

## Capacitación en el CDI; bienestar para todos

Detectar el bullying es clave para un mejor desempeño en nuestras clases. Los profesores del Dépor son corresponsables de una detección de conductas anómalas que perjudiquen el bienestar de todos.

24>



# CDI Informa

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

Núm. 3008

10 de elul 5783

Ciudad de México a 27 de agosto de 2023

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

f @cdideporvida

@cdideporvida



## NUEVAS Y RENOVADAS CLASES TE ESPERAN EN EL CDI

En el CDI estamos felices de volverte a ver, de que regreses a esa actividad que te llena de vida. Queremos contarte que este año tenemos nuevas opciones. En Fomento Deportivo: Pickleball y Krav Maga, son los dos deportes que integramos a nuestra oferta, el Squash vuelve llenar de actividad sus espacios, el Waterpolo Juvenil es una excelente opción para que pruebes. Te invitamos a acercarte e intentar en alguno de estos nuevos deportes, conócelos. En las academias, tenemos el lanzamiento de Coreo Academy, donde te lo explicamos en pasos, no en palabras. Aquí encontrarás clases para abso-

lutamente todas las edades: Future moms, Dance connect, Urban Dance, Danceskills, Dance lab, Dance Life, los grupos de Xdanz y Dánzico y Guilui. Además, las clases de danza aérea y artes circenses se convierten en Circus Academy. La Academia de arte recibe ahora la clase de grandes artistas y creamos una nueva academia de Teatro con la clase de Comedia Musical. Asimismo, destacamos que la clase de inglés Lemonade ahora se impartirá en las Instalaciones del Dépor. Si tienes alma deportiva, corazón de artista, alas en los pies y un universo en la imaginación, tenemos algo para ti.





Estrena la casa de tus sueños  
con **Crédito Hipotecario Mifel**.



CONTRATA.



[mifel.com.mx](http://mifel.com.mx)



55.5293.9000

800.226.4335

**CAT PROMEDIO 11.3% sin IVA.** Crédito Hipotecario Mifel. **Tasa de interés anual 10.89% fija.** Vigencia del 04 al 31 de agosto 2023. 1. Descuento del 50% en comisión por apertura. 2. Avalúo con 50% de descuento topado a valor comercial hasta \$3.5 mdp. Se aplica costo vigente del banco. 3. Aplica para operaciones aprobadas del 04 al 31 de agosto, de acuerdo a vigencia de 6 meses. El cálculo del Costo Anual Total, para este producto se efectuó considerando los valores de vivienda promedio establecidos por la Sociedad Hipotecaria Federal. Fecha de cálculo de CAT 01 de abril de 2023. Vigente al 01 de octubre del 2023. Para fines informativos y de comparación. Es tu derecho solicitar la oferta vinculante para comparar distintas opciones de crédito. Consulta términos, condiciones, requisitos de contratación, unidad monetaria, cobertura geográfica, comisiones, tasas de interés y folleto informativo en [www.mifel.com.mx](http://www.mifel.com.mx)

# CDI RECONOCE DESTACADA LABOR DEL LIC. ARIE DICKTER

**E**l pasado lunes 21 de agosto, en Junta Plenaria del Comité Ejecutivo del CDI, se realizó la entrega de un reconocimiento al Lic. Arie Dickter, Productor Ejecutivo de los Campamentos de Verano 2023 y Presidente del Comité de Administración del CDI, por su destacada organización que reflejó la diversidad de actividades, clases y clínicas que se desarrollaron del 17 de julio al 11 de agosto. Sin duda, la satisfacción de nuestros niños se debió gracias al compromiso y dedicación del Lic. Dickter.

En la entrega de la distinción estuvieron destacados Voluntarios del CDI, el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo; Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo; Arq. Arie Gersztein, Tesorero del Comité Ejecutivo; la Lic. Noemi Weil, Secretaria del Comité Ejecutivo; y, el Sr. Nissim Shasho, Director General de nuestra Institución. ■



De Der. a Izq. el Ing. Gabriel Shannon, Vicepresidente del Comité Ejecutivo del CDI; el Lic. Dick Rubinstein, Presidente del Comité Ejecutivo del CDI; el Lic. Arie Dickter, Productor Ejecutivo de los Campamentos de Verano 2023 y Presidente del Comité de Administración del CDI; la Lic. Noemi Weil, Secretaria del Comité Ejecutivo del CDI; el Arq. Arie Gersztein, Tesorero del Comité Ejecutivo del CDI; y, el Sr. Nissim Shasho, Director General de nuestra Institución.

## ASÍ NOS GUSTA LA CASA DE TODOS...

# ¡Celebramos el regreso a clases en el CDI!

**E**sta semana ha sido un placer ver a nuestros queridos Socios, jóvenes y adultos, volver entusiasmados a sus clases deportivas, recreativas y culturales en el Centro Deportivo Israelita y en Punto CDI Monte Sinai. La energía y la alegría que traen consigo al volver a nuestras Instalaciones es contagiosa, y estamos emocionados por todo lo que este nuevo ciclo tiene reservado para todos nosotros.

Queremos recordarles que aún tienen tiempo para explorar y decidir en qué actividades desean inscribirse. Hasta el jueves 31 de agosto, tendrán la oportunidad de probar diferentes clases antes de tomar su decisión final. Este es el momento perfecto para experimentar, descubrir nuevos intereses y encontrar la actividad que más los inspire.

Nuestra variedad de clases en el ámbito deportivo, recreativo y cultural está diseñada para satisfacer una amplia gama de gustos e intereses. Desde deportes desafiantes hasta expresiones artísticas y actividades culturales enriquecedoras, hay algo para cada uno de ustedes. Queremos que se sientan motivados y emocionados cada vez que participen en una clase, y estamos comprometidos en brindarles experiencias significativas y gratificantes.

Así que aprovechen esta semana para explorar y probar todas las opciones que el CDI tiene para ofrecer. Descubran sus pasiones, diviértanse y crezcan juntos en un ambiente de aprendizaje y camaradería. ¡Estamos ansiosos por ver cómo cada uno de ustedes se embarca en este emocionante viaje! ■



# REGRESA LA RULETA DE REGALOS

DEL 1 AL 31 DE AGOSTO 2023

ESCANEA EL CÓDIGO QR  
Y APLÍCALO EN TUS INSCRIPCIONES A CURSOS  
AGOSTO-DICIEMBRE 2023

HAZ VÁLIDO TU PREMIO ANTES DEL 10 DE SEPTIEMBRE 2023



PROMOCIÓN VÁLIDA PARA LOS SOCIOS QUE ESTÉN AL CORRIENTE DE SUS CUOTAS.

# APROVECHE, VENDO DEPARTAMENTO BOSQUE REAL TOWERS, EN ESQUINA, LA MEJOR VISTA

- 175 m<sup>2</sup> aprox., con balcón, vista panorámica al campo de golf y la ciudad.
- Cuenta con amplia estancia de sala comedor y vista abierta.
- Tres recámaras cada una con vestidor y baño.
- Medio baño de visitas.
- Cocina amplia con cuarto de lavado y cuarto de servicio con baño.
- Una bodega y 2 estacionamientos.
- Áreas comunes: gimnasio, salón infantil, salón de fiestas con terraza y business center.
- Seguridad 24/365.

Trato directo  
Sr. Jacobo 55 2817 9701



**Beneficencia Israelita HF**  
felicita a toda la comunidad judía

DESEÁNDOLES QUE ESTE 5784  
SEA UN AÑO LLENO DE SALUD,  
BIENESTAR Y AMOR

**REGALO CON CAUSA**  
SIGUE ARMANDO TU COLECCIÓN DE TALAVERA  
QUE HILFS FAREIN PONE A TU DISPOSICIÓN

 MIELERA DE TALAVERA <small>ES MAS PEQUEÑA QUE LA DEL AÑO PASADO</small>	 PLATÓN DE TALAVERA <small>Rosh Hashana</small>
 SERVILLETERO DE TALAVERA <small>Rosh Hashana</small>	 REGALA UN CERTIFICADO DIGITAL DE  Rosh Hashana

DONATIVO \$300      DONATIVO \$500

DONATIVO \$250      A PARTIR DE \$300

**PONTE EN CONTACTO**  
CON NOSOTROS  
O DONA DIRECTO  
DESDE ESTE QR

55 5574 3114  
dina@bhf.org.mx  
tony@bhf.org.mx

AYUDAMOS A GENTE MAYOR CON NECESIDADES  
DE MEDICINAS, SUSTENTO Y VIVIENDA

LLEGÓ EL MOMENTO DE ESTRENAR TU  
**X-TRAIL ADVANCE 2 ROW 2023**

Mensualidades desde: **\$8,350** ¡Primera mensualidad gratis!

**4** AÑOS DE **GARANTÍA** + **2** AÑOS DE SEGURO **GRATIS**

+ **0%** COMISIÓN POR APERTURA SÓLO CON SELECTIVITI

**Eduardo Atri M.** 55 5402 4789  
ASESOR PROFESIONAL DE VENTAS

Av. Revolución 1105, Colonia Merced Gómez, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México.

CONSULTA TÉRMINOS Y CONDICIONES CON TU ASESOR PROFESIONAL DE VENTAS. VIGENCIA AL 31 DE AGOSTO DEL 2023.

# CLASES FITNESS

Del 28 de agosto al 3 de septiembre

Dificultad:

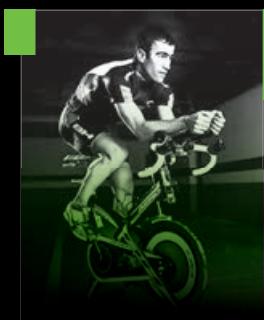
- Principiante
- Intermedio
- Avanzado

Modalidad de las clases:

- Clase por Zoom
- Híbrida (presencial y Zoom)
- Clase presencial

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

## LUNES



### Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



### Box FIT

7:00 a 8:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning / Intervalos

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



### Sinergy

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



### Entrenamiento Funcional

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



### Spinning / Intervalos

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



### Easy Body Wellness

9:00 a 10:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



### Sweat Lab

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



### Zumba Fitness

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



### Spinning / Ruta

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



### Círculo Hiit

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



### Spinning / Ruta

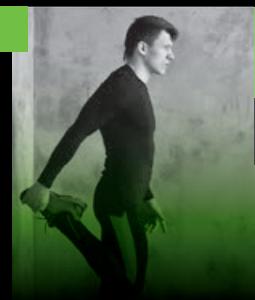
19:00 a 20:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



### Spinning

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

# MARTES



## Círculo Funcional

7:00 a 8:00 horas  
Jesús Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



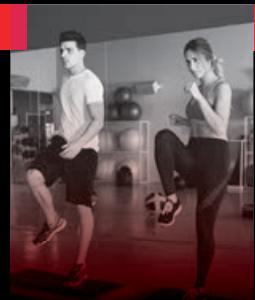
## Spinning / Endurance

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



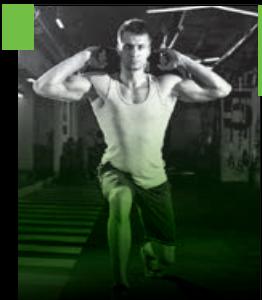
## Fitness Combat

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



## Círculo Hiit

8:00 a 9:00 horas  
Sandra Marentes  
CDI / Salón SINERGY  
Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



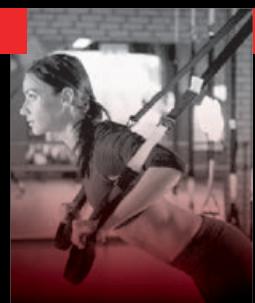
## Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Stretching

8:00 a 9:00 horas  
Daniela Plaza  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



