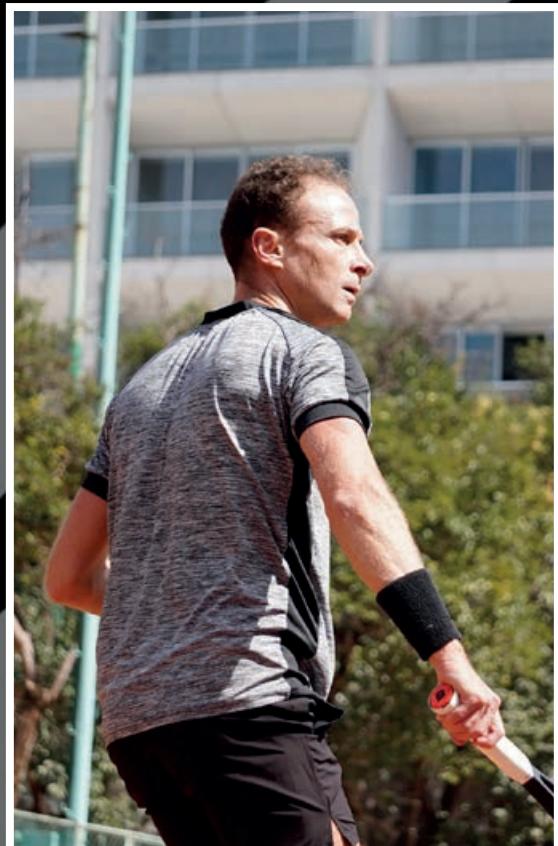
Sara y Esther Sutton.



Margarita Entebi.



Andrea Zayas.



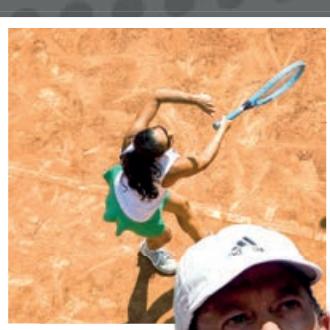
Abraham Atri.



Elena Sánchez Espinosa de los Monteros.



Diego Arreola Jiménez.



Ana Navarro.



Liliana Segoviano.



Giuseppe Vento.



Ken Yamamoto.



Miguel A. Calvo.



Matías Valdez.



Jesica Schidlow.



Jonathan Sánchez.



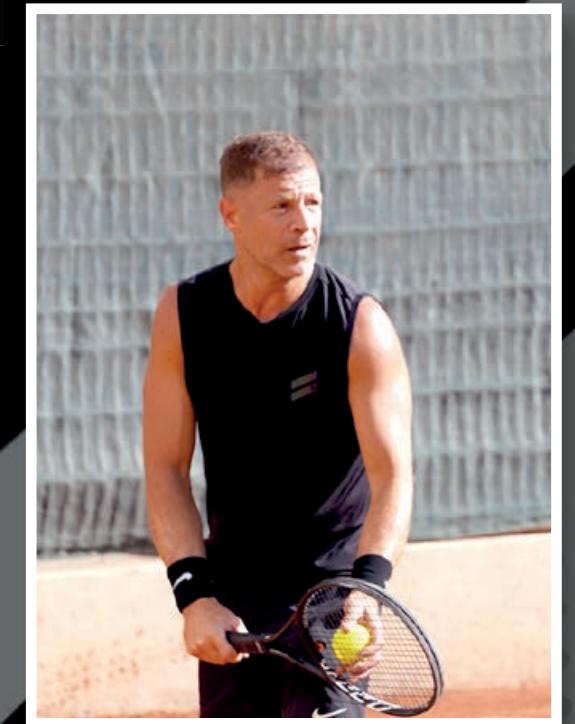
Elena Chiritti.



Adolfo Arana.



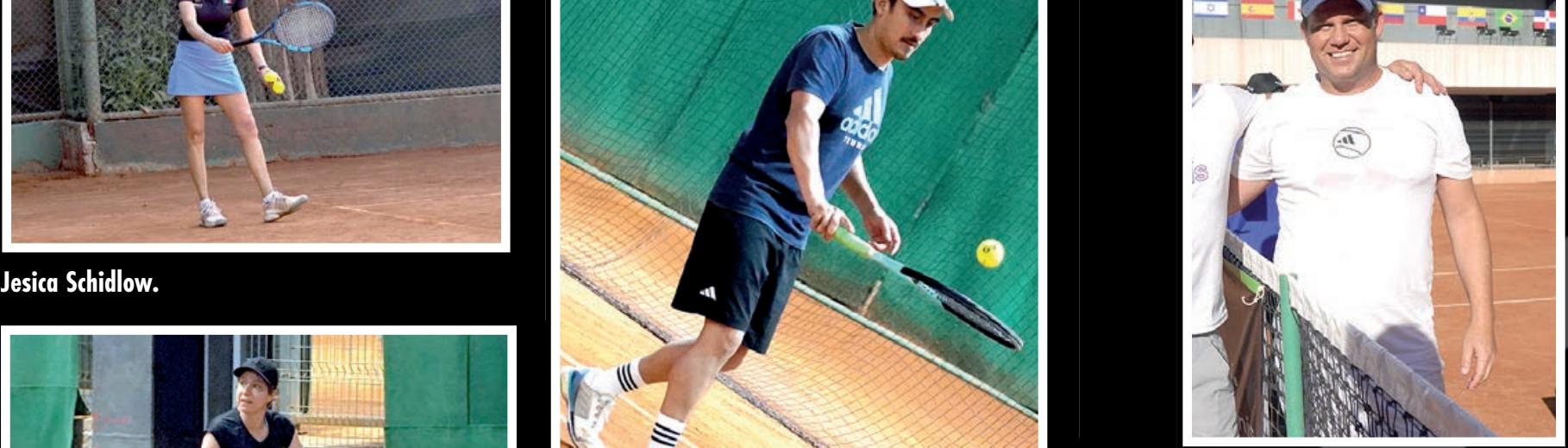
Gustavo Rogel.



Allan Israel Atri.



Antonio Manón.



Jaime Wilk.



Pola Alfie y Teresa Sefami.



Margarita Entebi.



Martha Villareal.



Roxana Oldak y Elena Chiritti.

FUTBOL

MACABIADA

// MARCOS SCHWARTZMAN

La temporada de preparación intensa, con entrenamientos, prácticas, juegos y torneos, ha cobrado mayor impulso. En julio, durante el verano, se celebrará el evento más importante del año, que reunirá en Israel a cerca de 10,000 atletas de diversas categorías y múltiples disciplinas deportivas.

El equipo de Fútbol del CDI, participante en la Liga Española, se enfrentó al Aragón en un partido nocturno, como ya es tradición. Sin embargo, en esta ocasión, en la división Compostela, no logró clasificar a las finales, ya que el objetivo era estar entre los cuatro primeros lugares, meta que no se alcanzó. Aun así, se espera que, en la última etapa de la temporada, durante el verano, logren superar este desafío.

En 15 partidos disputados, el equipo consiguió seis triunfos, pero la suma de puntos no fue suficiente para avanzar. ¡Adelante, equipo!

Por otro lado, en la categoría de Veteranos de la Liga Lifsa, el equipo obtuvo un pase directo al siguiente encuentro tras un histórico triunfo como visitantes frente al equipo campeón. Este logro ha sido un impulso importante para el conjunto, que ya ha iniciado prácticas matutinas con el objetivo de alcanzar una preparación óptima para el evento mundial. Los entrenamientos se llevan a cabo los martes y jueves, enfocándose en mejorar su desempeño. El próximo compromiso será el domingo, y el único objetivo es claro: ¡la victoria! ■



M25
MACCABIAH 2025
המכביה
DEL 8 AL 22 DE JULIO
DE 2025

JCC PITTSBURGH
DEL 1 AL 8 DE
AGOSTO 2025

USA CUP
DEL 11 AL 20
DE JULIO DE 2025

**PRÓXIMOS EVENTOS
DEPORTIVOS
INTERNACIONALES
¡INSCRÍBETE AHORA!**



BLOWIE

MUSIC FEST 2025

ACROSS THE UNIVERSE

22-03-2025

PLAZA MACABI, CDI



Juventud
CDI



Procultura



INSCRÍBETE AQUÍ

INFORMES EN EL COMITÉ DE JUVENTUD DEL CDI, TELÉFONO 55 2629 7400 EXTENSIÓN 514,
O AL CORREO: INFO@BLOWIEMUSICFEST.MX

CLASES DE PLASTILINA

// ALEJANDRO CASTILLO

La plastilina es uno de los materiales más populares para las actividades creativas de los niños, y no es difícil entender por qué. Este versátil recurso permite a los pequeños desarrollar habilidades motoras, fomentar la creatividad y disfrutar momentos de entretenimiento mientras aprenden. A continuación, exploramos los principales beneficios que las clases de Plastilina pueden ofrecer.

Las clases de Plastilina son ideales para fortalecer las habilidades motoras finas. Al manipular este material, los niños realizan movimientos pequeños y precisos con las manos y los dedos, lo que mejora su destreza y coordinación. Estas habilidades son fundamentales para realizar tareas cotidianas, como escribir, abrocharse una camisa o usar utensilios.

Trabajar con plastilina estimula la imaginación de los niños al permitirles moldear formas, figuras y colores. En las clases, pueden crear personajes, animales o incluso escenas completas, lo que les brinda la oportunidad de expresar sus ideas y emociones. Este proceso creativo impulsa el pensamiento abstracto y la inventiva.

Modelar plastilina requiere tiempo y paciencia, lo que enseña a los niños a concentrarse y perseverar. Crear una figura puede ser un reto, pero con dedicación logran ver el resultado final. Esta práctica favorece su capacidad de enfocarse en tareas complejas durante períodos prolongados, una habilidad valiosa tanto en la escuela como en la vida diaria.

Cuando las clases se realizan en un entorno grupal, el trabajo con plastilina fomenta la interacción social y la colaboración. Los niños comparten ideas, ayudan a sus compañeros y participan en proyectos conjuntos, lo que promueve la comunicación y el trabajo en equipo. Estas habilidades son esenciales para su desarrollo social.

Amasar y moldear plastilina tiene un efecto relajante. Este simple acto puede ayudar a los niños a reducir el estrés y la ansiedad, liberando tensiones y mejorando su bienestar emocional. De este modo, la plastilina se convierte en una herramienta terapéutica que potencia su equilibrio emocional.

La clase de Plastilina brinda a los niños una forma visual y tangible de expresar sus emociones. Al crear figuras que representan lo que sienten, pueden reconocer y procesar sus emociones de manera creativa. Esto es especialmente útil para aquellos que tienen dificultades para expresarse verbalmente.

El modelado en tres dimensiones con plastilina estimula el pensamiento espacial. Los niños planifican cómo organizar y estructurar sus creaciones, desarrollando habilidades cognitivas que resultan útiles tanto en el ámbito académico como en la vida cotidiana.

■ Un espacio para el desarrollo integral

En nuestra Academia de Arte del CDI, las clases de



Plastilina no sólo son una actividad divertida, sino también una herramienta educativa que contribuye al desarrollo integral de los niños. Desde mejorar su motricidad fina hasta fomentar la creatividad, la concentración y la interacción social, este colorido material ofrece múltiples beneficios.

Te invitamos a inscribir a tus pequeños en esta actividad única, donde aprenderán, se divertirán y explorarán su imaginación en un entorno lúdico y estimulante. ¡No te lo pierdas! ■



INFORMES EN EL COMITÉ DE ACTIVIDADES AL TELÉFONO,
55 2629 7400, EXTENSIONES 501 Y 505.

CIRCUS ACADEMY

Artes circenses, la diversión hecha realidad

// ALEJANDRO CASTILLO

Las clases de Trapecio y Artes circenses son una excelente manera de combinar ejercicio, diversión, entretenimiento y desarrollo de habilidades físicas y mentales. A continuación, te presentamos algunos de los beneficios que ofrece esta emocionante disciplina:

El Trapecio y las artes circenses no son sólo deportes físicos; también son una forma de expresión artística. Aprender a volar en el trapecio o realizar acrobacias permite desarrollar la creatividad y disfrutar del proceso de superación personal, al mismo tiempo que se exploran nuevas maneras de comunicación a través del movimiento.

Estas clases suelen realizarse en grupos, creando un espacio perfecto para compartir experiencias, interactuar con otros y hacer nuevos amigos. La práctica grupal transforma el aprendizaje en una experiencia divertida y gratificante.

El Trapecio es una disciplina que involucra el trabajo de los brazos y la zona media del cuerpo (core), lo que contribuye al fortalecimiento de estos músculos. Además, las acrobacias mejoran la flexibilidad con la práctica constante, promoviendo un cuerpo más ágil y tonificado.

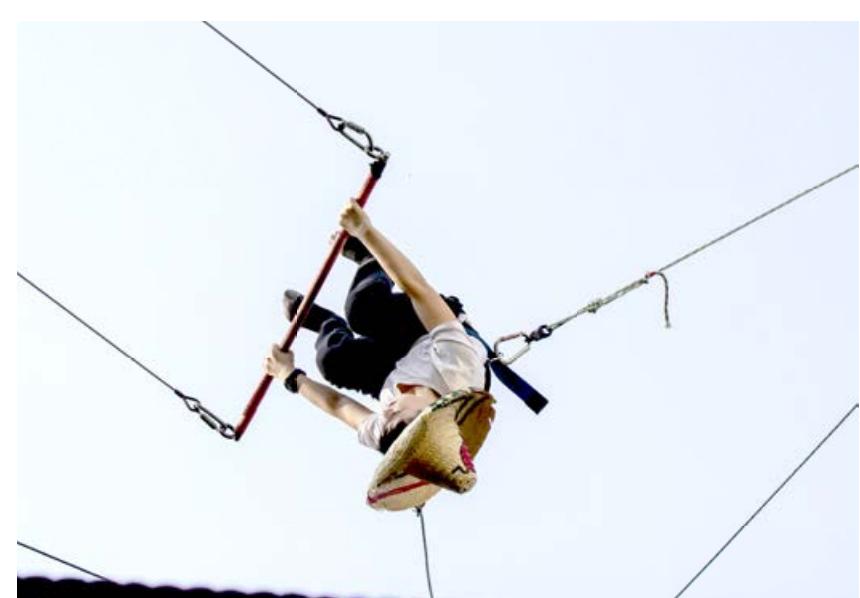
Las actividades circenses, como el trapecio y las acrobacias, requieren movimientos intensos, agilidad y energía, lo que favorece el desarrollo de la resistencia cardiovascular. Estas disciplinas también demandan una coordinación precisa entre cuerpo y mente, mejorando el equilibrio y la conexión entre ambos.

Los movimientos y saltos en el trapecio implican el uso de fuerza en los brazos, hombros, abdomen y piernas. Con el tiempo, estas prácticas tonifican los músculos, incrementan la fuerza general del cuerpo y ayudan a mejorar la postura, beneficiando tanto las actividades deportivas como la vida cotidiana.

Aprender a realizar acrobacias o saltos en el trapecio puede ser desafiante, pero superar estos retos brinda una profunda sensación de logro y un aumento en la confianza personal. Afrontar y superar el miedo fortalece el carácter y fomenta una actitud resiliente.

La práctica del trapecio y las artes circenses requiere una gran concentración para ejecutar los movimientos correctamente. Esto ayuda a desarrollar una mayor atención a los detalles y mejora el enfoque mental, habilidades que son útiles en diversos aspectos de la vida.

El trapecio conecta la mente con el cuerpo, ya que cada movimiento exige conciencia corporal y coordinación. Durante la prá-



CDI MÉXICO CDI75
75 AÑOS DE ARTE Y CULTURA

CIRCUS ACADEMY

LA DIVERSIÓN HECHA REALIDAD



tica, los participantes deben estar presentes y enfocados en el momento, lo que contribuye a despejar la mente y reducir el estrés, promoviendo una sensación de bienestar general.

■ Una experiencia transformadora

Las clases de Trapecio y Artes circenses ofrecen una experiencia única que combina ejercicio físico, entretenimiento y desarrollo personal. Son ideales tanto para quienes buscan un desafío físico como para quienes desean explorar una forma creativa de mantenerse activos.

¡Atrévete a vivir esta actividad divertida y transformadora para el cuerpo y la mente! Te invitamos a traer a tus pequeños a disfrutar de las clases de Artes circenses en nuestro trapecio. ¡Los esperamos para comenzar esta aventura juntos! ■



BIBLIOTECA
MOÍSES Y BASÍ MISCHNE

AHORA NUESTRA REUNIÓN ES VIRTUAL.
PARA MAYORES INFORMES Y REGISTRO PREVIO
CON TU NOMBRE Y NÚMERO DE SOCIO AL CORREO: riosa@cdi.org.mx



92º CICLO DE CINE-REFLEXIÓN

La dama de oro

Director: Simon Curtis

G. B., 2015

Duración: 1:47'

La película narra la historia real de Maria Altmann, una anciana judía que huyó de Viena debido al asedio nazi durante



la Segunda Guerra Mundial y que regresa sesenta años después. Tras todos esos años fuera, decide volver para demandar al gobierno las propiedades que los nazis confiscaron a su familia, entre las que se encuentra la célebre pintura de Gustav Klimt, "Retrato de Adele Bloch-Bauer I". Para ayudarle en este largo y complicado camino, un joven abogado la ayudará en su lucha para suplir su falta de experiencia y poder llegar hasta la cumbre del gobierno austriaco y la Corte Suprema de los Estados Unidos.

Por el camino, Maria deberá enfrentarse a las terribles verdades de su pasado. ■

Fecha: Martes 28 de enero, 2025.

Horario: 17:00 horas.

Lugar: Auditorio Marcos y Adina Katz.

Ánalysis y comentarios: Dra. Eugenia Behar Rosanes.

Esta actividad es para mayores de 18 años.



Antisemitismo, definir para combatir

"Cuando mi vida llegue a su fin y me encuentre con las víctimas del Holocausto, tendré el privilegio de decirles: Yo Nunca Los Olvidé".

Simon Wiesenthal

// ANGIE RÍOS

El Centro Simon Wiesenthal fue fundado en 1977 por el Rabino Marvin Hier, como legado de quien fuera llamado "Cazador de Nazis" tomando las lecciones del Holocausto para aplicarlas a los derechos humanos y el fortalecimiento de la democracia. Hoy, a lo largo del tiempo, este Centro se da a la tarea de combatir el antisemitismo en diferentes partes del mundo.

En esta ocasión la Biblioteca Moisés y Basi Mischne tiene el privilegio de tener al director para América Latina del Centro Simon Wiesenthal, Ariel Gelblun, él estará con nosotros este domingo 26 de enero del 2025 en el Salón Anexo al Mural para presentar su libro "Antisemitismo, definir para combatir", con comentarios del experto en temas del Holocausto Mario Sinay.

Gelblung, con su destacada carrera ha escrito este libro de fácil lectura para que todos podamos comprender un tema difícil, un fenómeno complejo y persistente y que responde hasta lo que pocos se animan a preguntar, cómo detectar los discursos antisemitas.

En estos tiempos de guerra, es necesario vislumbrar lo que es el antisemitismo para poder identificarlo en diferentes marchas, discursos y manifestaciones para poder combatirlo antes de que se llegue a materializar en acciones que más adelante, se podrían lamentar.

El propósito principal de este manual es ayudar a los lectores a identificar y comprender las diversas formas de



antisemitismo, que no sólo incluyen el odio hacia los judíos, sino también los prejuicios, estereotipos, teorías conspirativas y discriminación que pueden surgir en diferentes contextos sociales, culturales y políticos. El texto no sólo explica el antisemitismo como fenómeno histórico, sino que también ofrece herramientas y estrategias para combatirlo, basándose en la educación, la sensibilización y el activismo.

La presentación del libro del Dr. Ariel Gelblung, nos va a dar guía para saber mejor como lidiar con el día a día de este difícil presente, con un punto de vista más amplio.

Te esperamos, necesitamos que este tema se difunda, necesitamos conciencia colectiva. ¡No faltes! ■

RECOMENDACIÓN LITERARIA

Tiene que ser aquí de la autora Maggie O'Farrell

// ANGIE RÍOS

I Ya perteneces al Club de Lectura del CDI? Este año es el bueno para que te animes a cumplir tu reto de leer un libro al mes, comienza este 2025 con el libro Tiene que ser aquí de la autora Maggie O'Farrell, este libro se comentará el jueves 27 de febrero, recuerda que nuestra reunión es por Zoom en punto de las 19:30 horas.

Daniel Sullivan y Claudette Wells son una pareja atípica, él es de Nueva York y tiene dos hijos en California, pero vive en la campiña irlandesa; ella es una estrella de cine que, en un momento dado, decidió cambiar los rodajes por la vida en el campo, la fama por el anonimato. Ambos son razonablemente felices. Sin embargo, esta idílica vida, trabajosamente construida entre los dos, se tambaleará cuando Daniel conozca una inesperada noticia sobre una mujer con la que perdió el contacto hace veinte años. Este descubrimiento desencadenará una serie de acontecimientos que pondrán a prueba la fortaleza de su matrimonio.



Este libro te hará pensar en la complejidad de las relaciones humanas, especialmente en el amor, además podrá hacerte pensar sobre la búsqueda de identidad y cómo nuestras experiencias y los lugares en los que vivimos influyen en quiénes somos. También te darás cuenta del peso del pasado, porque cada uno de los personajes lleva consigo un pasado que, aunque no se puede modificar, tiene una influencia significativa en el presente.

O'Farrell usa el paisaje como una extensión de las emociones internas de los personajes. El lugar en el que se desarrollan los eventos es tan importante como las propias experiencias, porque no sólo ofrece un telón de fondo, sino que refleja la situación emocional y psicológica de los personajes.

O'Farrell es conocida por su habilidad para alternar entre diferentes perspectivas y tiempos, y en Tiene que ser aquí no es diferente, no podrás dejar de leer esta narrativa llena de sentimientos.