## TRX

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



## Spinning / Endurance

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



## Full Body

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



## Yoga Vinyasa Flow

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



## Aquaeróbicos

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



## AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

12:30 a 13:30 horas  
Marino Guevara  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



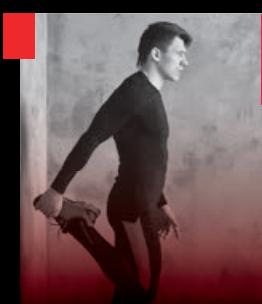
## Zumba

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



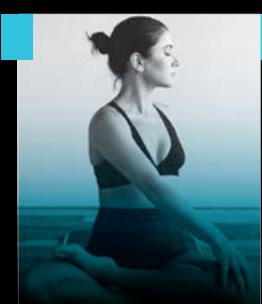
## GAP (Glúteo, abdomen y pierna)

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



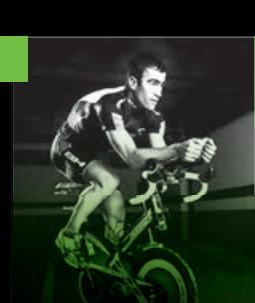
## Círculo Funcional

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



## Yoga

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



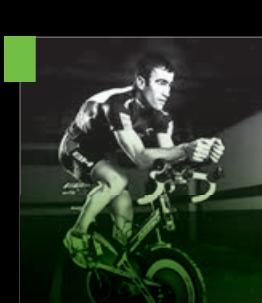
## Spinning / Ruta

7:00 a 8:00 horas  
Iván Moreno  
CDI / Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



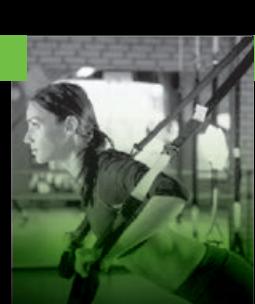
## Sinergy

7:00 a 8:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning / Ruta

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



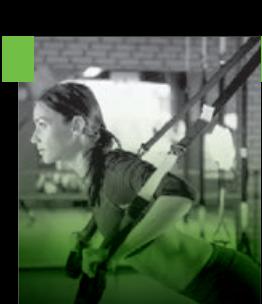
## TRX

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



## Box FIT

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



## TRX

8:00 a 9:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)

# MIÉRCOLES

# MIÉRCOLES



## Total Body Condition

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



## Easy Body Wellness

9:00 a 10:00 horas  
**Marino Guevara**  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## 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  
**Mauricio Cojab**  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



## Zumba Fitness

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



## Spinning / Intervalos

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



## Círculo Hiit

18:00 a 19:00 horas  
**Sergio Lupercio**  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning / Ruta

19:00 a 20:00 horas  
**Iván Moreno**  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning

19:00 a 20:00 horas  
**Ricardo Espinoza**  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)

# JUEVES



## Círculo Funcional

7:00 a 8:00 horas  
**Jesús Ramírez**  
CDI/ SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning / Endurance

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



## Spinning / Power

8:00 a 9:00 horas  
**Sandra Marentes**  
CDI/ Salón Max y Amparo  
Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



## Acondicionamiento físico general

8:00 a 9:00 horas  
**Marino Guevara**  
CDI / Salón Abraham  
Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)



## Stretching

8:00 a 9:00 horas  
**Daniela Plaza**  
CDI / Salón Moisés Vogel  
(CLASE PRESENCIAL)



## Body Jam

8:00 a 9:00 horas  
**Fernando Ayala**  
Punto CDIMS / Salón 1  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



## TRX

8:00 a 9:00 horas  
**Ulises Capelli**  
Punto CDIMS/Salón 2  
frente a Pan y Canela  
(CLASE PRESENCIAL)



## Spinning / Endurance

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



## Body Jam

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



## Spinning

9:00 a 10:00 horas  
**Fernando Hernández**  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



## Yoga Vinyasa Flow

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



## Aquaeróbics

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



## AF Wellness (Acondicionamiento físico Wellness)

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



## Zumba

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



## Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

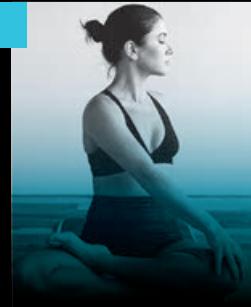
17:00 a 18:00 horas  
**Jesús Ramírez**  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)

# JUEVES



## Círculo Hiit

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



## Yoga

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

# VIERNES



## TRX

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



## Spinning / Ruta

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



## Spinning / Ruta

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



## Total Body Condition

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



## Sweat Lab

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

# SÁBADO



## Spinning Performance

9:00 a 10:00 horas  
Sergio Lupercio  
CDI/ Salón Max y Amparo Shein  
(CLASE PRESENCIAL)



## Círculo Funcional

10:00 a 11:00 horas  
Armando Ramírez  
CDI / SINERGY Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



## Pilates

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



## Zumba

11:00 a 12:00 horas  
Sandrine Hallak  
CDI / Salón Abraham Broitman  
(CLASE PRESENCIAL)

# DOMINGO



## Spinning

10:00 a 11:00 horas  
Giovani Rodríguez  
Punto CDIMS / Fitness  
(CLASE PRESENCIAL)



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.

**¡CAPACITACIONES EN EL ÁREA FITNESS!**

## NOS ACTUALIZAMOS PARA TI

// SERGIO LUPERCIO

**E**l pasado domingo 20 de agosto cerramos una temporada de capacitaciones con los profesores del CDI y de Punto CDI Monte Sinai. Las cuales fortalecen el conocimiento y brindan mayores herramientas a nuestros entrenadores para dar un mejor servicio a nuestros Socios y las clases grupales sean más dinámicas y profesionales.

Se llevaron a cabo las capacitaciones de Entrenamiento Funcional, Entrenamiento con bandas de suspensión y Cycling indoor, por parte de CEDPRO (Centro de Educación Deportiva Profesional) la cual, es una “sociedad científica para el fomento, desarrollo, investigación y formación en el ámbito de la salud, nutrición y deporte”. En este sentido seguiremos buscando a las mejores empresas para colabo-



rar, y de la mano mantener al día al equipo de profesores y entrenadores con las nuevas tendencias que la industria del Fitness viene manejando.

Puedes encontrar el calendario con la oferta de clases grupales actualizada en el periódico CDIinforma, así como en la App CDI y reservar la clase de tu preferencia. ■

**COPA AMISTAD**

## Destacada participación de Gimnasia Rítmica del CDI

// PERLA RANGEL

**T**erminó la participación de nuestras talentosas gimnastas en la Copa Amistad, un evento que tuvo lugar del 16 al 20 de agosto en las instalaciones del Deportivo Cuauhtémoc del Seguro Social. Durante este emocionante torneo, nuestras alumnas: Dalia Abadi, Ámbar Ades, Raquel Turquie, Hanna Tawil del CDI, y Milly Charabati, Victoria Azkenazi, y Ariel Giat de Punto CDIMS, brillaron con sus extraordinarias actuaciones.

Nuestras gimnastas demostraron un nivel excepcional de talento, elegancia y desenvolvimiento en sus rutinas, dejando una huella memorable en el evento. En la categoría IVC, contamos con la destacada participación de Adi Escaba, mientras que en la clase IIIA, Tamara Turquie cautivó al público con su desempeño.

En la categoría IIIB, Mayan Ezban se destacó especialmente en la prueba de cinta, logrando un impresionante cuarto

lugar y ejecutando su rutina con total gracia y disfrute. Por su parte, Victoria Poyastro, de la clase IIA, brilló con su expresión artística y presentaciones magistrales que estuvieron en perfecta sintonía con sus deslumbrantes leotardos.

La participación culminó con las alumnas de la clase VA: Rebeca Amkie, Aida Mizrahi y Raquel Farca, así como con las gimnastas de la clase VB. Estas jóvenes atletas dejaron constancia de su arduo trabajo y dedicación, llevando a Aida a posicionarse entre las 12 mejores de su categoría, un logro admirable en este exigente torneo.

La Copa Amistad no sólo resaltó el esfuerzo y compromiso de nuestras gimnastas, sino también la dedicación del Centro Deportivo Israelita en fomentar el talento deportivo y el desarrollo integral de sus alumnas. ¡Felicitaciones a todas las participantes por su brillante desempeño y a la Institución por su constante apoyo al deporte y al arte de la Gimnasia Rítmica! ■



**Aida Mizrahi, de Punto CDIMS, clase VB, lugar 12 de la clasificación general.**



**Mayan Ezban 3B, 4to. lugar cinta.**



**Adi Escava 4C, 5to. lugar pelota.**

## GIMNASIA ARTÍSTICA

# Atletas del CDI brillan en la Copa Tumble en Querétaro

// ABRAHAM MENDOZA

**E**n un fin de semana lleno de destreza, gracia y determinación, las atletas de Gimnasia Artística del Centro Deportivo Israelita demostraron su excelencia en la reciente Copa Tumble celebrada en la ciudad de Querétaro. El evento, que tuvo lugar el pasado fin de semana, no sólo fue un escenario para mostrar sus habilidades, sino también una etapa crucial en su proceso de preparación de cara al próximo Campeonato Regional.

Un total de 18 atletas representaron con orgullo al CDI en la competencia, dividida en dos días de intensa acción. El primer día, el sábado, vio en acción a las competidoras de niveles 3, 4 y 5, mientras que el domingo, las participantes de los niveles 2 y 3 se lucieron en los aparatos.

Los resultados obtenidos fueron verdaderamente impresionantes y demostraron el esfuerzo y dedicación que estas jóvenes gimnastas han invertido en su entrenamiento. Entre los logros más significativos se encuentran las actuaciones de varias atletas que se destacaron en diversas categorías y aparatos:

Jaya Cohen se posicionó en el segundo lugar en Barras y un respetable séptimo lugar en la clasificación general.

Natalia Halkin dejó su huella con un quinto puesto en la Viga y un octavo lugar en Barras.

Lilian Jung se alzó con el segundo lugar en Viga, demostrando su destreza en este aparato.

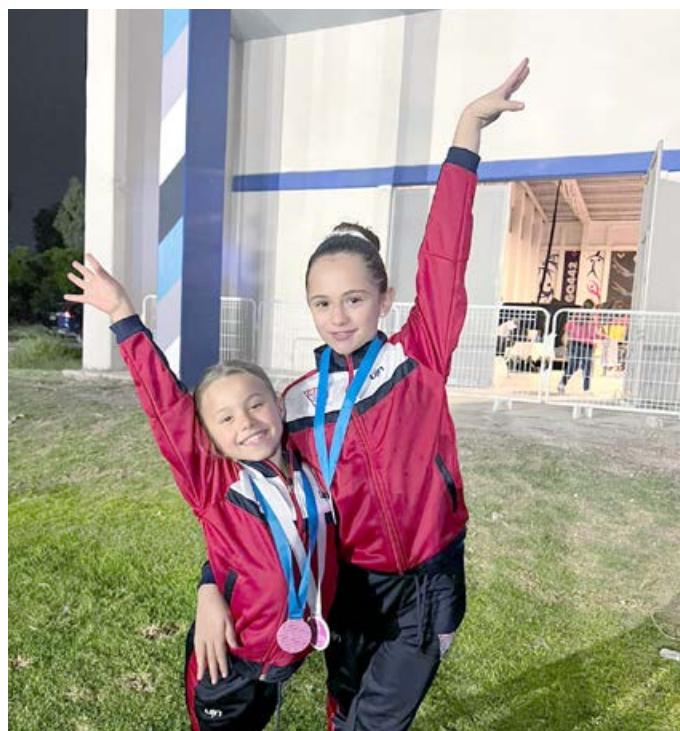
Nataly Delgadillo exhibió su talento con un segundo lugar en Salto, un tercer lugar en Viga y se ubicó en el segundo puesto en la clasificación general.