Si quieras pertenecer al Club de Lectura comunícate a la Biblioteca o bien inscríbete al correo riosa@cdi.org.mx
¡Te esperamos! ■

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 26 de enero al 2 de febrero

DOMINGO 26 DE ENERO

12:00 a 14:00 horas	Club de Oro / Domingos Familiares Se unen a la presentación del libro Definir para combatir Antisemitismo / Salón Anexo al Mural
	Galería Pedro Gerson La edad de oro de los judíos de Alandalús Exhibición del 26 de enero al 9 de marzo

MARTES 28 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos Latinos / Salón ex Boliche
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Anexo al Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
11:00 a 12:00 horas	Yoga/ Salón Ballet 1
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Súper cerebro / Ex Salón de Juegos
13:00 a 14:00 horas	Temas de interés / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Diviértete jugando / Salón 1 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
16:00 a 19:00 horas	Cine Reflexión La dama de oro / Auditorio Marcos y Adina Katz

MIÉRCOLES 29 DE ENERO

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

JUEVES 30 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos Latinos / Salón ex Boliche
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	Súper cerebro / Ex Salón de Juegos
13:00 a 14:00 horas	Gotitas culturales / Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura/ Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Teatro /Auditorio Marcos y Adina Katz

DOMINGO 2 DE FEBRERO

12:00 a 14:00 horas	Proyección de película en Salón Anexo al Mural
---------------------	---



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

INTENSIVOS DE BAILE

// ARANZA MERCADO

Del 17 al 19 de enero se llevó a cabo uno de los intensivos de baile organizados por Coreo Academy del Comité de Actividades del CDI. Este evento tuvo lugar en las cabañas de T-Poz, donde los participantes disfrutaron de un campamento único. Los intensivos de baile se caracterizan por dedicar todo el fin de semana a ensayos y prácticas intensivas, en preparación para el Festival Aviv.

El Aviv se llevará a cabo del 23 al 30 de marzo de 2025 en la sede Sotelo del Centro Deportivo Israelita. Durante el campamento, el grupo utilizó una de las palapas junto al Lago para ensayar, aprovechando el



aire libre y la cercanía al agua. En su tiempo libre, también pudieron caminar por la zona y pasear en las lanchas.

Otra actividad destacada del campamento fue una divertida premiación con categorías humorísticas como "Premio a la persona que más veces se cae".

El próximo intensivo de baile está programado del 24 al 26 de enero.

En esta ocasión, recibiremos la visita del Colegio Olamí ORT, cuyos participantes también se hospedarán en nuestras cabañas. Como se mencionó, el objetivo principal de estos campamentos es preparar a los grupos para su participación en la competencia. ■

Calendario de mascotas / ¿Sabías que...?

Te invitamos este sábado 25 de enero a visitar T-Poz con tu mascota. Contamos con áreas especialmente diseñadas para que tú y tu perro disfruten de un día agradable en contacto con la naturaleza, corriendo o paseando al aire libre.

¿Sabías que... aunque tu perro esté acostumbrado a la vida en casa, necesita estímulos exteriores? Permanecer encerrado durante largos períodos podría generarle trastornos de ansiedad. ¡Anímate a traerlo y mejorar su bienestar! ■



CDI 75 ANOS DE UNION

APARTA LA FECHA

CAMPAMENTO PÉSAJ

LA VUELTA AL MUNDO

14 AL 20 DE ABRIL

INFORMES EN EL COMITÉ DE T-POZ AL TELÉFONO 55 2629 7400, EXTENSIÓN 515 O AL CORREO ELECTRÓNICO VENTAS_TPOZ@CDI.ORG.MX.

Campamento Familiar

Ya viste el flyer del Campamento Familiar de Pésaj 2025? Este emocionante evento se llevará a cabo del 14 al 20 de abril y tendrá como temática La vuelta al mundo.

¡Aparta la fecha y prepárate para las sorpresas que hemos planeado para ti! Ponte en contacto con nosotros y asegura tu lugar. ■



CDI75
75 AÑOS DE UNIÓN

PUNTO CDI
MONTE SINAI
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



**El Dépor
mi lugar**

**CURSOS
ENERO - JULIO 2025**

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

**Inscripciones en los módulos o en línea:
www.cdi.org.mx y en la App CDI**

@cdideporvida





CDI75
75 AÑOS DE DEPORTE

El Dépor
mi lugar

Guía del Comité
de Fomento Deportivo

INSCRIPCIONES A CURSOS
ENERO - JULIO 2025



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	17:30 a 18:30 horas	
(DE 13 A 23 MESES)	BABY GYM 2	Mixto		16:30 a 17:30 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		16:40 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	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
REPRESENTATIVO 2008-2009	Varonil		19:30 a 21:00 horas	8:30 a 9:30 horas
REPRESENTATIVO 2006-2007	Varonil		18:10 a 19:30 horas	8:30 a 9:30 horas
EQUIPO DE ABIERTA	Varonil	19:30 a 21:00 horas		8:30 a 9:30 horas
OPEN FEMENIL	Femenil		LUNES Y JUEVES 8:00 a 9:30 horas	9:30 a 11:00 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	16:40 a 18:20 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

FITNESS KIDS

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
9 AÑOS 10 MESES A 12 AÑOS 10 MESES	FITNESS KIDS	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
9 AÑOS 10 MESES A 12 AÑOS 10 MESES	FITNESS KIDS	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
9 AÑOS 10 MESES A 12 AÑOS 10 MESES	FITNESS KIDS	Mixto	18:40 a 19:40 horas	
9 AÑOS 10 MESES A 12 AÑOS 10 MESES	FITNESS KIDS	Mixto		16:40 a 17:40 horas
9 AÑOS 10 MESES A 12 AÑOS 10 MESES	FITNESS KIDS	Mixto		17:40 a 18:40 horas
9 AÑOS 10 MESES A 12 AÑOS 10 MESES	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	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	LEONCITOS 4 AÑOS	Varonil		17:40 a 18:40 horas
	LEONCITOS 4 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 DOMINICAL	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 DOMINICAL	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 2009-2010	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 FEMENIL 2012 NARANJA	Femenil		16:40 a 18:10 horas
	REPRESENTATIVO FEMENIL 2013, 2014, 2015, 2016, 2017 MORADA	Femenil		
	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		
	SOCER REPRESENTATIVO +35	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
	REPRESENTATIVO +45	Varonil	20:00 a 22:00 horas	




FS
FUTSAL

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	
8 y 7 AÑOS	REPRESENTATIVO 2016-2017	Varonil		16:40 a 18:10 horas
9 AÑOS	REPRESENTATIVO 2015	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 y 10 AÑOS	REPRESENTATIVO 2013-2014	Varonil		16:40 a 18:10 horas
12 y 13 AÑOS	REPRESENTATIVO 2011-2012	Varonil		18:10 a 19:40 horas
14 y 15 AÑOS	REPRESENTATIVO 2009-2010	Varonil		18:10 a 19:40 horas
16 y 17 AÑOS	REPRESENTATIVO 2007-2008	Varonil		19:00 a 20:30 horas
19 y 20 AÑOS	REPRESENTATIVO 2005-2006	Varonil		19:00 a 20:30 horas
23 AÑOS	REPRESENTATIVO SUB 23	Varonil		20:30 a 22:00 horas
ABIERTA	REPRESENTATIVO ABIERTA	Varonil	7:00 a 8:30 horas	
35 AÑOS +	FUTSAL +35	Varonil	20:30 a 22:00 horas	
45 AÑOS +	FUTSAL +45	Varonil		20:30 a 22:00 horas

GR
GIMNASIA RÍTMICA
LUNES A JUEVES

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 A 12 AÑOS	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
6 AÑOS EN ADELANTE	FESTIVAL	Femenil	16:40 a 18:15 horas	16:40 a 18:15 horas	
7 AÑOS EN ADELANTE	CLASE VI QUINTETA	Femenil	16:40 a 19:00 horas	16:40 a 19:00 horas	
8 AÑOS EN ADELANTE	CLASE V	Femenil	16:40 a 19:30 horas	16:40 a 19:30 horas	
8 AÑOS EN ADELANTE	CLASE IV	Femenil	16:40 a 20:00 horas	16:40 a 20:00 horas	9:00 a 13:00 horas
10 AÑOS EN ADELANTE	CLASE III	Femenil	16:40 a 20:00 horas	16:40 a 20:00 horas	9:00 a 13:00 horas
13 AÑOS EN ADELANTE	CLASE II Y I	Femenil	16:40 a 21:00 horas	16:40 a 21:00 horas	9:00 a 13:00 horas

K
KARATE
12 EN ADELANTE

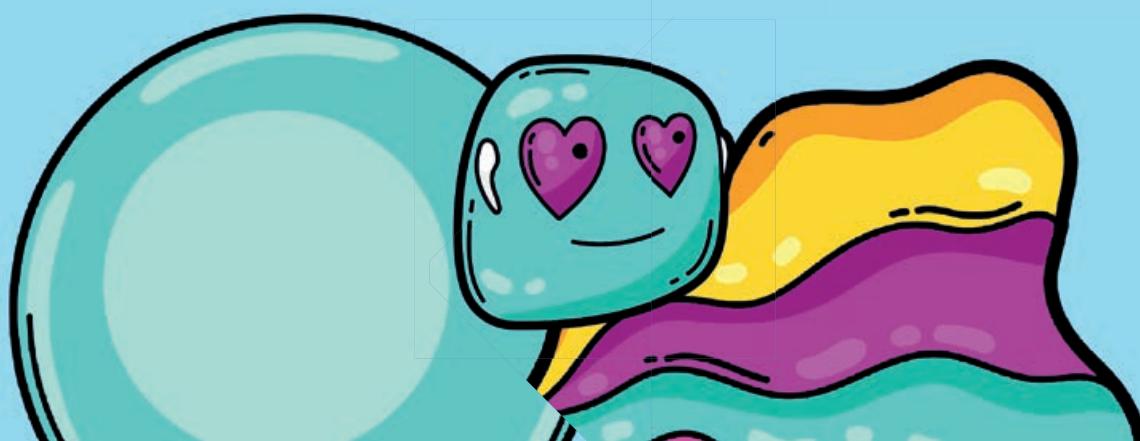
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 8 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
9 A 11 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5 A 8 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
9 A 11 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
18 A 60 AÑOS	ENSEÑANZA ADULTO	Mixto		20:00 a 21:00 horas	12:00 a 13:00 horas
5 A 8 AÑOS	PRE-EQUIPO	Mixto	16:40 a 17:40 horas		11:00 a 12:00 horas
9 A 11 AÑOS	PRE-EQUIPO	Mixto	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 11:00 horas
5 A 8 AÑOS	PRE-EQUIPO	Mixto		16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
9 A 11 AÑOS	PRE-EQUIPO	Mixto		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
12 EN ADELANTE	EQUIPO	Mixto	18:40 a 20:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 12:00 horas

GA

GIMNASIA ARTÍSTICA

EDADES	PROFESORES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 AÑOS	Yaret del Castillo Ruíz	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
4 AÑOS	Miguel Gallardo	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
4 AÑOS	Yaret del Castillo Ruíz	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
4 AÑOS	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	Angélica España	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
10 A 11 AÑOS	Yaret del Castillo Ruíz	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
10 A 12 AÑOS	Miguel Gallardo	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 19:40 horas		
11 A 13 AÑOS	Yaret del Castillo Ruíz	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	Angélica España	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
10 A 11 AÑOS	Yaret del Castillo Ruíz	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
10 A 12 AÑOS	Miguel Gallardo	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 19:40 horas	
11 A 13 AÑOS	Yaret del Castillo Ruíz	ENSEÑANZA	Femenil		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
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	Angélica España	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
ÉLITE	Abraham Mendoza	ÉLITE	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:40 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 horas
4 Y 5 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
6 A 7 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 10 AÑOS	Abraham Morales	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 12 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		18:40 a 19:40 horas	
4 Y 5 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
6 Y 7 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
8 A 10 AÑOS	Abraham Mendoza	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
6 A 10 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
8 A 12 AÑOS	David Vázquez González	ENSEÑANZA	Varonil	18:40 a 19:40 horas	16:40 a 17:40 horas	
7 A 12 AÑOS	Edgar Carranza	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
7 A 12 AÑOS	Abraham Morales	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JULIO 2025 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.



N
NATACIÓN

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 20 AÑOS	REPRESENTATIVO	Mixto	17:00 a 19:00 horas	17:00 a 19:00 horas	10:00 a 12:00 horas	
10 a 50 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

PD
PÁDEL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 a 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
6 a 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
6 a 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		16:40 a 17:40 horas
18 a 60 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto		17:40 a 18:40 horas

PT
PATINETA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	MARTES Y JUEVES
7 a 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas
7 a 17 AÑOS	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas

SOFTBOL

SB

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

SQUASH

S

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES
5 A 7 AÑOS	PRINCIPIANTES +7	Mixto	16:40 a 17:40 horas
6 A 8 AÑOS	INTERMEDIOS +7	Mixto	17:40 a 18:40 horas
7 A 11 AÑOS	AVANZADOS +7	Mixto	18:40 a 19:40 horas

TENIS

T

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
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	18:40 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 A 12 AÑOS	BOLA VERDE	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
9 A 12 AÑOS	BOLA VERDE	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
SEGÚN NIVEL	TRANSITION PRE-EQUIPO	Mixto	16:40 a 19:40 horas	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	EQUIPO COMPETENCIA JR.	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	11:00 a 13:00 horas
SEGÚN NIVEL	EQUIPO COMPETENCIA	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	11:00 a 13:00 horas
18+	ADULTOS	Mixto	18:40 a 19:40 horas		
18+	ADULTOS	Mixto		18:40 a 19:40 horas	

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


TAEKWONDO

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

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


VOLEIBOL DE PLAYA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
10 A 17 AÑOS	ENSEÑANZA JUVENIL	Mixto		17:40 a 19:00 horas	
18+	OPEN ENSEÑANZA	Varonil		19:40 a 21:00 horas	
15 A 17 AÑOS	REPRESENTATIVO JUVENIL	Mixto	17:40 a 19:00 horas		9:00 a 11:00 horas
18 A 29 AÑOS	REPRESENTATIVO OPEN	Mixto	19:00 a 21:00 horas		11:00 a 13:00 horas
30+	MASTERS	Varonil		19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas


 Inscripciones en línea:
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

**COREO ACADEMY**

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
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
6 AÑOS EN ADELANTE POR NIVEL	DANCESKILLS	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
SECUNDARIA	URBAN TEAM	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
PREPARATORIA	BIDIUK		19:00 a 20:30 horas
PAPÁS Y MAMÁS CON HIJOS	NEFESH		19:00 a 20:30 horas
	PLUTZLUNG		SÁBADOS 12:00 a 13:00 horas

CA

**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
CUPO LLENO			

CIA



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
	AJEDREZ		17:40 a 18:40 horas 18:10 a 19:10 horas
	DIBUJO Y PINTURA	17:40 a 18:40 horas	
	PLASTILINA	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas

ADA





LEMONADE

LE

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 13 AÑOS POR NIVEL	INGLÉS	16:40, 17:40 o 18:40 horas	16:40, 17:40 o 18:40 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

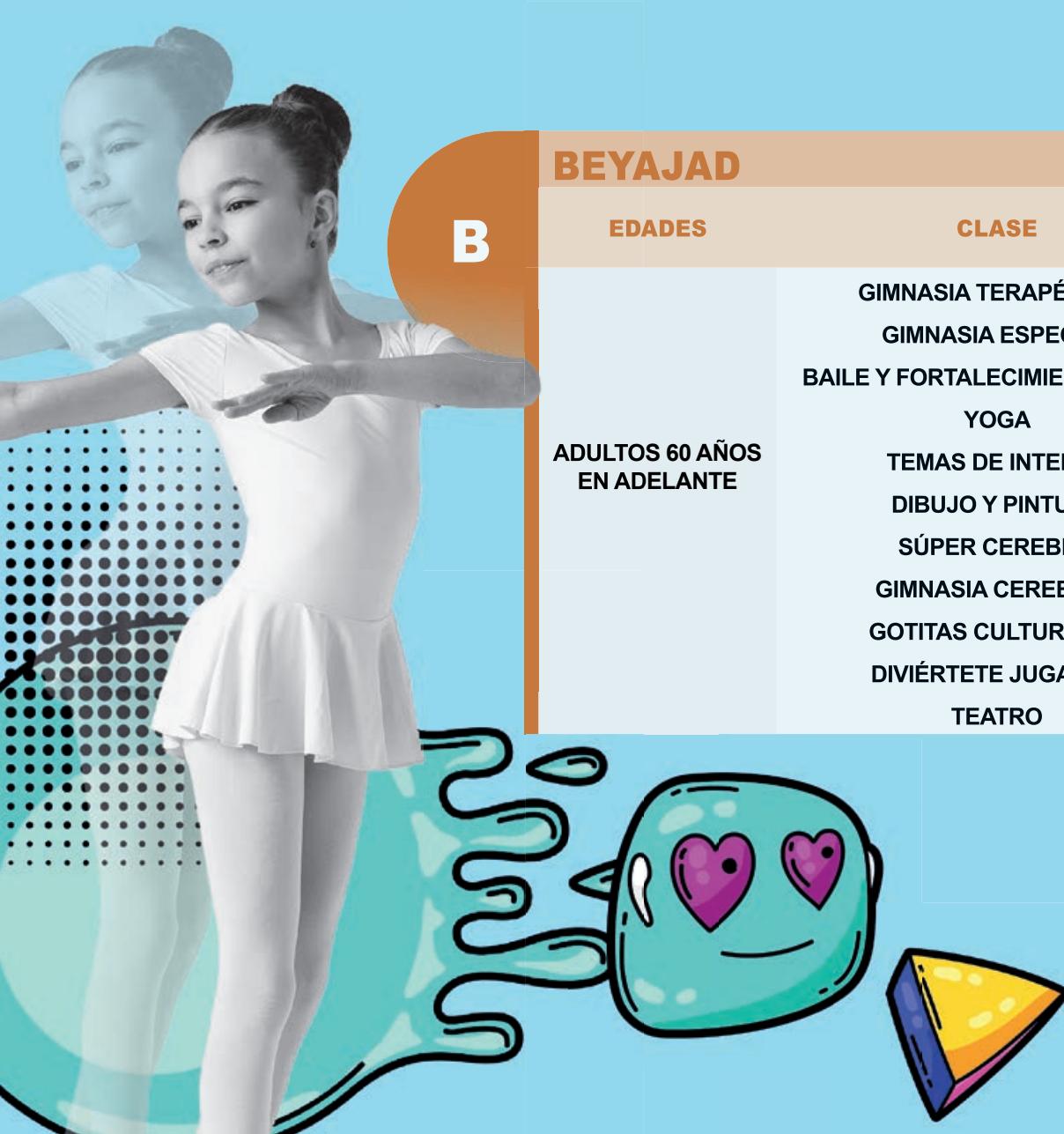
EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 A 6 AÑOS	BIG BUILDERS	16:45 a 17:30 horas 18:15 a 19:00 horas	16:45 a 17:00 horas 18:15 a 19:00 horas
5 A 11 AÑOS	BRICKS CHALLENGE	16:40 a 18:10 horas 17:40 a 19:10 horas	16:40 a 18:10 horas 17:40 a 19:10 horas



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 SÚPER CEREBRO GIMNASIA CEREBRAL GOTITAS CULTURALES DIVIÉRTETE JUGANDO TEATRO	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 ENERO - JULIO 2025
ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

AM

ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

EDADES	CLASE	HORARIO
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CINE REFLEXIÓN	MARTES 16:00 a 19:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA CEREBRAL	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 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

MA

MACABI



EDADES

CLASE

SÁBADO

3 A 5 AÑOS

MACATÁN

11:00 a 12:00 horas

MA

MACABI

EDADES

CLASE

SÁBADO

1° A 3° DE PRIMARIA

JONATHAN

11:00 a 17:00 horas

4° A 6° DE PRIMARIA

YEHUDA

11:00 a 17:00 horas

1° A 3° DE SECUNDARIA

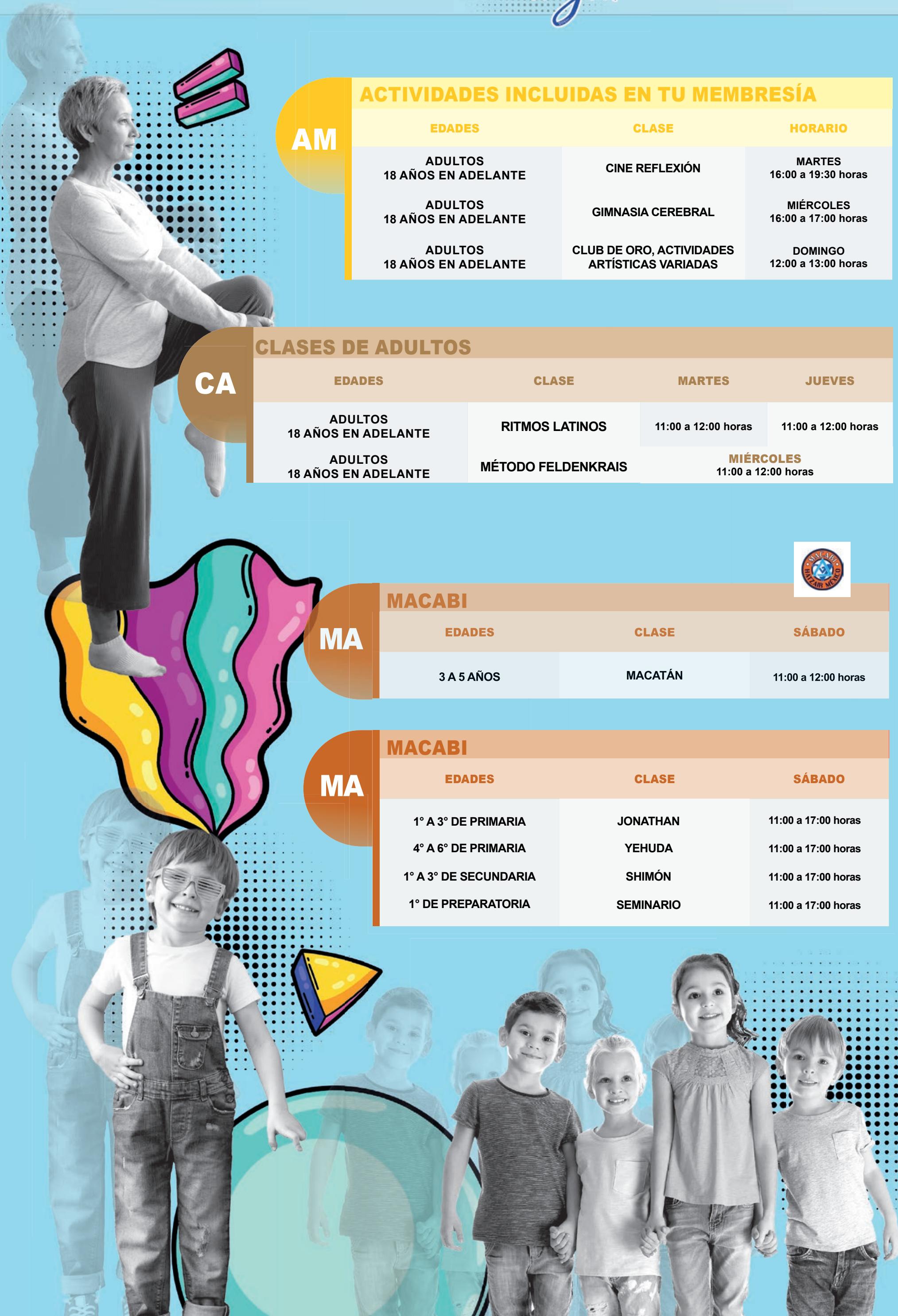
SHIMÓN

11:00 a 17:00 horas

1° DE PREPARATORIA

SEMINARIO

11:00 a 17:00 horas





**KC
PUNTO**

KIDS CDI

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



COREO ACADEMY

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



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	



ACADEMIA DE ARTE CDI

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 12 AÑOS	GRANDES ARTISTAS		17:30 a 18:30 horas