Valeria Halkin impresionó con un tercer lugar en Salto, demostrando su valentía y habilidades en este desafiante aparato.

Liat Dickter conquistó el segundo lugar en Salto y se ubicó en el cuarto puesto en Barras, demostrando su versatilidad en múltiples aparatos.

Nicole Halkin también brilló con un tercer lugar en Salto y un destacado cuarto lugar tanto en Barras como en la clasificación general.

Es importante resaltar que estas magníficas actuaciones no se limitaron únicamente a estas gimnastas. La participación del equipo fue sobresaliente en su conjunto, con cada atleta contribuyendo al éxito colectivo. Además, el hecho de que estas jóvenes hayan logrado destacar en una competencia de alta envergadura es un testimonio de su arduo entrenamiento y dedicación. ■



Lilian Jung e Ilana Bronsoiler. Nivel 4.



Daniela Grinberg. Nivel 2.



Elizabeth Bucay, Teresa Haber y Giselle Sacal. Nivel 3.



Jaya Cohen, Mila Zuckermann, Valentina Garrido, Valeria Halkin, Mijal Rabchinsky y Olga Micha. Nivel 3.



Martina Garrido y Nicole Halkin. Nivel 5.



Valeria Halkin, Nataly Delgadillo y Liat Dickter. Nivel 4.

## La constante, el triunfo

// MARCOS SCHWARTZMAN

**A**lcanzar el triunfo en todas las facetas de la vida es una meta que todos buscamos para mantener la felicidad como una constante, lo cual es el deseo universal. Al clasificar entre los cuatro finalistas, el equipo de "Viejitos" del CDI mantiene una posición privilegiada para continuar en la lucha por el título. En este encuentro, se enfrentaron al equipo Unión y lograron una victoria de 3-1 de manera clara y dominante. Fueron ofensivos y ejercieron presión en todas las áreas del campo, tomando control del mediocampo, que es fundamental para ganar los partidos.

La alineación del CDI fue la siguiente: el arquero Alex; Pepe Lati, Salo Akerman, Abraham, Adolfo, Fabio Roitman, Freddy Sefami, Beto, Julio, Keauchik, Rafa Sasson, Becker, Marquitos y Moi Branski. El árbitro designado fue el jefe de esta asociación, Don David Santiago. Cabe destacar que LIFSA forma parte de la Federación de Futbol

de la Ciudad de México. En la actualidad, el CDI se encuentra en el tercer lugar con 19 juegos disputados, de los cuales han ganado 13, anotando 50 goles y recibiendo 20. Han acumulado 42 puntos y se enfrentarán a Gertrudis Sánchez, el sublíder del circuito.

El autor de este escrito tiene la aspiración y el deseo de alcanzar el Récord Guinness por la mayor cantidad de partidos jugados en la historia, ya que con cerca de 72 años de edad y más de 67 años de práctica, es legítimo aspirar a reconocimientos. El aparecer en las cédulas arbitrales en los juegos contribuye a estas participaciones, y el apoyo de las Ligas y organizaciones, empezando por La Casa de Todos, es fundamental.

Por otro lado, es necesario mencionar el título del Mundial de Fútbol Femenino logrado por España al vencer a Inglaterra por 1-0. En este equipo, destaca la presencia de la considerada mejor jugadora del mundo, Alexa Putellas. ■



# Buenos Aires · 2023

XV JUEGOS MACABEOS  
PANAMERICANOS

DEPORTES EN CONJUNTO  
**BÁSQUETBOL • FUTBOL SOCCER • FUTSAL • SOFTBOL  
• VOLEIBOL • VOLEIBOL DE PLAYA**

DEPORTES INDIVIDUALES  
**CICLISMO • GIMNASIA RÍTMICA  
• GOLF • MACCABI MAN / WOMAN  
• NATACIÓN • PÁDEL • TENIS • TENIS DE MESA**

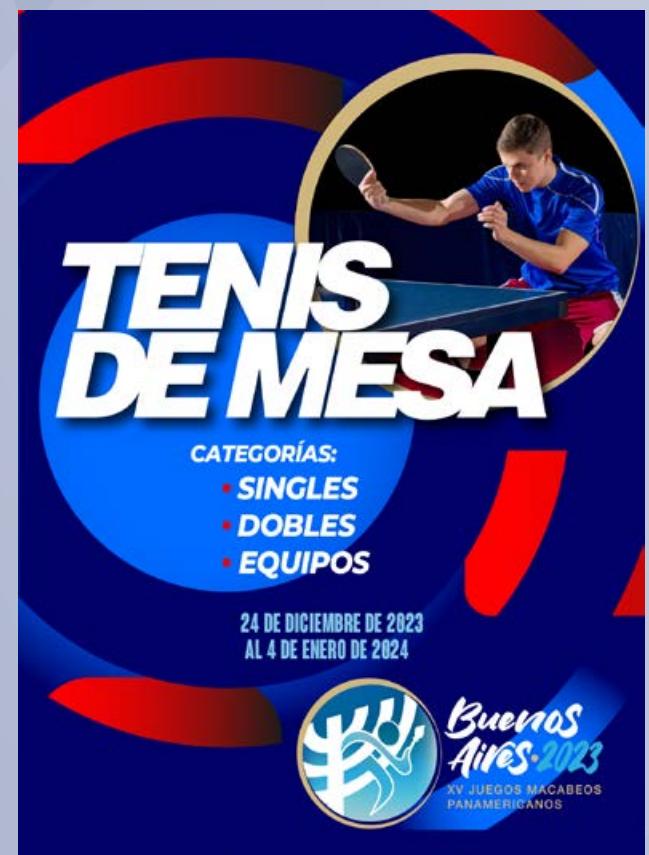
24 DE DICIEMBRE DE 2023 AL 4 DE ENERO DE 2024

INFORMES EN EL COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO  
AL TELÉFONO 552629 7400 EXT. 463.



Atención!!!







Buenos Aires 2023  
XV JUEGOS MACABEOS PANAMERICANOS

# EN CAMINO A BUENOS AIRES... RECORDANDO LOS JUEGOS PANAMERICANOS EN MÉXICO 2019

Nuestra Delegación se está preparando para los XV Juegos Macabeos Panamericanos que se llevarán a cabo en Buenos Aires, Argentina, en lo que esperamos sea un gran evento deportivo y cultural. El día de hoy empezamos el viaje hacia los juegos recordando las 14 ediciones anteriores y la participación de México en cada una de las sedes de los juegos continentales.

Empezamos el viaje recordando lo que fueron los mejores y más grandes Juegos Macabeos Panamericanos que se llevaron a cabo en México del 5 al 15 de julio de 2019. Más de 3,000 atletas de 21 países de América y como invitados Australia, Gran Bretaña, Hungría e Israel gozaron de una gran sede como fue el CDI y de la calurosa recepción y participación de la Comunidad Judía de México que hicieron de estos días una experiencia inolvidable. ■



Espectacular inauguración de los XIV JMP México 2019, en la Arena Ciudad de México.



Hellen Plaschinski, destacada atleta olímpica encendió el fuego Macabeo.



La Delegación Mexicana desfila durante la inauguración.



La danza judía acompañó a los eventos deportivos.



Pasión deportiva en el Voleibol de Playa.



Intensa acción del Fútbol Femenil durante la justa Macabea.



Australia fue uno de los países invitados especiales.



Nuestro equipo Representativo de Básquetbol en acción.



Los mariachis también estuvieron presentes durante los JMP de México.



El apoyo a nuestra Delegación siempre estuvo presente.



Atletas presentes en el Medio Maratón mixto.



Vigor y fuerza en la Natación.



Todo inicia con un buen saque.



Fuerza y elegancia en la Gimnasia Rítmica.



Ante todo el Fair Play en el Tenis Macabeo.



Plena acción beisbolera en los JMP.



Hockey sobre pasto en acción.



Oscar Jaroslavsky, Secretario General International de la UMM, Arq. Linda Abadi de Kleiman y Marleny Rosemberg, presentes en el Ciclo de Charlas: Liderazgo Femenino. Año, 2019.

DÍA DEL ABUELO

# HOMENAJE CON RITMO DE ROCK AND ROLL

// LUCERO MORA

**E**l 3 de septiembre, en el Salón Mural, a las 12:00 horas, el grupo Shule Band rendirá homenaje a los abuelos con música de la época del Rock and roll de la década de los 60. Este fue uno de los géneros que ganó popularidad en varios países, y México no fue la excepción. Grandes representantes como Enrique Guzmán, Angélica María y César Costa, así como grupos como los Teen Tops y Locos del Ritmo, obtuvieron fama y acumularon miles de seguidores. Por esta razón, recordamos con cariño esta música que ha trascendido a lo largo de las épocas.

El Día del Abuelo se distingue por ser una jornada en la que celebra la familia en su conjunto. Recorremos que siempre se busca espectáculos que todos, desde los más pequeños hasta los más grandes, puedan disfrutar de los eventos deportivos. Les extendemos una cordial invitación para que pasen una tarde extraordinaria en familia. Les invitamos a disfrutar de este evento el domingo 3 de septiembre a las 12:00 horas en el Salón Mural. Estamos seguros de que pasarán un tiempo muy placentero. ■



**FELIZ DÍA  
DEL ABUELO**

**SHULE BAND**  
**ROCK & ROLL**  
**DOMINGO 3 DE**  
**SEPTIEMBRE 12:00 HORAS**  
**SALÓN MURAL**

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

## 89 CICLO DE CINE-REFLEXIÓN

**Niños del cielo**

Director: Majid Majidi  
Irán 1997  
Duración: 1:30'

**A**li y Zahra son dos hermanos de un barrio pobre de Irán, ellos tienen que inventar un elaborado plan para ocultar la pérdida del par de zapatos de Zahra. Están temerosos porque están convencidos de que sus padres se enfurecerán cuando descubran que se han perdido los zapatos, y deciden ocultarles lo ocurrido compartiendo ambos los zapatos de Ali, hasta que encuentren el par extraviado y antes de que sus padres descubran su descuido, pero el plan tiene sus inconvenientes... ■

**Fecha:** martes 29 de agosto.

**Horario:** 16:30 horas.

**Lugar:** Auditorio Marcos y Adina Katz.

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

**Esta actividad es para mayores de 18 años.**



**PRESENTACIONES DE LIBRO**

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

Siquieres dar a conocer tu trabajo, contáctanos para disponibilidad.

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

## LITERATURA

**Premio Internacional Carlos Fuentes**

// ANGIE RÍOS

**E**l Premio Internacional Carlos Fuentes a la Creación Literaria en Idioma Español, conocido también como Premio Carlos Fuentes, es un galardón bienal de literatura en lengua española concedido por el Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Fue instituido en 2012 para rendir homenaje al escritor Carlos Fuentes, autor de *Aura*, *La región más transparente*, *Las buenas conciencias* y *La muerte de Artemio Cruz*, entre otras obras.

Su primera edición tuvo lugar en el año 2012 otorgándose al escritor hispano-peruano, Mario Vargas Llosa, "por su contribución al enriquecimiento del patrimonio literario de la humanidad".

El pasado 14 de agosto se dio a conocer a quién se le entregó el Premio Internacional Carlos Fuentes este año 2023 y fue nada más y nada menos que a Hélène Elizabeth Louise Amélie Paula Dolores Poniatowska Amor, conocida profesionalmente como Elena Poniatowska.

Es una escritora, periodista y activista francesa con nacionalidad mexicana de parte de su madre, descendiente de la nobleza polaca por parte de su padre. Su obra literaria tiene una marcada orientación social y política en la cual destacan

**PASE A LA PÁGINA 18** ➤



**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.

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

VIENE DE LA PÁGINA 17

sus crónicas bajo la fórmula, que se ha venido a denominar, de polifonía testimonial.

Su trabajo más reconocido es La noche de Tlatelolco, una colección de recuentos sobre la masacre en la Plaza de Tlatelolco durante el 2 de octubre de 1968. Ha recibido multitud de reconocimientos y premios internacionales y nacionales, entre los que destaca el Premio Cervantes en el año 2013.

En 2022, en el marco de su 90 aniversario, la Secretaría de Cultura del país organizó un homenaje nacional en el Palacio de Bellas Artes.

En abril de 2023 le fue entregada la Medalla Belisario Domínguez 2022, máximo galardón otorgado por el Senado de México.

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y la Secretaría de Cultura dieron a conocer que la escritora de origen francés radicada en México, Elena Poniatowska, ganó el Premio Internacional Carlos Fuente a la Creación Literaria en el Idioma Español en su edición 2023.

La autora recibirá lo equivalente a 125 mil dólares, además de un diploma y una escultura diseñada por el artista visual Vicente Rojo, luego de que el jurado – conformado por Concepción Company, Javier García Diego, Luis García Montero, Renée Acosta y Margo Glantz – consideró que sus textos han narrado momentos importantes de la historia moderna del país.

Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y consulta todos los libros que tenemos de esta reconocida autora. ■

### RECOMENDACIÓN LITERARIA

## Kitchen, de Banana Yoshimoto

// ANGIE RÍOS

**C**uando la jovencísima Mikage se queda sola a la muerte de su abuela, se refugia en la cocina de su vasta casa. Un día, sin embargo, un amable muchacho llama a su puerta y le propone que vaya a vivir con él y con su madre, Eriko. Sin embargo, esta hermosa y acogedora mujer no es quien parece ser. Una fábula en la que la soledad y la aridez emocional quedan mitigadas por la inmensa sabiduría de otro mundo ancestral.

¿Conoces a Banana Yoshimoto?

Estudió literatura en la Universidad de Nihon. Con Kitchen, su primera novela, ganó el Newcomer Writers Prize en 1987, cuando todavía era una estudiante universitaria, y un año después se le concedía por la misma obra el premio literario Izumi Kyoka. Entre otros galardones, ha recibido en Italia el prestigioso Premio Scanno. Yoshimoto es ya autora de una dilatada pero exquisita obra compuesta de ensayos, novelas como N.P., Amrita y Tsugumi, y los libros de relatos Sueño profundo, Recuerdos de un callejón sin salida y Lagartija. Desde 1991, año en que Tusquets Editores publicó Kitchen, Yoshimoto se ha convertido, junto con Haruki Murakami, en una de las voces más prestigiosas de la literatura japonesa actual.

Su novela debut, Kitchen (1988), consiguió un éxito inmediato tras su publicación, lo que le ha valido más de sesenta ediciones sólo en Japón.

Existen dos películas basadas en la obra, una de ellas un filme para la televisión japonesa y la versión cinematográfica producida en Hong Kong en 1997, que tuvo una mayor comercialización.

Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne, encontrarás este libro y otros de esta autora japonesa contemporánea. ¡Te esperamos! ■

# CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

**Del 27 de agosto al 3 de septiembre**

## DOMINGO 27 DE AGOSTO

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y actividades familiares Domingo musical Tuna de la UACM / Plaza Macabi
---------------------	---

## MARTES 29 DE AGOSTO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Anexo al Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y Fortalecimiento Físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Historia y Actualidades Judías Salón 5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Hoy debatiremos sobre: El exilio espa- ñol y los judíos que llegaron a México / Ponente: Mardoqueo Staropolsky / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin
16:30 a 19:30 horas	Cine Reflexión Película: Niños del cielo / Auditorio Marcos y Adina Katz

## MIÉRCOLES 30 DE AGOSTO

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

## JUEVES 31 DE AGOSTO

11:00 a 12:00 horas	Ritmos latinos / Salón Auxiliar 1
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Especial / Gimnasio Carlos Fishbein
11:00 a 12:00 horas	Gimnasia Terapéutica / Salón Anexo al Mural
11:00 a 12:00 horas	Baile y fortalecimiento físico / Salón Abraham Broitman
13:00 a 14:00 horas	Dibujo y Pintura / Salón 4 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie
13:00 a 14:00 horas	Fortalecimiento integral / 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	Gimnasia Cerebral / Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

## DOMINGO 3 DE SEPTIEMBRE

12:00 a 13:00 horas	Club de Oro y Actividades Familiares Día del Abuelo/ Homenaje a la época del rock de los años 60´s con la banda Shule Band / Salón Mural
---------------------	---



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

## #ESPECIALYOSOYHISTORIA

Este año Macabi Hatzair México cumple 60 años de trayectoria y para celebrar, presentaremos una página conmemorativa con fotografías del recuerdo desde la fundación hasta nuestros días. En el recorrido gráfico podremos apreciar imágenes de quienes impulsaron este proyecto en el CDI, los primeros pasos, sus Campamentos, las celebraciones de nuestras fiestas y conmemoraciones, y una revisión histórica con fotos de quienes amamos a Macabi a lo largo de seis décadas.

## MACABI HATZAIR MÉXICO 2002-2003

**M**acabiut es la cultura de Macabi Hatzair México; son conocimientos, historia, tradiciones, costumbres que se aprenden al formar parte de la Tnuá. El Macabeo es aquel que logra vivir el Macabiut en todo momento, esto es lo que se denomina Espíritu Macabeo. El libro de Macabiut es una guía orientada a aquellos que enseñan, pero también puede ser usado por el Macabeo que desee profundizar sus conocimientos sobre la Tnuá. En 2002, Yair Goldfeder es Rosh de Macabi. En mayo de 2003, nuestro Rosh Macabi, Jonathan Davidoff recibió nombramiento como Presidente de la Hanagá de Macabi Hatzair Mundial, Roshim de todas las sedes votaron en forma unánime para que ocupara dicho puesto. El 4 de diciembre de 2003 se reunieron generaciones a celebrar los 40 años de Macabi Hatzair México, con la presencia del Fundador de Macabi en el CDI, el Sr. Julio Yasinovsky (Z"ל). ■

Con información del CDI: periódico No. 2093 del 2002; 2156 y 2184 del 2003.



Grupo Macabi Acústico, segundo lugar de la categoría Principiante Inédita; del Festival de Música Blowie Shyne, Underground, celebrado los días 26 y 27 de enero de 2002.



Kvutzá de Meretz con sus Madrijot Liora y Reneé. Año, 2002.



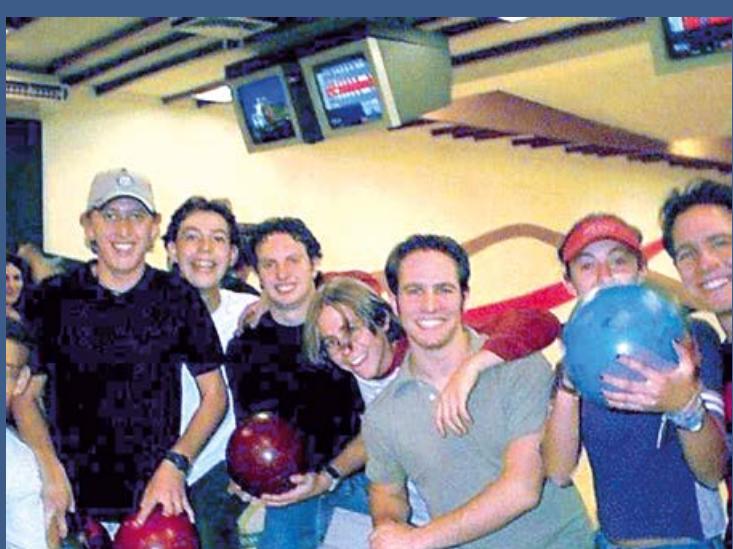
Shorashim, grupo Emshej de Macabi Hatzair México, con Sefarad, coreografía de Miriam Schwartzman y Katia Fermon, en Pre-Festival del XXIX Festival Aviv Aviv Carlos Halpert 2002.



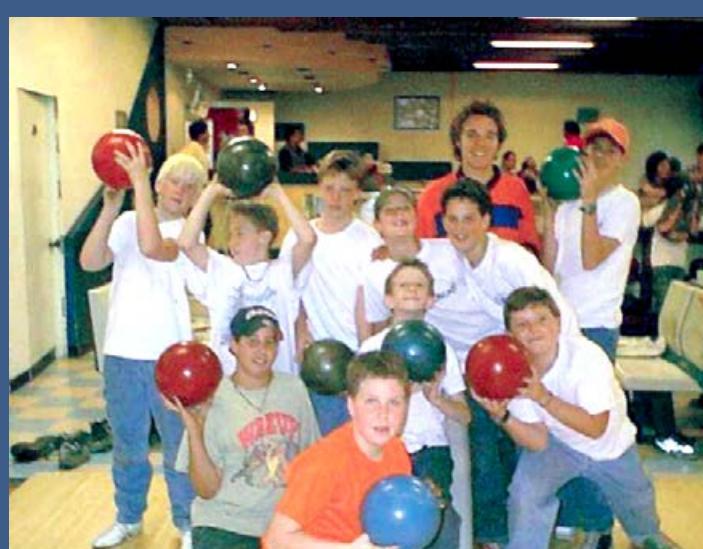
Grupo Reguesh de Macabi Hatzair México, presentó Ron, de la categoría Folklórica, coreógrafa de Tali Bronsoler, música Bock, arreglos musicales de Carlos Oliver, vestuario de Ivonne Bronsoler; en el XXIX Festival Aviv Aviv Carlos Halpert 2002.



**Jonathan Sulkin y Yair Goldfeder, Rosh Macabi; e Ilan Ritz entre el grupo de Madrijim y Hanagá 2002.**



**Jonathan Sulkin, entre Madrijim de Macabi y la Hanagá en Torneo de Boliche. Año, 2002.**



**Las Kvutzot de la Shijvá de Yehuda (niños de 9 a 12 años), disfrutaron del Boliche. Año, 2002.**



**Moon Light en Macabi, desde los niños más chiquitos de Macabi hasta los más grandes, incluyendo a los Madrijim y la Hanagá, se divirtieron por horas en el boliche. Año, 2003.**



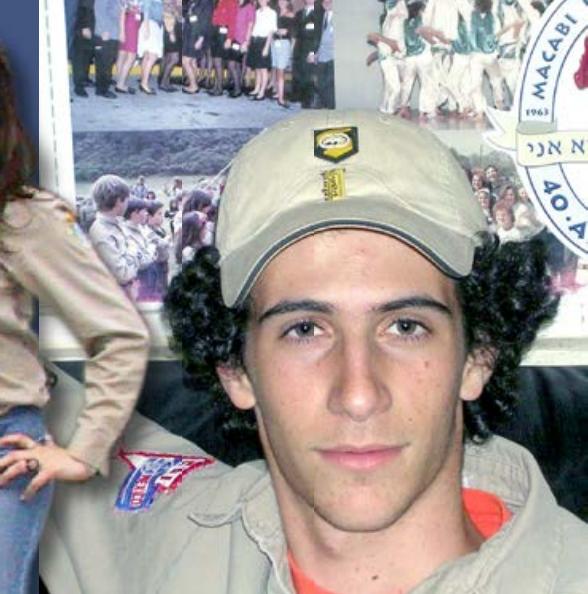
**Arie Dickter; Yair Goldfeder, Rosh de Macabi; e Isidoro Azar; en Mifkad. Año, 2002.**

**Segundo lugar de la categoría Juvenil** fue para el grupo Tras Bambalinas, de Macabi Hatzair México, con la obra *Mi Mujer es el Plomero*, del autor Hugo Daniel Marcos, dirección de Rina Rajlevsky, entregó premio el C.P. Samuel Lifshitz, Secretario del Comité Ejecutivo, durante el XI Festival de Teatro Habima 2002.