GUÍA DE DEPORTES DE PUNTO CDIMS

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍAPD
PUNTODC
PUNTOTB
PUNTO

DEPORTES DE CONTACTO

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

TOCHITO BANDERA

DA
PUNTO

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 AÑOS EN ADELANTE	TOCHITO BANDERA ENSEÑANZA		16:30 a 17:30 horas
6 AÑOS EN ADELANTE (U10-U12)	TOCHITO BANDERA REPRESENTATIVO		17:30 a 19:00 horas

DEPORTES ACUÁTICOS



EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 A 6 AÑOS	ESCUELA NATACIÓN PRINCIPIANTES 01	16:30 a 17:30 horas	
4 A 6 AÑOS	ESCUELA NATACIÓN PRINCIPIANTES 02		16:30 a 17:30 horas
7 A 11 AÑOS	ESCUELA NATACIÓN INTERMEDIOS 01	17:30 a 18:30 horas	
7 A 11 AÑOS	ESCUELA NATACIÓN INTERMEDIOS 02		17:30 a 18:30 horas
6 AÑOS EN ADELANTE	ESCUELA NATACIÓN AVANZADOS 01	18:30 a 19:30 horas	
6 AÑOS EN ADELANTE	ESCUELA NATACIÓN AVANZADOS 02		18:30 a 19:30 horas



FUTBOL

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 2017 MORADA		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 VERDE	16:30 a 18:00 horas	
FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014 AMARILLA		16:30 a 18:00 horas
FUTBOL REPRESENTATIVO FEMENIL 2013-2014 DORADA	16:30 a 18:00 horas	

GIMNASIA RÍTMICA

EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 7 AÑOS	GIMNASIA RÍTMICA ENSEÑANZA 01	16:30 a 17:30 horas	
6 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	

DISFRAZANDO LA EXTORSIÓN DE “ACUERDO”

// MTRO. ILAN EICHNER W.

En los últimos meses, el gobierno israelí ha enfrentado un dilema de dimensiones desgarradoras, que combina elementos morales y estratégicos, arraigado en la angustiosa decisión de negociar o no con terroristas para salvar vidas humanas. La necesidad de responder a las despiadadas exigencias de Hamás, una organización terrorista palestina de ideología islámica radical, ha puesto a prueba los valores fundamentales

de Israel y su compromiso con la seguridad de sus ciudadanos. Este oscuro episodio tiene sus raíces en los hechos ocurridos el fatídico 7 de octubre de 2023, una fecha que quedó grabada como un día de horror y pérdida inimaginable: más de 1620 personas asesinadas brutalmente por el terrorismo y otras 251 secuestradas como rehenes. Aquel ataque, además de destruir vidas inocentes, arrasó comunidades enteras y dejó una herida profunda en el corazón de Israel. En este contexto, el Estado se ha visto forzado a tomar decisiones que, aunque buscan mitigar el sufrimiento inmediato, plantean interrogantes estremecedoras sobre las implicaciones de largo plazo.

La liberación de tres jóvenes mujeres el 19 de enero de 2025 se sintió como un rayo de luz que atravesó la oscuridad que ha envuelto al Pueblo Judío durante los últimos meses. Por más de un año, sus familias y toda la Nación vivieron en una angustiosa espera, presa de un tormento incesante que mezclaba el dolor de la incertidumbre con la esperanza de volver a abrazarlas, misma espera que continúa viva en el caso todos los rehenes que siguen en Gaza, de quienes se desconoce si están o no vivos, o las inimaginables condiciones inhumanas en las que pueden encontrarse. El emotivo reencuentro con las tres sobrevivientes resonó como un grito de alegría y esperanza en todo Israel y en las Comunidades Judías del mundo, una reafirmación de la lucha por la vida y la dignidad humana frente a las fuerzas del terror. Sin embargo, este momento de alivio debe ser comprendido también en el marco de las decisiones extraordinariamente complejas que lo hicieron posible, y de las profundas implicaciones que conlleva.

Es crucial destacar que describir la liberación de rehenes como un “acuerdo” con Hamás no sólo tergiversa la realidad, sino que también disfraza la verdadera naturaleza de los hechos. Lo que presenciamos no fue un pacto entre iguales ni un intercambio voluntario basado en intereses compartidos. Por el contrario, se trató de un acto dictado por la coerción y la desesperación, en el que Israel, sometido a una presión insopitable, se vio obligado a priorizar la vida humana sobre principios fundamentales de seguridad y estrategia. Calificar este acto como una negociación



sería tan absurdo como considerar una “negociación” el entregar la billetera a un asaltante bajo la amenaza de «la vida o el dinero».

Es esencial entender que las decisiones adoptadas por el gabinete de guerra no fueron simples concesiones, parte de un acuerdo, sino respuestas extremas a un dilema que tensó hasta el límite los valores fundamentales de la Nación. Con esta reflexión, el análisis transita del desgarrador contexto inicial a un examen más profundo sobre el costo moral y táctico que Israel ha asumido librando la lucha por proteger a sus ciudadanos y preservar la dignidad frente a la implacable amenaza del terrorismo.

El desequilibrio en las presuntas negociaciones entre Israel y Hamás pone en evidencia las profundas diferencias entre las democracias y las organizaciones terroristas. Mientras las democracias, como Israel, operan dentro de estrictos marcos legales y éticos, Hamás explota deliberadamente la visión occidental, que supone que todos los actores comparten los mismos valores y principios. Este malentendido se convierte en una herramienta estratégica para el terrorismo.

Por lo anterior, Hamás recurre a tácticas como el uso de civiles como escudos humanos y la manipulación de la opinión pública internacional, demostrando un desprecio absoluto por la legalidad, la ética y la dignidad humana, y sin que el mundo expectante les demande actuar de forma distinta. En contraste, Israel, como democracia, está restringido por la necesidad de actuar conforme a la ley y a principios morales. Esta disparidad crea una desventaja significativa, ya que enfrenta a un Estado, seriamente comprometido con los derechos humanos y valores de la democracia, contra un actor que opera sin límites ni escrúpulos, lo que complica enormemente cualquier respuesta proporcional o efectiva.

La liberación de rehenes en estas circunstancias pone de manifiesto la compleja tensión entre las consideraciones humanitarias inmediatas y los imperativos de seguridad a largo plazo. Por un lado, la salvaguarda de vidas humanas es un principio fundamental e innegociable, sin embargo, las concesiones realizadas en este tipo de con-

textos pueden tener consecuencias imprevistas y peligrosas. Al fortalecer indirectamente a Hamás y a otros grupos similares, estas negociaciones establecen un precedente inquietante que podría legitimar el secuestro y el terrorismo como herramientas eficaces para alcanzar objetivos políticos.

A esta ya delicada ecuación se suma la participación de actores internacionales, cuya intervención introduce no solo una capa adicional de complejidad, sino también una influencia significativa en las dinámicas de poder y la percepción global del conflicto. Este dilema revela la encrucijada en la que se encuentran las democracias: proteger a sus ciudadanos sin comprometer sus principios ni sentar precedentes que agraven futuros desafíos.

En este contexto, el papel de Estados Unidos destaca como particularmente significativo. La presión ejercida sobre Israel para aceptar ciertas concesiones demuestra cómo la interacción entre la política global y las consideraciones de derechos humanos puede influir en las decisiones estratégicas. Al mismo tiempo, países como Qatar y Turquía, con sus vínculos abiertos con Hamás, han actuado como intermediarios mientras siguen proporcionando apoyo financiero y político a la organización terrorista. Esta ambigüedad resalta las contradicciones geopolíticas que dificultan la acción unificada contra el terrorismo.

Además, instituciones internacionales como la Corte Penal Internacional y sectores de la sociedad civil han contribuido, intencionalmente o no, a reforzar la narrativa radical islámica palestina. Al equiparar las acciones defensivas de Israel con las actividades terroristas de Hamás, debilitan los esfuerzos colectivos para combatir el extremismo en todas sus formas. Este contexto global complica aún más la capacidad de Israel para actuar de manera decisiva sin enfrentar una desproporcionada condena internacional.

En el ámbito interno israelí, las concesiones realizadas han generado un intenso debate. La liberación de más de mil prisioneros palestinos, incluidos individuos condenados por delitos graves, ha polarizado a la opinión pública. Esto se intensifica ante el alto índice de reincidencia de terroristas convictos palestinos liberados previamente. Los críti-



cos advierten que tales medidas podrían incentivar nuevas olas de violencia y debilitar la capacidad disuasoria de las Fuerzas de Defensa de Israel.

A nivel regional, las implicaciones estratégicas son igualmente preocupantes. Hamás ha demostrado su capacidad para aprovechar altos el fuego como oportunidades para reagruparse y rearmarse, lo que genera temores de que los términos del acuerdo puedan conducir a nuevas escaladas de violencia. Este ciclo, en el que el alivio inmediato para los rehenes desemboca en una inestabilidad prolongada, subraya los desafíos persistentes que enfrenta Israel en su lucha contra el terrorismo.

Superar la guerra en desarrollo requiere una acción coordinada y decidida por parte de la comunidad internacional. Es fundamental que se adopte una postura inequívoca contra el terrorismo, condenando de forma firme y sin ambigüedades actos como la mutilación, el secuestro, la vejación, la violación o el homicidio de civiles, diariamente perpetrados por Hamás. Las instituciones globales deben redirigir su atención, dejando de lado acciones politizadas contra Estados democráticos, para enfocarse en exigir, por los medios que sea necesario, un alto total a las organizaciones terroristas. Paralelamente, las comunidades académicas y activistas deben abandonar cualquier tendencia a romantizar la violencia y asumir las consecuencias humanas de su retórica. Las visiones ideológicas que distorsionan la realidad del terrorismo no hacen más que facilitar la labor de sus perpetradores.

En conclusión, las decisiones tomadas por Israel en este complejo escenario reflejan los profundos dilemas que enfrentan las democracias al enfrentarse a actores que operan fuera de cualquier marco moral o legal. Aunque el regreso de los rehenes a sus hogares representa un triunfo humano profundamente conmovedor, los costos asociados a estas concesiones no pueden ser subestimados: desde comprometer principios fundamentales hasta sentar peligrosos precedentes que incentivan futuras extorsiones.