**Macabi Hatzair México, con el Rosh Macabi, Jonathan Davidoff. Año, 2003.**

**Celebrando el 40 Aniversario de Macabi Hatzair México. Año, 2003.**



# EN MACABI ESTAMOS LISTOS PARA UN SEMESTRE INOLVIDABLE

//TAMARA CUENCA ABRUCH  
Sgan Rosh de Macabi

**D**espués de unas largas vacaciones y un merecido descanso para todos, Macabi regresa este sábado 26 de agosto renovado para ofrecer todo lo mejor para nuestra querida familia Macabea. Estas últimas semanas, han significado grandes cambios y sobre todo inicios importantes para Macabi que queremos compartir con ustedes:

Durante los últimos dos fines de semana, tuvimos los congresos tanto de Hanagá como de Madrijim, en donde planeamos el siguiente semestre, presentamos proyectos nuevos para la Tnuá y dimos formalmente inicio a un nuevo año, con un Tzevet de Madrijim nuevo.

El congreso de Madrijim fue en Cholula, Puebla, el pasado fin de semana. En él, los Madrijim y Hanagá pudieron tener espacios de convivencia, para conocerse mejor, ya que tenemos Madrijim nuevos y Bogrim que regresaron de Ajshará recientemente. Los Madrijim recibieron sus puestos y Kvutzot para el semestre y empezaron a planear y desarrollar ideas para el semestre. Finalmente, en Cholula, tuvimos la tradicional cena de gala y las fotos anuales del Tzevet. Ambos congresos fueron un éxito total y cumplieron indudablemente con sus objetivos. Los Bogrim regresaron muy motivados y preparados para empezar esta semana.

Este sábado, 26 de agosto, empezaremos nuestras actividades, en las que los Janijim descubrirán a sus Madrijim y Roshim. Este sábado significará una nueva página tanto para los Madrijim como para los Janijim, donde a pesar de los cambios será una oportunidad de enseñar, divertirse y aprender. Este semestre podrán disfrutar de actividades, campamentos, salidas, Peulot y muchas sorpresas más.



Para toda la familia Macabea tenemos una promoción muy especial, este año ofreceremos un 10% de descuento en clases del Dépor para todos los Janijim y Madrijim inscritos a este semestre de Macabi, dándoles la oportunidad de aprovechar mejor todas las ofertas que tiene el CDI para nosotros. Con este descuento, esperamos poder darle un beneficio nuevo a los Janijim, así como atraer nuevos niños y así poder crecer nuestra gran Tnuá.

Estamos inmensamente emocionados de empezar este semestre, porque tiene un significado especial. En 2023, Macabi cumplió 60 años de estar en México, educando, formando líderes y siendo un espacio de desarrollo para niños y jóvenes de la Comunidad. A finales de este semestre, tendremos la fiesta de celebración de este aniversario, donde habrán Madrijim, Janijim, ex Macabeos y todas las personas que sienten orgullo por este movimiento.

Por último, aprovecho este espacio para reiterar nuestro constante agradecimiento al CDI, por todas las oportunidades que nos ofrece y por ser siempre nuestra casa.

¡Sin más, estamos listos para empezar este año con muchas ganas! ■

# 60

## MACABI

HATZAIR MÉXICO

### Save the Date

9 de diciembre de 2023.  
fiesta Macabi 60 años.

CDI MÉXICO

MACABI HATZAIR MÉXICO

## MACABI ESTÁ DE REGRESO!

**Sábados:**  
**11:00 a 17:00 horas.**  
**Macatan: 11:00 a 13:00 horas.**

**Con tu inscripción obtén:**

**10% OFF**

**¡En todas las clases del Dépor!\***

Niños de 3 a 18 años.

**No te pierdas de:**

- Actividades educativas.
- Judaísmo e Israel.
- Campamentos.
- Deporte.
- Alberca.
- Congresos internacionales.
- Diversión y mucho más...

**Inscríbete al:**  
55 2629 7400 extensión 523.

Para inscripción en línea ingresa a [www.inscripciones.cdi.org.mx](http://www.inscripciones.cdi.org.mx) o en la App del CDI.

\*Promoción válida únicamente a los Socios inscritos al semestre agosto-diciembre 2023 en los programas de Macabi, aplica únicamente 1 descuento por Socio.



# ENSEÑANDO O APRENDIENDO

# #SÉELEJEMPLO

Hagamos del arte algo mucho más grande.



DÉPOR SEGURO

# CAPACITACIÓN CONTINUA EN EL CDI; BIENESTAR PARA TODOS



// COMISIÓN DÉPOR SEGURO

**L**os nuevos ciclos nos dan oportunidad de hacer un alto en el camino y reflexionar sobre el pasado y sobre lo que queremos que suceda.

Y justo en este tema, es que a la Comisión de "Dépor Seguro", nos llena de satisfacción que la primera fase del proyecto se cumplió con todas las expectativas que teníamos:

- Tuvimos capacitaciones bimestrales con los profesores y coordinadores del Comité de Actividades, Comité de Fomento y de Punto CDIMS a cargo del Maestro Marcelo Schejtman. A lo largo del año reforzaron conceptos como negociación, conflictos, comunicación y otras estrategias pedagógicas para el trabajo grupal y detección de malos comportamientos.
- Además, sabemos que lo que no se mide queda sujeto a interpretaciones, por lo que nos dimos a la tarea de encuestar a los maestros antes y después de las capacitaciones para cerciorarnos de que éstas realmente les fueran útiles y les ayudaban a desempeñar su trabajo, encontrando con mucha satisfacción que así ha sido.
- Asimismo, con la ayuda del área de Comunicación del Comité de Marketing del CDI, lanzamos una campaña permanente para promover la sana convivencia y el valor de "respeto" y "#SéElEjemplo" con una aceptación importante por parte de los Socios y colaboradores del CDI.
- Trabajando de la mano con autoridades correspondientes, unificamos los reglamentos en cuanto a convivencia de todos los deportes y actividades que se imparten en el Dépor.
- Otra aportación importante para cumplir con nuestros objetivos ha sido la creación de la App "Si ves algo Dilo" que permite a los Socios y colaboradores en nuestras tres sedes, reportar hechos que sean inusuales o preocupantes con capacidad de respuesta prácticamente inme-

diata. El objetivo es hacer que todos seamos responsables de la sana convivencia y entender que todos somos parte de la solución.

Y pasando al tema de lo que queremos que suceda, en esta segunda fase tenemos objetivos muy claros que seguirán ayudando a mejorar la convivencia entre Socios:

- Continúa la capacitación constante a maestros y coordinadores, ahora con la participación de la empresa Crece Libre. Vamos a abordar casos recurrentes de problemas dentro de las actividades y deportes, responsabilidad en la convivencia entre alumnos, implicaciones legales en problemas de acoso, etcétera.
- Incluiremos la acreditación de estos cursos con una certificación que, a partir de este año, solicitaremos a todos los profesores como parte de los requisitos para trabajar en la Institución.
- En cuanto a la campaña de comunicación de sana convivencia, seguirá también pero con una imagen y contenidos renovados.
- Crece Libre, también nos ayudará en la impartición de capacitaciones con certificación dirigida a los delegados de los diferentes deportes. El propósito es homologar los aprendizajes de todos los involucrados, para así poder acompañar a los alumnos tanto en la parte educativa como de convivencia con el mismo lenguaje y valores.

Aprovechamos que se acercan los días de reflexión judía por excelencia, Rosh Hashaná y Yom Kipur, para nosotros también trabajar en nuevas metas que nos sigan acercando cada vez más a que nuestro CDI, La Casa de Todos, sea una casa con armonía y responsabilidad compartida. ■



**DÉPOR SEGURO**  
SANA CONVIVENCIA EN LA CASA DE TODOS

LIDERAZGO Y BULLYING

## Palabras de bienvenida a profesores y colaboradores al curso de capacitación

// NISSIM SHASHO

Director General del CDI

**E**stimados colaboradores y profesores del Centro Deportivo Israelita, Es un honor dirigirme a todos ustedes como Director General de esta importante Institución. En primer lugar, quiero expresar mi más sincero agradecimiento por su dedicación y compromiso con nuestra misión de promover la educación, la cultura y el deporte en nuestra comunidad.

Hoy nos reunimos para abordar un tema de suma importancia: la prevención y atención del bullying. En un mundo

en constante cambio, en el que los desafíos para la educación y el bienestar de nuestros niños y adultos se vuelven cada vez más complejos, es esencial que asumamos la responsabilidad de brindar un ambiente seguro y positivo para todos.

El bullying es un problema que afecta a personas de todas las edades y contextos. Sus consecuencias son profundas y pueden dejar cicatrices emocionales que perduran toda la vida. Como educadores y profesionales de deportes y actividades artísticas y culturales, ustedes tienen un papel fundamental en la formación integral

PASE A LA PÁGINA 25 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 24

de nuestros alumnos. No sólo transmiten conocimientos y habilidades, sino que también son modelos a seguir y guías en su desarrollo personal.

La educación formal y no formal desempeña un papel crucial en la formación de valores y actitudes. Nuestros niños y adultos aprenden a través de la observación y la interacción con sus entornos. Por lo tanto, es de vital importancia que cultivemos un ambiente de respeto, empatía y colaboración en todas nuestras actividades. Cada sonrisa, cada palabra amable y cada gesto de apoyo que brindan contribuyen a construir una cultura de respeto y dignidad.

Para lograr esto, la capacitación y actualización se vuelven indispensables. Estamos comprometidos en proporcionarles las herramientas necesarias para identificar, prevenir y abordar el bullying de manera efectiva. La capacitación no sólo enriquecerá sus habilidades profesionales, sino que también les empoderará para intervenir y brindar el apoyo necesario a quienes lo necesiten.

**CRECE LIBRE**

## Exitoso curso de capacitación en Liderazgo y Bullying en el CDI

**E**n un esfuerzo por fortalecer la excelencia educativa y el desarrollo profesional de su personal, el Centro Deportivo Israelita llevó a cabo un significativo curso de capacitación el pasado 17 de agosto. La empresa de formación Crece Libre fue la encargada de impartir esta valiosa sesión, la cual tuvo lugar en el Auditorio Marcos y Adina Katz del CDI y en el Salón Anexo al Mural.

El curso se centró en dos aspectos esenciales para nuestra comunidad: el liderazgo y la prevención del bullying. Dirigido a los profesores del Comité de Fomento Deportivo y del Comité de Actividades, esta iniciativa resaltó la importancia de brindar un entorno seguro y de fomentar habilidades de liderazgo en el ámbito de su entorno.

La presencia de dos instructoras altamente calificadas y reconocidas en el campo de la psicología clínica y educación enriqueció la experiencia de los participantes. Thelma Nasielsker y Frida Marcovich, co-creadoras de Crece Libre, compartieron sus conocimientos y estrategias probadas en el manejo de situaciones de bullying y la promoción del liderazgo efectivo en entornos educativos y en particular en el ámbito deportivo y en las clases culturales.

La participación activa y comprometida de los profesores reflejó su dedicación a mejorar sus habilidades y conocimientos. Durante la capacitación, se abordaron temas cruciales como la identificación y prevención del bullying, la promoción de un ambiente positivo y seguro, así como la potenciación del liderazgo.

El compromiso del CDI con la formación continua y el bienestar de su comunidad se manifestó en este exitoso curso. La elección de Crece Libre como entidad formadora demostró la relevancia y el enfoque especializado que se necesitan para abordar desafíos como el bullying. El curso además de ser muy vivencial donde se mencionaron ejemplos y reconocimientos reales; focalizó en la distinción entre conflicto y bullying. Éste último es total-

Juntos, podemos marcar la diferencia en la vida de aquellos que confían en nosotros para su crecimiento y desarrollo.