Es esencial destacar que lo ocurrido entre Hamás, un terrorista, e Israel, un país democrático, no fue una negociación en términos convencionales, sino una extorsión impuesta bajo condiciones de desesperación extrema; presentarlo de otra manera diluye la gravedad de la amenaza que representa el terrorismo. Israel no pactó con Hamás, fue forzado a elegir entre preservar vidas humanas y salvaguardar principios estratégicos esenciales. Reconocer esta distinción es fundamental para comprender los retos que enfrentan las democracias en su lucha por proteger a sus ciudadanos sin caer en las trampas que el terrorismo tiende para socavar su fortaleza moral y estratégica. ■



CESE AL FUEGO EN GAZA

// ESTHER SHABOT*

Después de más de 15 meses de que Hamás desatara una guerra contra Israel, parece haber llegado el esperado acuerdo para un cese al fuego temporal a partir del cual se liberarán 33 rehenes en manos de Hamás, a cambio de cerca de mil presos palestinos, hoy en cárceles israelíes. Al mismo tiempo, el ejército de Israel se deberá retirar paulatinamente de la Franja. El resto de las condiciones del acuerdo han sido más que comentadas en estos días por los medios de comunicación y, desde luego, está por verse cómo se desarrollará el proceso previsto. Nada asegura que sea terso y no aparezcan complicaciones capaces de descarrilarlo.

La administración del presidente Biden, con la mediación de Qatar y Egipto, ha sido pieza central para lograr el acuerdo, que contó para su jalón final con la inminencia de la llegada de Donald Trump a la Casa Blanca. Sus presiones a ambos bandos, ejercidas con su peculiar estilo bravucón y amenazante, acabaron por vencer las resistencias que aún prevalecían. Pero más allá del escenario específico de la guerra en Gaza, es ya evidente que como rebote de lo que se inició el 7 de octubre y sus secuelas, se han registrado en el vecindario cambios radicales que lo han modificado sustancialmente. El Cercano Oriente ya no es el mismo, ha experimentado un verdadero terremoto, cuyas consecuencias finales son por ahora impredecibles.

Un primer vistazo detecta que los grandes perdedores han sido, en primer lugar, Hamás, prácticamente desmantelado como ejército y gobierno de la Franja y convertido ahora en una especie de guerrilla que seguirá actuando, sin duda, pero con capacidades muy disminuidas. Le sigue el Hezbolá libanés, brazo armado y proxy de Irán en la zona, quien se sumó al conflicto desde el 8 de octubre de 2023. Provocó mediante sus ataques al norte de Israel que cerca de 80 mil de sus habitantes se vieran obligados a abandonar sus lugares de residencia, pero a partir de septiembre pasado empezó a sufrir de los sofisticados operativos militares y de inteligencia israelíes que incluso consiguieron la liquidación de su máximo líder, el jeque Nasrallah, y de varios de los integrantes de su círculo cercano. El ingreso del ejército del Estado judío a territorio libanés acabó por destruir gran parte de sus capacidades militares, cuestión que le obligó a aceptar un acuerdo de



cese al fuego a fines del año pasado. Ni qué decir que el debilitamiento de dicha organización chiita repercutió en la política interna de Líbano: tras dos años sin poder elegir un presidente debido a las maniobras de Hezbolá, la semana pasada Líbano pudo hacerse al fin de un nuevo mandatario. Ello favorece indudablemente la posibilidad de que pueda superar su condición de Estado fallido.

El otro gran perdedor ha sido Irán, debido al relativo derrumbe de sus proxies Hamás y Hezbolá, además de que el régimen dictatorial sirio de Bashar al Assad, leal y muy útil al gobierno de Teherán, fue derrocado en el curso de unos cuantos días por fuerzas sunitas enemigas. Por añadidura, en el cruce de ataques mutuos entre Israel e Irán ocurridos en 2024, el resultado favoreció por mucho a Israel, que salió indemne ante lo que supuestamente iba a ser un golpe demoledor, mientras que, por el contrario, la embestida aérea israelí contra blancos iraníes consiguió apuntarse éxitos notables. Ciertamente quedan activos dentro de ese bloque: los hutíes de Yemen en su campaña de lanzamientos de cohetes y misiles, aunque es previsible que las nuevas circunstancias y la campaña internacional para contenerlos, lo consiga.

Es difícil evaluar cómo queda Israel después de esta larga odisea de un año y tres meses. Ha vivido la peor guerra de su historia, ha perdido muchas vidas y ha experimentado la más agresiva amenaza a su existencia como Estado, consiguiendo sobreponerse a siete frentes de guerra simultáneos. Sin embargo, los retos, los dilemas, están más presentes que nunca. ¿Qué será de Gaza en el futuro, cómo se reconstruirá y quién la gobernará? ¿Será posible que bajo el empuje de Trump se amplíen los Acuerdos Abraham para que Arabia Saudita e Israel normalicen relaciones y pueda neutralizarse así la añeja resistencia del mundo árabe-musulmán a la existencia del Estado judío? ¿Habrá voluntad y posibilidades de revivir negociaciones a fin de resolver la legítima demanda del pueblo palestino de contar con un Estado propio que le brinde independencia? Sin duda, el Oriente Medio se encuentra hoy en un punto de quiebre cuyo desenlace redefinirá la realidad regional hasta ahora conocida. ■

*Experta en Medio Oriente, texto publicado en Excélsior el 18 de enero de 2025.

INSCRÍBETE A TZOJEK, STAND UP ACADEMY.

Informes en el Comité de Juventud al teléfono 55 2629 7400 extensión 514 y 519, o al correo electrónico weintraubm@cdi.org.mx

www.cdi.org.mx

RUMBO A LA 22 MACABIADA

93 AÑOS DE HISTORIA: ESGRIMA, TRIATLÓN, CICLISMO, MACCABIMAN, MACCABIWOMAN Y EQUITACIÓN

// LIC. LEONARDO KATZ

Integrante del Consejo Directivo del CDI

Continuamos con la participación de México en los diferentes deportes en la Macabiada. En esta ocasión veremos cinco deportes no muy tradicionales en el Deportivo y que han tenido una participación limitada en estos juegos. Empezamos con Esgrima y seguimos después con Triatlón, Ciclismo, Maccabiman, Maccabiwoman para terminar con Equitación.

■ Esgrima

A mediados del año de 1963 se iniciaron las clases de Esgrima en el CDI. Como resultado de los Juegos Olímpicos en México de 1968 y la participación de la Delegación de México en Esgrima con Linda Behar, se preparó un equipo Femenil de Esgrima para participar en la Macabiada de 1969.

En un torneo con la participación de 12 países, México llevó un equipo Femenil en la especialidad de Florete. El resultado fue muy positivo pues Susana Bali obtuvo una medalla de bronce y el equipo Femenil obtuvo también medalla de Bronce.

En la edición de Macabiada en 1973 nuevamente participó el equipo Femenil y Linda Behar obtuvo un muy honro-

so 7º lugar. La Juvenil Linda Hirshfeld obtuvo medalla de Bronce en Florete Individual en el torneo juvenil.

México asiste en 1977 con cuatro deportistas: Linda Behar, Linda Babani, Shirley Tussie y Abraham Shabot. Abraham Shabot obtuvo 5º lugar en Florete Individual.

La Esgrima tuvo participación en las ediciones de 1981 con Óscar Alexander y Víctor Pimstein, en 1993 nuevamente Óscar Alexander y Daniel Weiss, y en 1997 sólo Daniel Weiss; pero no pasaron a la segunda ronda.

Para 2005 asistió nuevamente un equipo Varonil y Femenil; con Ilana Baradón, Déborah Koenigsberger y Annie Dahab lograron dos medallas de Bronce en Espada y Florete en equipo.

Para terminar la participación mexicana en este deporte en 2009 asistió Deborah Konigsberger.

■ Triatlón

En la Macabiada de Israel de 1993 fue la primera vez en que México compitió en Triatlón, representados por: Isaac Kirel, Gabriel Aszes, Ramón Nakash, Isaac Capuano, Sergio Kopeliovich y Silvia Troyce, quien consiguió la primera medalla en esta disciplina y fue de Plata. En 1997 Mauricio Weil fue el seleccionado para competir en esta disciplina; en el 2005 también representados por: David Bissu, David Tarrab, Ricardo Margolis y Moy Kassin; y en el 2009 representados por Daniel Becker y David Tarrab; y en 2013 por Daniel Menasse. En la edición 20 de la Macabiada en 2017 nuestra Delegación tuvo representación en diferentes categorías de Triatlón. En categoría Abierta Alan Sarfati que obtuvo medalla de Oro, Jaime Hilu medalla de Bronce en su categoría y Ricardo Margolis obtuvo medalla de Bronce en su categoría de Masters.

■ Ciclismo

En la edición 18 de la Macabiada 2009 nuestro país participó por primera vez en la competencia de Ciclismo. Se participó en Ruta y en Contra Reloj con los siguientes depo-



Seleccionadas de Esgrima: Linda Behar, Susana Bali (medalla de Bronce en Florete individual), y Silvia Selligson, medallistas de Bronce por equipos, en la VIII Macabiada Israel, celebrada del 28 de julio al 7 de agosto de 1969.



Abraham Shabot, Prof. Hugo Fajardo y Linda Hirshfeld (medalla de Bronce en Florete Juvenil); integrantes de la selección de Esgrima de la IX Macabiada de Israel 1973.

RESULTADOS DEPORTIVOS - BOLICHE

DEPORTE	ATLETA	MEDALLA	AÑO
■ Esgrima-Florete Individual	Susana Bali	Bronce	1969
■ Esgrima-Florete Equipo	Linda Behar, Susana Bali y Silvia Seligson	Bronce	1969
■ Esgrima-Florete Juvenil	Linda Hirshfeld	Bronce	1973
■ Triatlón	Silvia Troyce	Plata	1993
■ Esgrima-Espada Femenil Abierta por equipos	Ilana Baradon, Déborah Koenigsberger y Annie Dahab	Bronce	2005
■ Esgrima-Florete Femenil Abierta por equipos	Ilana Baradon, Déborah Koenigsberger y Annie Dahab	Bronce	2005
■ Ciclismo-Ruta Individual	Mónica Perla	Bronce	2009
■ Ciclismo-Ruta Master por equipos	Harry Luchtan, Martín Paciuc, Cleman Sasson y Frank Ronay	Bronce	2009
■ Equitación	Alberto Michan, Alberto Balas, Daniel Michan y Ricardo Nizri	Bronce	2013
■ Triatlón	Alan Sarfati	Oro	2017
■ Triatlón	Jaime Hilu	Bronce	2017
■ Triatlón	Ricardo Margolis	Bronce	2017
■ Macabiman-Masters	Ricardo Margolis	Plata	2017
■ Macabiwoman Abierta	Linda Zirdok	Oro	2021
■ Macabiwoman Medio Maratón	Linda Zirdok	Plata	2021
■ Macabiwoman Aguas Abiertas	Linda Zirdok	Plata	2021
■ Macabiwoman Triatlón	Linda Zirdok	Plata	2021
■ Equitación	Equipo	Bronce	2021

tistas: Pablo Meyer, Ramón Nakash, Gabriel Bejar, David Alerhand, Roberto Benzra, Harry Luchtan, Agami Sasson, Martín Paciuc, y Frank Ronay y Mónica Perla. Buenos resultados en esta primera participación donde Mónica Perla obtuvo medalla de Bronce en Ruta Individual Femenil y el equipo de Ruta en Masters obtuvo medalla de Bronce. Este equipo estuvo formado por Harry Luchtan, Agami Sasson, Martín Paciuc y Frank Ronay.

En 2017 estuvimos representados por Alejandro Finkler y Mario Becker en la categoría Master.

■ Macabiman y Macabiwoman

Por primera vez en el 2013, representación en Macabiman, por Salomón Mussali. En la edición 20 de la Macabiada en 2017 nuestra Delegación tuvo representación con: Alan Chapiro, Isidoro Perez, Jaime Hilu, Marcos Hilu, Alan Sarfati, David Korenfeld y Ricardo Margolis quien obtuvo medalla de Plata para México.

Para la edición de 2021 que se llevó a cabo en 2022 por la pandemia de Covid-19, nuevamente participó México en Macabi Man y Woman con: Linda Zirdok, Daniel Romano, e Isaac Haber. Nuestra representante Linda Zirdok tuvo excelente participación logrando una medalla de Oro y tres de Plata.

■ Equitación

Otro deporte que hizo su debut para México en la Macabiada fue la Equitación en 2013. Con un equipo formado por Alberto Michan, Alberto Balas, Daniel Michan y Ricardo Nizri y con Isidoro Zapán como Delegado. México logra un muy honroso 3er. lugar en la competencia de Salto por equipos.

En la edición 20 en 2017 asistieron dos jóvenes deportistas en Equitación. Shirelle Ganon y Teresa Cassab tuvieron participación en la competencia de Israel. En el 2022 por equipos de la categoría Abierta se obtuvo la medalla de Bronce; los representativos fueron: Shirelle Ganon, Mijael Ganon, Simón Salame y Tomás Rendón. ■



Selección de Esgrima a la X Macabiada de Israel 1977, Abraham Shabot, Delegado y competidor; Shirley Tussie, Prof. Hugo Fajardo, Entrenador; Linda Behar y Linda Babani.



Víctor Pimstein y Óscar Alexander, seleccionados de Esgrima a la XI Macabiada de Israel 1981.

Silvia Troyce, seleccionada de Triatlón, categoría Abierta a la XIV Macabiada de Israel 1993, obtuvo medalla de Plata para México.



Prof. Alejandro Gómez Peregrina, Dir. Técnico; Lic. Leonardo Katz, Jefe de Delegación; C.P. Samuel Lifshitz, Tesorero; Mauricio Weil, Triatlonista; Ing. Rubén Podoswa, Gerente Administrativo, y Sr. Benjamín, Speckman, Presidente del Comité Macabiada; presentes en la Ceremonia de Abanderamiento de la Delegación Mexicana a la XV Macabiada de Israel 1997.



Déborah Koenigsberger, Annie Dahab, e Ilana Baradon, participantes de Fencing (el juego de la Esgrima), obtuvieron medallas de Bronce en Florete y Espada Femenil por equipos, en la XVII Macabiada de Israel 2005.

Selección de Ciclismo: Pablo Meyer Walerstein, Ramón Nakash Bejar, Gabriel Bejar Moscona, David Alerhand Wilk, Roberto Benezra Farji, Harry Luchtan Mizrahi, Cleman Sasson, Frank Ronay, Martín Paciuc Beja, Mónica Perla Blanco; los acompañan: Ing. Sergio Rubinstein, Jefe de Delegación; C.P. Samuel Lifshitz, Presidente del Comité Macabiada; Ing. Luis Popper, Tesorero; Ing. Cynthia Litchi, Vocal; y Sr. Salomón Ini, Saade, Vocal; en el Abanderamiento de la Delegación Mexicana a la XVIII Macabiada de Israel, celebrada del 13 al 23 de julio del 2009.



Alberto Michán, Daniel Michán, Ricardo Nizri y Alberto Balas, Medallistas de Bronce en Equitación por Equipos, de la XIX Macabiada de Israel, celebrada del 18 al 28 de julio del 2013.



Jaime Hilu, medalla de Bronce en Triatlón; Ricardo Margolis, medalla de Plata en Maccabman General (la suma de cuatro pruebas) y medalla de Bronce en Triatlón; Alan Sarfati, medalla de Oro, en Triatlón, de la XX Macabiada de Israel 2017.



Equipo de Equitación, medallista de Bronce en la 21 Macabiada de Israel 2022.



Lynda Zirdok de Cherem, medalla de Oro en Maccabi Woman Open; y tres medallas de Plata en Maccabi Woman Medio Maratón, Aguas Abiertas y Triatlón, de la 21 Macabiada de Israel 2022.

REHENES ISRAELÍES LIBERADOS HABLAN DE LOS HORRORES DE SU CAUTIVERIO

Los familiares de las tres rehenes liberadas, Emily Damari, Doron Steinbracher y Romi Gonen, emitieron sus primeras declaraciones públicas el lunes por la tarde desde el Hospital Tel Hashomer de Tel Aviv.

“Hoy, Doron está en casa con nosotros. Nuestra Doron está aquí. Todavía estamos procesando la situación, tratando de sobrellevarla. Doron está bien, fuerte y valiente, pero tiene un largo camino de recuperación por delante, tanto para ella como para nosotros”, dijo la hermana de Doron, Yomit Ashkenazi, dirigiéndose a la prensa en primer lugar.

“El viaje para traer a Doron a casa ha terminado, pero su viaje hacia la recuperación recién está comenzando. Nosotros mismos sobrevivimos a la masacre del 7 de octubre y aún no hemos comenzado nuestro propio proceso de recuperación”, continuó Ashkenazi.

“Pedimos humildemente que le den a Doron el espacio privado que necesita para recuperarse y recuperar fuerzas. Su privacidad es una parte integral de su proceso de rehabilitación y les agradecemos su comprensión y consideración”, afirmó.

Ashkenazi luego compartió un mensaje de Doron: “Mi regreso a casa no significa que los que todavía están allí no deban regresar; todos deben regresar. Les pido que sigan luchando, que nunca se rindan, que salgan a las calles, que se cumplan todas las fases del acuerdo. Todos deben regresar hasta que el último rehén regrese a casa. Así como yo tuve la suerte de regresar con mi familia, todos los demás también deben hacerlo”.

Tom Damari, hermano de Emily, agradeció a los soldados de las FDI que arriesgaron sus vidas durante la guerra.

“Los abrazamos y los amamos”.

“Queremos agradecer al gobierno israelí que votó a favor del acuerdo”, dijo.

“Aunque nuestra pesadilla ha llegado a su fin, todavía hay 94 personas secuestradas. Por favor, pongamos fin a sus pesadillas y llevemos a los vivos a rehabilitación y a los muertos a sepultura”.

“Nuestra Emily”, dijo, dirigiéndose a su hermana, “estamos orgullosos de ti. Has comprendido el significado de la palabra coraje. ¡Am Yisrael Chai!”

■ Agradecimiento al gobierno y al Primer Ministro israelí

Meirav Leshem Gonen, madre de Romi, dijo: “Comienzo agradeciendo al gobierno y al Primer Ministro israelí por tomar con valentía y ética la decisión responsable de iniciar este proceso de importancia crítica: traer a nuestros hijos e hijas de regreso a nuestras fronteras”.

“También deseamos expresar nuestra gratitud al presidente de los Estados Unidos, Donald Trump, cuyo valiente apoyo a Israel y el refuerzo del bien humano en el mundo ayudaron a impulsar y hacer realidad este momento. ‘La familia nunca se rinde, y el Pueblo de Israel es una familia’”, agregó.

■ La madre de Emily sube al escenario

“Estoy encantada de poder decirles que Emily está de muy buen ánimo y en camino a la recuperación”, dijo Mandy Damari, la madre de Emily, al final de las declaraciones. “Como habrán visto anoche, es una joven increíblemente fuerte y resiliente”.



Rehenes liberados se reúnen con sus madres.

“En nombre de Emily y del resto de nuestra familia, hay tantas personas que merecen un agradecimiento especial por trabajar para traerla a casa. A los soldados que lucharon y dieron su vida el 7 de octubre y todos los días desde entonces. Al gobierno israelí, al presidente Biden, al presidente Trump y a los líderes y negociadores de todo el mundo por hacer realidad nuestro sueño”, agregó.

“Al gobierno británico por su apoyo durante esta pesadilla, a los aficionados al Fútbol de los Spurs que corearon el nombre de Emily y a los miles de voluntarios de todo el mundo que pegaron pegatinas, levantaron carteles, llevaron lazos amarillos y acudieron a manifestaciones y oraciones”.

“Por favor, sigan luchando por los 94 rehenes restantes que necesitan volver a casa. Hay muchas otras familias que esperan abrazar a sus seres queridos o traerlos de vuelta para un entierro apropiado. ■

Fuente: TJP

Hamás liberará el domingo a los próximos rehenes

Un portavoz de Hamás anunció que la organización terrorista palestina liberará al siguiente grupo de rehenes israelíes hasta este domingo 26 de enero y que proporcionará los nombres de los cautivos un día antes. Nahed Fakhoury anunció el cronograma: «La segunda parte de la fase inicial comenzará a implementarse el sábado 25 de enero de 2025. Ese día, se presentarán los nombres de los cautivos israelíes que serán liberados y, a cambio, Israel proporcionará la lista de los (terroristas) palestinos presos que serán liberados. En base a esas listas, el intercambio tendrá lugar el domingo 26 de enero de 2025».

Funcionarios israelíes prevén la liberación de un civil y tres mujeres soldados, que se cree son observadoras secuestradas de la base de Nahal Oz el 7 de octubre. Se espera que la liberación se produzca a última hora de la tarde del domingo, cuando Hamás entregue a los rehenes a la Cruz Roja, que los transferirá a las fuerzas israelíes dentro de Gaza.

Desde allí, serán transportados a Israel, se reunirán con sus familias y serán trasladados por aire a un hospital para recibir atención médica. ■

Fuente: Agencia AJN.

VAAD HAJINUJ

JINUJ LAB 2025: FORTALECIENDO LA EDUCACIÓN JUDÍA EN MÉXICO

// KARLA OVADIA

Coordinadora de Operaciones de Vaad Hajinuj

Jinuj Lab es un “think tank” o un laboratorio educativo, organizado por Vaad Hajinuj, UnitEd y la Universidad Hebraica, dirigido a directores generales y directores de estudios judaicos de los colegios pertenecientes a la red de la Comunidad Judía de México. El evento se llevó a cabo por segundo año consecutivo, los días 13 y 14 de enero de 2025 en el hotel DoubleTree by Hilton, ubicado en Santa Fe, Ciudad de México.

El principal objetivo de este encuentro fue proporcionar un espacio seguro, enriquecedor y colaborativo donde los asistentes pudieran reflexionar, aprender y fortalecer la visión compartida para la educación judía en México. Durante dos días intensos de actividades, se abordaron temas de gran relevancia y complejidad para el contexto actual de la educación judía. Entre las presentaciones más destacadas estuvieron:

- ¿Cómo encarar un nuevo programa de sionismo en la escuela después del 7 de octubre?
- Antisemitismo y la Generación Alfa.
- La relación entre el hebreo y los estudios judaicos.
- Educación espiritual, experiencial y del carácter.
- Formación y práctica docente en el tercer decenio del siglo XXI: Desafíos y oportunidades.
- Un prisma judío para ver el mundo: Percepciones y realidades.