En los próximos meses, implementaremos programas de capacitación integral que abordarán aspectos relacionados al Liderazgo y Bullying. Los aientes para participar activamente en estas iniciativas y a compartir sus experiencias para enriquecer nuestro enfoque conjunto.

En conclusión, les invito a que reconozcamos la importancia de nuestra labor y el impacto que tenemos en la vida de nuestros alumnos. Juntos, podemos construir una comunidad donde el respeto y la dignidad sean los cimientos de nuestro trabajo. A través de la capacitación y la colaboración, estamos comprometidos en crear un futuro donde el bullying sea cosa del pasado y donde todos podamos florecer en un ambiente seguro y acogedor.

Gracias por su dedicación y compromiso. Juntos, estamos forjando un camino hacia un futuro mejor. ■



Profesores y profesionales del Comité de Actividades.



Profesores y profesionales del Comité de Fomento Deportivo.

mente intencional, reiterado y con una diferencia de poder muy clara.

Este evento no sólo promovió la capacitación profesional, sino también la creación de un ambiente de aprendizaje colaborativo y enriquecedor. El éxito de esta iniciativa deja en claro la importancia de invertir en el crecimiento de los educadores y en la construcción de un entorno educativo donde el respeto, la seguridad y el liderazgo sean valores fundamentales. ■

# VIVE el Dépor

---

**INSCRIPCIONES  
A CURSOS**  
AGOSTO - DICIEMBRE 2023

---

**INICIAMOS  
CLASES EL 21 DE AGOSTO**

**Módulos de inscripciones ubicados  
en el CDI y Punto CDI Monte Sinai;  
en línea:  
[www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx) y en la App CDI**

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI  
**Extensiones 101, 103 y 104.**



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



**OLAMI**  
PLUS

@cdideporvida





## PROGRAMAS INFANTILES

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
1.1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto		16:30 a 17:30 horas
1.1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto		17:30 a 18:30 horas
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		16:30 a 17:30 horas
2.0 A 2.11 AÑOS	AVENTURA DEPORTIVA	Mixto		17:30 a 18:30 horas
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		16:30 a 17:30 horas
3 A 3.11 AÑOS	PLAY BALL	Mixto		17:30 a 18:30 horas
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto		16:30 a 17:30 horas
4 A 5 AÑOS 11 MESES	MINI CAMPEONES	Mixto		17:30 a 18:30 horas

## BÁSQUETBOL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 8 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
9 A 13 AÑOS	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
(8/9 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2014-2015 INFANTIL (A)	Varonil		16:40 a 18:10 horas	9:30 a 11:00 horas
(10/11 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2012-2013 INFANTIL (B)	Varonil	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
(12/13 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2010-2011 INFANTIL (C)	Varonil	16:40 a 18:10 horas		9:30 a 11:00 horas
(14/15 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2008-2009 JUVENIL (A)	Varonil	SÓLO LUNES 18:00 a 19:30 horas	18:00 a 19:30 horas	9:30 a 11:00 horas
(16/17 AÑOS)	EQUIPO REPRESENTATIVO 2006/2007 JUVENIL (B)	Varonil	18:00 a 19:30 horas	19:30 a 21:00 horas	9:30 a 11:00 horas
	EQUIPO DE ABIERTA	Varonil	19:30 a 21:00 horas		8:00 a 9:30 horas

## BÉISBOL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	GRUPO 1 LUNES Y MIÉRCOLES	GRUPO 2 MARTES Y JUEVES	SÁBADO Y DOMINGO
7 A 8 AÑOS	EQUIPO BLANCO	Mixto	16:40 a 18:20 horas	16:40 a 18:20 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
9 A 10 AÑOS	EQUIPO AZUL	Mixto	16:40 a 18:20 horas	16:40 a 18:20 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
11 A 12 AÑOS	EQUIPO BRONCE	Mixto	18:20 a 20:00 horas	18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
13 A 14 AÑOS	EQUIPO PLATA	Mixto	18:20 a 20:00 horas	18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA
15 A 17 AÑOS	EQUIPO ORO	Mixto	18:20 a 20:00 horas	18:20 a 20:00 horas	JUEGO SEGÚN CORRESPONDA

## BOXEO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7 Y 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
11 Y 14 AÑOS	Enseñanza	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
7 Y 10 AÑOS	Enseñanza	Mixto		16:40 a 17:40 horas
ADULTOS	Enseñanza	Mixto		17:40 a 18:40 horas

**GUÍA DEL COMITÉ DE  
FOMENTO DEPORTIVO**



AGOSTO - DICIEMBRE 2023



**FITNESS KIDS**

EDAD	CATEGORÍA	RAMA	HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
9 A 13 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
9 A 13 AÑOS	FITNESS KIDS	Mixto	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas

**FUTBOL**

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 AÑOS	FUNDAMENTOS	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
4 AÑOS	FUNDAMENTOS	Varonil	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
5 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2018	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
5 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2018	Varonil	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
6 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2017	Varonil	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
6 AÑOS	FUNDAMENTOS- 2017	Varonil	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
7 AÑOS	2016 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS	2016 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS	2016 GRIS	Varonil		16:40 a 18:10 horas
7 AÑOS	2016 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
8 AÑOS	2015 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
8 AÑOS	2015 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
8 AÑOS	2015 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
9 AÑOS	2014 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
9 AÑOS	2014 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
9 AÑOS	2014 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
10 AÑOS	2013 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
10 AÑOS	2013 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
10 AÑOS	2013 GRIS	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
10 AÑOS	2013 ROJA DOMINICAL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
11 AÑOS	2012 GRIS	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 AÑOS	2012 ROJA DOMINICAL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 AÑOS	2012 BLANCA	Varonil		16:40 a 18:10 horas
11 AÑOS	2012 AZUL	Varonil		16:40 a 18:10 horas
12 AÑOS	2011 AZUL	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
12 AÑOS	2011 BLANCA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
12 AÑOS	2011 ROJA	Varonil	16:40 a 18:10 horas	
13 AÑOS	2010 AMARILLA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 AZUL	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 BLANCA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 MORADA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2010 ROJA	Varonil		18:10 a 19:40 horas
14 AÑOS	GENERACIÓN 2009	Varonil	18:10 a 19:40 horas	
	GENERACIÓN 2007-2008 (SUB 16)	Varonil		18:10 a 19:40 horas
	GENERACIÓN 2005-2006 (SUB 18)	Varonil		18:10 a 19:40 horas
18+	OPEN ABIERTA	Varonil		20:00 a 22:00 horas
18+	OPEN ABIERTA SUB 23	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
35+	VARONIL +35	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
45+	VARONIL+45	Varonil	20:00 a 22:00 horas	
7 A 11 AÑOS	FEMENIL 2011-2012-2013-2014-2015-2016	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
7 A 11 AÑOS	FEMENIL 2011-2012-2013-2014-2015-2016	Femenil		16:40 a 18:10 horas
13 AÑOS	2009-2010 FEMENIL	Femenil	16:40 a 18:10 horas	
15 A 17 AÑOS	FEMENIL JUVENIL 2006-2007-2008	Femenil	18:10 a 19:40 horas	
18+	OPEN FEMENIL	Femenil		20:00 a 22:00 horas



## FUTSAL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	DOMINGO
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		
7 A 8 AÑOS	CATEGORÍA 2016, 2015	Varonil		16:40 a 18:10 horas	Partido
9 A 10 AÑOS	CATEGORÍA 2014, 2013	Varonil		16:40 a 18:10 horas	Partido
11 A 12 AÑOS	CATEGORÍA 2012, 2011	Varonil	SÓLO MIÉRCOLES 17:40 a 19:10 horas	16:40 a 18:10 horas	Partido
13 A 14 AÑOS	CATEGORÍA 2010, 2009	Varonil	SÓLO MIÉRCOLES 17:40 a 19:10 horas	18:10 a 19:40 horas	Partido
15 A 16 AÑOS	CATEGORÍA 2007, 2008	Varonil	19:00 a 20:30 horas	19:00 a 20:30 horas	Partido
17+	CATEGORÍA 2006-2005	Varonil		19:00 a 20:30 horas	Partido
	CATEGORÍA 2004 SUB 23	Varonil		20:30 a 21:30 horas	Partido
	CATEGORÍA LIBRE	Varonil	7:30 a 9:00 horas		
	CAT. +35	Varonil	20:30 a 22:00 horas		
	CAT. +45	Varonil		SÓLO MARTES 20:30 a 22:00 horas	
6 A 8 AÑOS	ESCUELA DE PORTEROS	Varonil	16:40 a 17:20 horas		
9 A 11 AÑOS			17:40 a 18:20 horas		
16+			18:10 a 19:10 horas		

## GIMNASIA RÍTMICA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
5 AÑOS	INICIACIÓN	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
5 A 12 AÑOS	FESTIVAL	Femenil	16:40 a 18:15 horas		
	FESTIVAL	Femenil		16:40 a 18:15 horas	
8 A 10 AÑOS	CLASE VI	Femenil	16:40 a 19:00 horas	16:40 a 19:00 horas	
9+	CLASE V	Femenil	16:40 a 19:30 horas	16:40 a 19:30 horas	
9 A 11 AÑOS	CLASE IV	Femenil	16:40 a 20:00 horas	16:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
10 A 13 AÑOS	CLASE III	Femenil	16:40 a 20:30 horas	16:40 a 20:30 horas	10:00 a 13:00 horas
13+	CLASE II Y I	Femenil	16:40 a 21:00 horas	16:40 a 21:00 horas	9:00 a 13:00 horas

## KARATE

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5 A 6 AÑOS	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
7 A 10 AÑOS	ENSEÑANZA / CINTA VERDE A CAFÉ	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
7 A 10 AÑOS	ENSEÑANZA / CINTA VERDE A CAFÉ	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
11 A 14 AÑOS	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		11:00 a 12:00 horas
11 A 14 AÑOS	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
15+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA VERDE A GUINDA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 11:00 horas
15+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA VERDE A GUINDA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
15+	REPRESENTATIVO / EQUIPO / CINTA CAFÉ Y NEGRA	Mixto	18:40 a 20:00 horas	18:40 a 20:00 horas	9:00 a 12:00 horas
18+	ADULTOS	Mixto		20:00 a 21:00 horas	12:00 a 13:00 horas

**GUÍA DEL COMITÉ DE  
FOMENTO DEPORTIVO**



AGOSTO - DICIEMBRE 2023



**GIMNASIA ARTÍSTICA**

EDADES	PROFESORES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
4 AÑOS	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
4 AÑOS	Salma Ramírez	LEONCITAS	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil	18:40 a 19:40 horas		
9 A 12 AÑOS	Salma Ramírez	ENSEÑANZA	Femenil		18:40 a 19:40 horas	
5 A 6 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 8 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Cazandra Rojas	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
8+	Cazandra Rojas	REPRESENTATIVO	Femenil	18:40 a 20:00 horas	18:40 a 20:00 horas	
5 A 6 AÑOS	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	Rocío Buendía	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
10 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
5 A 6 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
5 A 6 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 13 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas		
8 A 13 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Varonil		17:40 a 18:40 horas	
10 A 14 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Varonil	18:40 a 19:40 horas		
10 A 14 AÑOS	Abraham Morales	ENSEÑANZA	Varonil		18:40 a 19:40 horas	
7 A 8 AÑOS	Maira Hernández	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Maira Hernández	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
6 A 9 AÑOS	Maira Hernández	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
7 A 8 AÑOS	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Arturo Valencia	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 12 AÑOS	Arturo Valencia	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
7 A 8 AÑOS	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Noé Hidalgo	ENSEÑANZA	Femenil		16:40 a 17:40 horas	
10 A 14 AÑOS	Noé Hidalgo	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
5 Y 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
5 Y 6 AÑOS	Edgar Carranza	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
7 A 17 AÑOS	Edgar Carranza	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	9:00 a 13:00 horas
7 A 13 AÑOS	Onorio Cruz	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 13 AÑOS	Onorio Cruz	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 15 AÑOS	Onorio Cruz	REPRESENTATIVO	Varonil	17:40 a 20:00 horas	17:40 a 20:00 horas	10:00 a 13:00 horas
10 Y 16 AÑOS	Carlos Estrada	REPRESENTATIVO	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:00 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 horas
	Abraham Mendoza	REPRESENTATIVO ELITÉ	Femenil	17:00 a 20:30 horas	17:00 a 20:30 horas	9:00 a 13:00 horas

**KRAV MAGA**

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
8+	KRAV MAGA ENSEÑANZA 1	Mixto		16:40 a 17:40 horas
8+	KRAV MAGA ENSEÑANZA 2	Mixto		17:40 a 18:40 horas

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

@cdideporvida





## NATACIÓN

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO	DOMINGO
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:00 a 15:45 horas			
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto	15:45 a 16:30 horas			
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:00 a 15:45 horas		
3 Y 4 AÑOS	FUNDAMENTOS I NIÑOS (MATRONATACIÓN)	Mixto		15:45 a 16:30 horas		
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
4 AÑOS	FUNDAMENTOS II NIÑOS	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto	16:40 a 17:40 horas			
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas			
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto	18:40 a 19:30 horas			
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto		16:40 a 17:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto		17:40 a 18:40 horas		
5 AÑOS Y MAYORES	ENSEÑANZA	Mixto		18:40 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			
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 15 AÑOS	EQUIPO INFANTIL	Mixto	17:00 a 19:00 horas	17:00 a 19:00 horas	10:00 a 12:00 horas	
12 A 50 AÑOS	EQUIPO JUVENIL	Mixto	17:00 a 20:00 horas	17:00 a 20:00 horas	9:00 a 12:00 horas	9:00 a 12:00 horas

## PÁDEL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
10 A 12 AÑOS	INTERMEDIO	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
8 A 10 AÑOS	INICIACIÓN	Mixto		16:40 a 17:40 horas
12+	INTERMEDIO ALTO	Mixto		17:40 a 18:40 horas

## PATINETA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6+	PATINETA	Mixto		16:40 a 17:40 horas
6+	PATINETA	Mixto		17:40 a 18:40 horas



## PICKLEBALL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES
7+	ENSEÑANZA	Mixto	17:40 a 18:40 horas
7+	ENSEÑANZA	Mixto	18:40 a 19:40 horas

## SOFTBOL

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
18+	ABIERTA	Varonil		19:30 a 21:30 horas
18+	MASTER	Varonil		19:30 a 21:30 horas

## SQUASH

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7+	PRINCIPIANTES +7	Mixto	16:40 a 17:40 horas	
7+	INTERMEDIOS +7	Mixto	17:40 a 18:40 horas	
7+	AVANZADOS +7	Mixto	18:40 a 19:40 horas	

## TENIS

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
5-7 AÑOS	BOLA ROJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto	18:40 a 19:40 horas		
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
7-9 AÑOS	BOLA NARANJA	Mixto		18:40 a 19:40 horas	
9 AÑOS+	BOLA VERDE	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
9 AÑOS+	BOLA VERDE	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
SEGÚN NIVEL	TRANSICIÓN PRE EQUIPO POR NIVEL	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	
12+	BLANCO	Mixto	16:40 a 18:40 horas		
12+	BLANCO	Mixto		16:40 a 18:40 horas	
SEGÚN NIVEL	EQUIPO COMPETENCIA	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	9:00 a 11.00 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**



## TAE KWON DO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 13 AÑOS	PRINCIPIANTES CINTAS (BLANCA, NARANJA Y AMARILLA)	Mixto	16:40 a 17:40 horas		9:00 a 10:00 horas
6 A 13 AÑOS	INTERMEDIOS CINTAS (VERDE, AZUL Y ROJA)	Mixto	17:40 a 18:40 horas		10:00 a 11:00 horas
8+	EQUIPO CINTAS (ROJA, ROJINEGRA Y NEGRA)	Mixto	18:40 a 20:00 horas		11:00 a 13:00 horas
6 A 13 AÑOS	PRINCIPIANTES CINTAS (BLANCA, NARANJA Y AMARILLA)	Mixto		16:40 a 17:40 horas	9:00 a 10:00 horas
6 A 13 AÑOS	INTERMEDIOS CINTAS (VERDE, AZUL Y ROJO)	Mixto		17:40 a 18:40 horas	10:00 a 11:00 horas
8+	EQUIPO CINTAS (ROJA, ROJINEGRA Y NEGRA)	Mixto		18:40 a 20:00 horas	11:00 a 13:00 horas

## VOLEIBOL

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

## VOLEIBOL DE PLAYA

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
9 A 17 AÑOS	VOLEIBOL DE PLAYA JUVENIL	Mixto		17:40 a 19:00 horas	9:00 a 11:00 horas
18+	VOLEIBOL DE PLAYA ABIERTA	Mixto		19:00 a 21:00 horas	11:00 a 13:00 horas

## WATERPOLO

EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO O DOMINGO
13 A 17 AÑOS	JUVENIL	Varonil	17:30 a 19:00 horas		Según convocatoria
18+	ABIERTA	Varonil	19:00 a 21:00 horas		9:00 a 12:00 horas

LOS CURSOS DEL CICLO AGOSTO - DICIEMBRE 2023 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI  
Extensiones 101, 103 y 104.

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

@cdideporvida





## GUÍA DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES

AGOSTO - DICIEMBRE 2023



### KIDS CDI INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA

EDAD	CLASE		HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
2 a 3 años	DANCE LAB I		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS I		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
4 a 5 años	DANCE LAB II		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS II		16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas



### COREO ACADEMY

EDAD	CLASE		HORARIO	
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
MAMÁS CON BEBÉS (0 A 23 MESES)	DANCE CONNECT		16:40 a 17:40 horas	
1° A 3° PRIMARIA	URBAN DANCE 1		16:40 a 17:40 horas	17:40 a 18:40 horas
4° A 6° PRIMARIA	URBAN DANCE 2		17:40 a 18:40 horas	16:40 a 17:40 horas
	MARBOLET			17:40 a 18:40 horas
SECUNDARIA	BIDIUK			18:40 a 20:40 horas
PREPARATORIA	NEFESH TANZ			18:40 a 20:40 horas
ADOLESCENTES Y ADULTOS	DANCE LIFE			16:40 a 17:40 horas



### CIRCUS ACADEMY

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
9 A 11 AÑOS	DANZA AÉREA INTERMEDIOS	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas
12 AÑOS EN ADELANTE	DANZA AÉREA AVANZADOS		18:10 a 19:40 horas
	ARTES CIRCENSES	16:40 a 18:10 horas	16:40 a 18:10 horas



### ACADEMIA DE ARTE

EDAD	CLASE		HORARIO	
			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
	AJEDREZ			17:40 a 18:40 horas
	DIBUJO Y PINTURA		17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
	FASHION			16:40 a 17:40 horas



### ACADEMIA DE INGLÉS

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
6 A 8 AÑOS	INGLÉS	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
9 A 11 AÑOS	INGLÉS	16:40 a 17:40 horas	16:40 a 17:40 horas

# GUÍA DEL COMITÉ DE ACTIVIDADES



AGOSTO - DICIEMBRE 2023

VIVE  
el Dépor

SoundCity  
SCHOOL OF MUSIC PERFORMANCE

## ACADEMIA DE MÚSICA

EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
NIÑOS	CLASES PRIVADAS O COMPARTIDAS: GUITARRA ELÉCTRICA, GUITARRA ACÚSTICA, BAJO, PIANO, BATERÍA, UKELELE, CANTO	15:40 16:40 17:40 18:40 horas	15:40 16:40 17:40 18:40 horas	15:40 16:40 17:40 18:40 horas	15:40 16:40 17:40 18:40 horas
ADOLESCENTES	INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA ENSESAMBLE: UNA VEZ A LA SEMANA				
ADULTOS					

Si no tenemos lo que buscas, acércate a la Academia de Música

## BEYAJAD

EDAD	CLASE	HORARIO	
		MARTES	JUEVES
ADULTOS 60 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA TERAPÉUTICA	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	GIMNASIA ESPECIAL	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	BAILE Y FORTALECIMIENTO FÍSICO	11:00 a 12:00 horas	11:00 a 12:00 horas
	ACTUALIDADES E HISTORIA JUDÍA	13:00 a 14:00 horas	
	DIBUJO Y PINTURA	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	FORTALECIMIENTO INTEGRAL	13:00 a 14:00 horas	13:00 a 14:00 horas
	GIMNASIA CEREBRAL		13:00 a 14:00 horas
	GOTITAS CULTURALES		13:00 a 14:00 horas

## ACTIVIDADES INCLUIDAS EN TU MEMBRESÍA

EDAD	CLASE	HORARIO
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CINE REFLEXIÓN	MARTES 16:30 a 19:30 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	GIMNASIA CEREBRAL	MIÉRCOLES 16:00 a 17:00 horas
FAMILIAR 2 AÑOS EN ADELANTE	ACTIVIDADES FAMILIARES (INFLABLES)	DOMINGO 11:30 a 13:45 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	CLUB DE ORO, ACTIVIDADES ARTÍSTICAS VARIADAS	DOMINGO 12:00 a 13:00 horas

## CLASE DE ADULTOS

EDAD	CLASE	HORARIO	
		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 (Zoom)



## MACABI

EDAD	CLASE	HORARIO	
		SÁBADO	
3 A 5 AÑOS	MACATAN		11:00 a 13:00 horas

## MACABI

EDAD	CLASE	HORARIO	
		SÁBADO	
1° A 3° DE PRIMARIA	JONATHAN		11:00 a 17:00 horas
5° 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



**KIDS CDI**  
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA



EDAD	CLASE		HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
2 A 3 AÑOS	DANCE LAB I		16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS I		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas
4 A 5 AÑOS	DANCE LAB II		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas
	PEQUEÑOS ARTISTAS II		16:30 a 17:30 horas		16:30 a 17:30 horas

**COREO ACADEMY**



EDAD	CLASE		HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
MAMÁS EMBARAZADAS	FUTURE MOMS			10:00 a 11:00 horas	
MAMÁS CON BEBÉS (0 A 23 MESES)	DANCE CONNECT			16:30 a 17:30 horas	
1° A 3° PRIMARIA	URBAN DANCE 1			16:30 a 17:30 horas	
	DANCESKILLS 1		17:30 a 18:30 horas		
4° A 6° PRIMARIA	DANCESKILLS 2		16:30 a 17:30 horas		
	NEKUDÁ		17:30 a 18:30 horas		
SECUNDARIA	KAHDABEKS		18:30 a 20:30 horas		
PREPARATORIA	JOSHEJ		20:00 a 22:00 horas		
	MASPIK		20:00 a 22:00 horas		
UNIVERSITARIOS	GUILUI		20:00 a 21:00 horas		
ADOLESCENTES Y ADULTOS	DANCE LIFE		17:00 a 18:00 horas		
PAREJAS	FUN DANCE				SOLO JUEVES, COMENZAMOS EN OCTUBRE

**ACADEMIA DE ARTE**



EDAD	CLASE		HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
6 A 12 AÑOS	GRANDES ARTISTAS		17:30 a 18:30 horas		17:30 a 18:30 horas Comenzamos en octubre
5 A 15 AÑOS	AJEDREZ		15:30 a 16:30 horas 16:30 a 17:30 horas		

**CIRCUS ACADEMY**



EDAD	CLASE		HORARIO		
			LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES		16:40 a 18:10 horas		
9 A 11 AÑOS	DANZA AÉREA INTERMEDIOS		18:10 a 19:40 horas		

# GUÍA DE PUNTO CDI MONTE SINAI

COMITÉ DE ACTIVIDADES  
AGOSTO - DICIEMBRE 2023

PUNTO CDI  
MONTE SINAI  
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

VIVE  
el Dépor

Sound City  
SCHOOL OF MUSIC & PERFORMANCE

## ACADEMIA DE MÚSICA

EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
NIÑOS					
ADOLESCENTES	CLASES PRIVADAS O COMPARTIDAS: GUITARRA ELÉCTRICA, GUITARRA ACÚSTICA, BAJO, PIANO, BATERÍA, UKELELE, CANTO  INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA ENSENLASME: UNA VEZ A LA SEMANA	15:30, 16:30, 17:30 o 18:30 horas	15:30, 16:30, 17:30 o 18:30 horas	15:30, 16:30, 17:30 o 18:30 horas	15:30, 16:30, 17:30 o 18:30 horas
ADULTOS					

## ACADEMIA DE TEATRO

EDAD	CLASE	HORARIO	
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
7 A 12 AÑOS	COMEDIA MUSICAL		17:30 a 19:00 horas

# GUÍA DE PUNTO CDI MONTE SINAI

COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO  
AGOSTO - DICIEMBRE 2023

PUNTO CDI  
MONTE SINAI  
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO



## PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI

INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas		
	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 horas		
	PREDEPORTES			16:30 a 17:30 horas
	PREDEPORTES			17:30 a 18:30 horas
3 A 5 AÑOS	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas		
	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 horas		
	PREDEPORTES			16:30 a 17:30 horas
	PREDEPORTES			17:30 a 18:30 horas

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI  
Extensiones 101, 103 y 104.