Estas ponencias ofrecieron análisis profundos y estrategias prácticas para responder a los desafíos contemporáneos. Los participantes exploraron enfoques innovadores para integrar el hebreo como un eje central en los estudios judaicos, reflexionaron sobre cómo fomentar el desarrollo



espiritual, el carácter y la experiencia en el aula, y abordaron las nuevas realidades de la formación docente en un mundo en constante cambio. Además, se ofreció una mirada sobre cómo las percepciones y los valores judíos pueden influir en la manera en que se interpreta el entorno global. Este enriquecedor diálogo destacó la diversidad de enfoques y favoreció la construcción de puentes de comunicación y unidad en torno a un objetivo común: la excelencia en la educación judía.

Jinuj Lab no sólo cumplió con las expectativas, sino que las superó ampliamente, dejando a los participantes con nuevas perspectivas, aprendizajes valiosos y un firme compromiso para fortalecer la educación judía. Los directores regresaron a sus comunidades escolares con nuevas perspectivas, aprendizajes valiosos y el firme compromiso para fortalecer la educación judía en México. ■



INFLUENCERS Y PUBLICIDAD

LA NUEVA ERA DEL CONSUMISMO

// ILAN ARDITI

En la era digital, los influencers han revolucionado la publicidad, transformando la manera en que las marcas se conectan con los consumidores. A través de plataformas como Instagram, YouTube, TikTok, y Facebook, los influencers han creado una nueva forma de publicidad que es mucho más personal y directa. Porque seamos sinceros, ¿quién no ha comprado algo sólo porque alguien en TikTok lo recomendó?

■ La democratización del acceso a audiencias

Uno de los aspectos más destacados de la publicidad con influencers es su capacidad para democratizar el acceso a grandes audiencias. En el pasado, sólo las grandes marcas podían permitirse costosas campañas publicitarias en televisión o prensa. Hoy en día, incluso las pequeñas empresas pueden colaborar con influencers para llegar a miles o incluso millones de clientes potenciales, conociendo por dónde empezar y cuáles son los puntos clave.

El 89% de los especialistas en marketing considera que el retorno de la inversión de la publicidad con influencers es comparable o mejor que otros canales. Esto ha permitido a las marcas más pequeñas competir en igualdad de condiciones con los gigantes de la industria, gracias a que las campañas con influencers son más accesibles y pueden ser más efectivas debido a la conexión personal que estos creadores de contenido tienen con sus seguidores.

■ El lado oscuro del influencer marketing

Sin embargo, esta promoción constante de productos por parte de influencers también tiene un lado oscuro. La naturaleza persuasiva y repetitiva de las recomendaciones de los influencers puede fomentar el consumo desmedido, especialmente entre los jóvenes.

El 72% de los adolescentes sienten la presión de comprar productos promovidos en las redes sociales para sentirse aceptados y formar parte de una comunidad. Esta presión puede llevar a compras impulsivas y a un ciclo de consumo insostenible.

■ La autenticidad como factor positivo

A pesar de estos desafíos, la autenticidad de los influencers puede tener un impacto positivo en las decisiones de compra de los consumidores. A diferencia de la publicidad tradicional, que a menudo es vista como impersonal y



manipuladora, las recomendaciones de los influencers son percibidas como más auténticas y genuinas.

El 69% de los consumidores confían más en la opinión de los influencers que en la información proporcionada directamente por la marca, especialmente cuando los influencers son percibidos como sinceros y transparentes.

■ Ética y responsabilidad en la publicidad

En un mundo cada vez más acelerado y capitalista, esta relación entre la publicidad, los influencers y el consumo se convierte en una cadena que influye en múltiples aspectos de nuestra vida: social, psicológico y ambiental. Actualmente, vivimos en un mundo en el cual parece no importar quiénes somos, sino más bien qué tenemos, dónde compramos y cuánto poseemos.

¿Cómo podemos promover productos sin caer en la trampa del consumo desenfrenado? Esta reflexión es crucial, ya que, debemos cuestionar si esta influencia es verdaderamente positiva para los consumidores o si contribuye a una sociedad más alienada y desconectada de sus verdaderas necesidades y valores.

Como sociedad, debemos reconectar y reevaluar nuestras decisiones del día a día, viendo lo que es realmente importante en un mundo donde cada vez caemos en una sociedad más vacía y desmedida.

Si queremos que nuestro mundo cambie, cambiemos con él. ■

ilan@sodadigital.com.mx

www.sodadigital.com.mx



Síguenos en nuestras redes sociales






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

SABORES DEL MUNDO

Goulash Kosher (Gulyás)

El goulash es un guiso típico húngaro, adaptado a las leyes kosher.

■ Ingredientes:

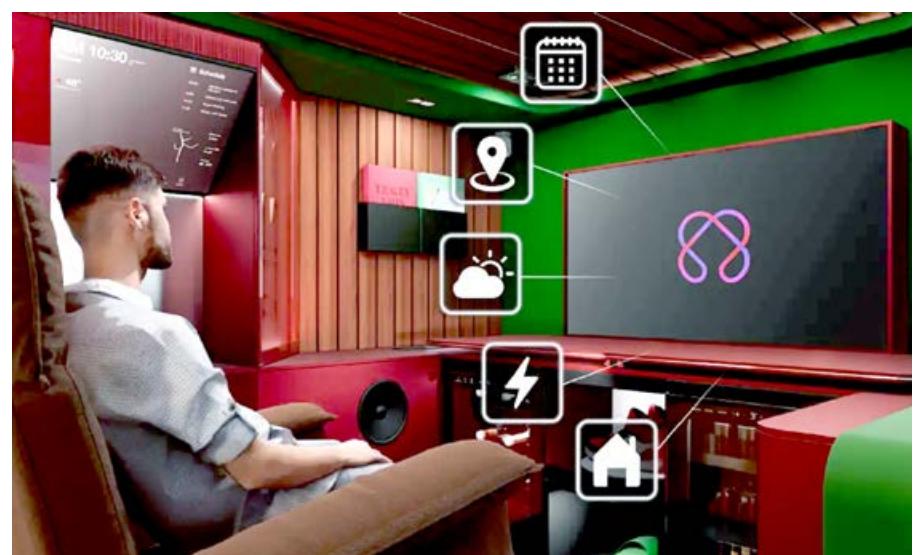
- *500 g de carne de res (pecho o falda) cortada en cubos
- *2 cebollas grandes picadas
- *3 zanahorias en rodajas
- *2 papas grandes en cubos
- *2 pimientos rojos en tiras
- *1 tomate grande picado (o 2 cucharadas de puré de tomate)
- *1 cucharada de pimentón húngaro (dulce o picante, según el gusto)
- *1 litro de caldo de res o agua
- *2 dientes de ajo picados
- *2 hojas de laurel
- *Sal y pimienta al gusto
- *Aceite vegetal

■ Preparación:

1. Calienta el aceite en una olla grande y sofrié las cebollas hasta que estén doradas.
2. Agrega la carne y dóralo por todos lados.
3. Incorpora el ajo, el pimentón, el tomate, las hojas de laurel, la sal y la pimienta. Revuelve bien.
4. Añade el caldo y cocina a fuego lento durante 1-2 horas, hasta que la carne esté tierna.
5. Agrega las zanahorias, las papas y los pimientos, y cocina por otros 30-40 minutos hasta que las verduras estén suaves
6. Sirve caliente acompañado de pan fresco. ■



HUNGRIA



La inteligencia artificial revoluciona los hogares en 2025

En 2025, la inteligencia artificial (IA) ha dejado de ser una tecnología del futuro para convertirse en una realidad tangible que transforma los hogares de millones de personas. Desde la automatización de tareas diarias hasta el entretenimiento personalizado, las innovaciones basadas en IA están redefiniendo la manera en que interactuamos con nuestro entorno doméstico.

Los electrodomésticos inteligentes, liderados por gigantes tecnológicos, han alcanzado un nuevo nivel de personalización. En la reciente feria CES 2025, una compañía líder presentó "AI Home", una línea de productos diseñados para anticipar las necesidades de los usuarios. Por ejemplo, Bixby, su asistente virtual, puede gestionar las agendas familiares, sugerir recetas basadas en los ingredientes disponibles en la despensa e incluso activar dispositivos de manera autónoma cuando la casa está vacía.

El entretenimiento en el hogar también está viviendo una revolución gracias a la IA. Las nuevas Smart TVs incorporan tecnologías avanzadas como Whisper, para un reconocimiento de voz más preciso, y DALL-E, que permite crear fondos de pantalla personalizados. Además, las barras de sonido, como los modelos HW-Q990F de la marca líder coreana, utilizan IA para optimizar el audio, mejorando la calidad del sonido y amplificando los diálogos en películas y series.

La seguridad es otro ámbito en el que la IA está marcando una diferencia significativa. Dispositivos como el Bespoke Jet Bot Combo AI no sólo limpian el hogar, sino que también actúan como cámaras de seguridad móviles. Este robot aspirador puede monitorear el hogar en tiempo real, detectando intrusos y enviando alertas al propietario.

Las soluciones de IA para el hogar no sólo mejoran la comodidad, sino que también promueven la eficiencia energética y la sostenibilidad. Desde la gestión inteligente de la iluminación y el consumo eléctrico hasta la creación de entornos completamente adaptados a las preferencias de los residentes, el futuro ya está aquí.

A pesar de los avances, estas innovaciones también plantean retos significativos, especialmente en términos de privacidad de los datos y accesibilidad para todos los sectores de la población. Los desarrolladores de tecnología tendrán que garantizar que estas herramientas sean seguras y asequibles, evitando exclusiones y brechas digitales. ■

Fuente: Agencias

¡Transforma tu idea en un negocio sólido con Katalyst Incubadora!

Te ofrecemos:

- ▶ Mentorías personalizadas con **expertos que te ayudarán** a aterrizar tu visión.
- ▶ Herramientas prácticas para convertir **tu idea** en un modelo de **negocio real**.
- ▶ Formación integral para que **tomes decisiones estratégicas** desde el primer día.

Inscríbete ahora y comienza a construir tu futuro.

Incubadora@katalyst.org.mx. **5595054456**

A NUESTROS SOCIOS

La fecha máxima para el pago de los casilleros es el 31 de enero, 2025.

Informes en el Comité de Socios.

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.

CDI **CDI75** **PUNTO CDI MONTE SINAI** **IPOL**

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

S.R. NISSIM SHASHO
Director General del CDI

COMITÉ DE MARKETING
MTRO. ILAN EICHNER
Presidente

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

MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN
LIC. AARÓN CHEREM
Gerente Comercial

LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios

ELBA BAHENA
Asistente

GUADALUPE COLÍN
DENISSE FUENTES
Telemarketing

TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

ProCultura
y Desarrollo Artístico A.C.

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño

MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición

LIC. ALEJANDRO CARRASCO
LIC. YESICA PEÑA
LIC. LUIS VELÁZQUEZ
LIC. SAÚL SÁNCHEZ
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales

LIC. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido

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

LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia

LIC. DANIEL SILVA
Fotógrafo

ROGELIO ESPINOSA
Mensajero

COLABORADORES

ILAN ARDITTI
ALEJANDRO CASTILLO
ILAN EICHNER
DANIELA HOCHMAN
LEONARDO KATZ
ARANZA MERCADO
KARLA OVADIA
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN
ESTHER SHABOT

AGRADECIMOS EL APOYO DE
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

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.