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

VIVE

el Dépor



## DEPORTES DE CONTACTO

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 8 AÑOS	OKAYAMA KARATE DO	16:30 a 17:30 horas		
9 +		17:30 a 18:30 horas		
6 A 8 AÑOS			16:30 a 17:30 horas	
9 +			17:30 a 18:30 horas	
7 A 10 AÑOS	BÁSQUETBOL FUNDAMENTOS	15:30 a 16:30 horas		
10 A 15 AÑOS	BÁSQUETBOL EQUIPO	16:30 a 18:00 horas		
10 A 15 AÑOS				9:00 a 11:00 horas
12 A 14 AÑOS	VOLEIBOL		15:30 a 16:30 horas	
9 A 11 AÑOS			16:30 a 17:30 horas	
6 A 12 AÑOS	TOCHITO BANDERA		16:30 a 17:30 horas	
8 A 12 AÑOS (LISTA PREVIA)			17:30 a 19:00 horas	

## DEPORTES ACUÁTICOS

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
6 A 9 AÑOS	NATACIÓN	16:30 a 17:30 horas		
10 A 12 AÑOS	NATACIÓN	17:30 a 18:30 horas		
10 +	NATACIÓN	18:30 a 19:30 horas		
6 A 9 AÑOS	NATACIÓN		16:30 a 17:30 horas	
10 A 12 AÑOS	NATACIÓN		17:30 a 18:30 horas	
8 A 13 AÑOS	INICIACIÓN AL WATERPOLO		18:30 a 19:30 horas	
10 +	EQUIPO DE WATERPOLO JUVENIL	17:30 a 19:00 horas		

## FITNESS

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	SÁBADO
9 A 13 AÑOS	FITNESS KIDS	18:00 a 19:00 horas		
9 A 13 AÑOS	FITNESS KIDS			18:00 a 19:00 horas

# GUÍA DE PUNTO CDI MONTE SINAI

PUNTO CDI  
MONTE SINAI  
UNA COMUNIDAD EN MOVIMIENTO

COMITÉ DE FOMENTO DEPORTIVO  
AGOSTO - DICIEMBRE 2023

VIVE  
el Dépor

## FUTBOL

EDAD	CLASE	HORARIO		
		LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES	
4 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas		
4 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas 
5 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas		
5 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas 
6 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas		
6 AÑOS	FUTBOL FUNDAMENTOS			16:30 a 17:30 horas 
7 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2016	16:30 a 18:00 horas		
8 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2015 AMARILLO Y VERDE			16:30 a 18:00 horas 
8 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2015 MORADO Y NARANJA			17:30 a 19:00 horas 
9 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2014	18:00 a 19:30 horas		
10 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2013			18:00 a 19:30 horas 
9 a 11 AÑOS	FUTBOL EQUIPO FEMENIL CAT 2014 - 2013 - 2012			16:30 a 18:00 horas 
11 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2012	18:00 a 19:30 horas		
12 AÑOS	FUTBOL EQUIPO REPRESENTATIVO 2011			18:00 a 19:30 horas 
12 a 13 AÑOS	FUTBOL EQUIPO FEMENIL CAT 2010 - 2011			16:30 a 18:00 horas 

## GIMNASIA RÍTMICA

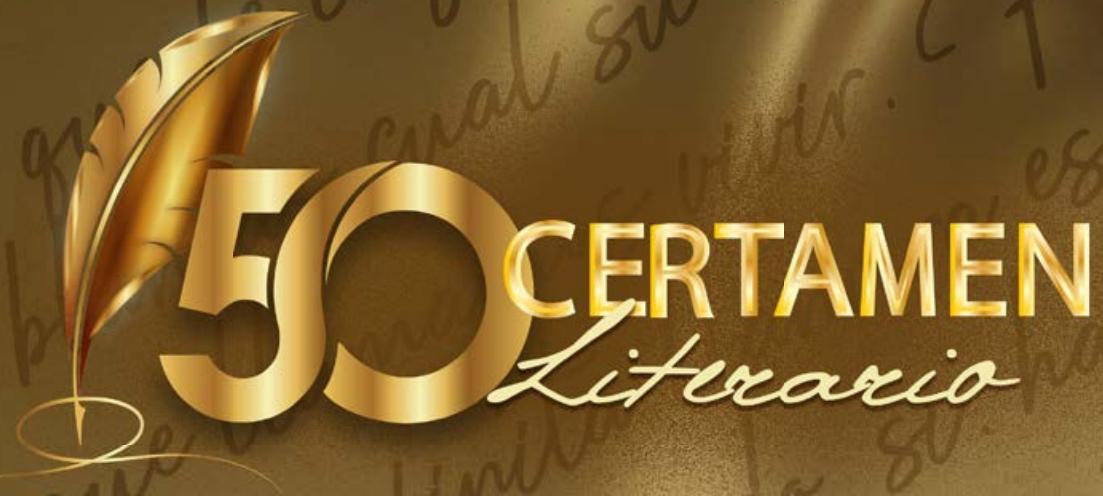
EDADES	CLASE	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA FUNDAMENTOS		16:30 a 17:30 horas 
7 A 11 AÑOS	GIMNASIA FUNDAMENTOS		17:30 a 18:30 horas 
5 A 7 AÑOS	GIMNASIA FUNDAMENTOS	16:30 a 17:30 horas 	
7 EN ADELANTE	FESTIVAL	17:30 a 19:00 horas 	
LISTA PREVIA	GIMNASIA EQUIPO QUINTETA	16:30 a 19:00 horas 	16:30 a 19:00 horas 
LISTA PREVIA	GIMNASIA 3RA - 4TA Y 5TA CLASE	16:30 a 19:30 horas 	16:30 a 19:30 horas 

Informes e inscripciones al teléfono 55 2629 7400

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

PUNTO CDI MONTE SINAI  
Extensiones 101, 103 y 104.

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



# 50 CERTAMEN Literario

## CONVOCATORIA Certamen Literario 2023

El Centro Deportivo Israelita, A.C., a través del Comité Organizador del 50 Certamen Literario CDI, convoca a todos los Socios, así como a miembros de instituciones y Colegios de la Red Judía en la Ciudad de México, el interior de la república mexicana y de otros países, a participar en este acontecimiento literario. Los concursantes podrán participar en las siguientes categorías y géneros:

### CATEGORÍAS

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

### GÉNEROS

#### POESÍA

Extensión máxima cinco cuartillas. Doble espacio, Arial 12 puntos.

#### CUENTO

Extensión mínima una cuartilla; máxima cinco cuartillas. Doble espacio, Arial 12 puntos.

Tanto en Poesía como en Cuento, los temas a desarrollar serán: **Tecnología y futuro; Sostenibilidad y Medio ambiente; Identidad digital; Realidades alternativas; Salud mental; Exploración espacial; Inteligencia artificial y ética; Resiliencia y superación; Conexiones humanas en la Era digital; Viajes en el tiempo; Efectos del cambio climático; Distopía moderna; Nuevas formas de comunicación; y, Exploración de emociones.**

En esta edición del Certamen, invitamos a los adultos a explorar la magia de la colaboración literaria, donde dos o tres personas se unen para crear un Cuento lleno de imaginación, perspectivas y emociones. Las obras literarias pueden estar acompañadas de imágenes o ilustraciones, pero este factor no será motivo de puntaje por parte de los Miembros del Jurado.

En la categoría Abierta no se aceptarán cuentos escritos para público infantil.

### BASES DEL 50 CERTAMEN LITERARIO CDI

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

ser diferentes a los entregados en certámenes anteriores. El Comité Organizador se reserva el derecho a la determinación de los mismos.

**11.** En ocasión de recordar la figura de Don Alejandro Saltiel (Z"l) como gran filántropo, se otorgará el Premio Alejandro Saltiel al que los jueces designen como mejor trabajo del concurso en cualquiera de los géneros y en cualquiera de las categorías. Será decisión de los jueces otorgar más de un Premio Saltiel o declarar el premio desierto.

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

- a) La inscripción se realizará a través de internet en la siguiente dirección: [www.certamenliterario.cdi.org.mx](http://www.certamenliterario.cdi.org.mx)
- b) Llena correctamente el formulario que aparece, con tus datos y adjunta el archivo en Word. Recuerda que el archivo deberá tener el mismo nombre que el trabajo inscrito.
- c) Envía tu trabajo y automáticamente estás inscrito en el Certamen Literario del CDI.
- d) Cada trabajo inscrito deberá tener en su primera página en la parte superior los siguientes datos:
  - Título del trabajo.
  - Categoría en la que participa.
  - Seudónimo. Los trabajos que refieran directa o tácitamente la identidad del autor quedarán descalificados.
- e) Serán considerados únicamente los trabajos inscritos vía internet. Se cancela la recepción de los trabajos en nuestras oficinas con el fin de agilizar el registro.
- f) Los colegios, tnuot o instituciones participantes harán llegar una lista con los nombres de sus respectivos concursantes a nuestras oficinas, previo a la inscripción de los trabajos, al correo electrónico:  
[romeroa@cdi.org.mx](mailto:romeroa@cdi.org.mx)

g) Los trabajos presentados por Socios del CDI, miembros de la Comunidad Judía de México o del extranjero podrán inscribir directamente su trabajo de forma independiente bajo el mismo procedimiento.

**h) LA FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN DE TRABAJOS SERÁ EL JUEVES 26 DE OCTUBRE DE 2023, A LAS 14:00 HORAS.**

**13. Los participantes o trabajos que no cumplan con los requisitos asentados en la presente convocatoria serán descalificados.**

**14. Se llevará a cabo la CEREMONIA DE PREMIACIÓN, EL DOMINGO 10 DE DICIEMBRE, A LAS 13:00 HORAS.**

**15. El Comité Organizador se reserva la decisión del momento y forma en que se anunciarán a los ganadores.**

**16. Todos los trabajos ganadores serán publicados en el libro Conmemorativo del Certamen. Los trabajos recibidos aparecerán en el portal CDI en internet ([www.cdi.org.mx](http://www.cdi.org.mx)) durante los meses de noviembre y diciembre de 2023.**

### SOBRE EL COMITÉ ORGANIZADOR Y EL JURADO

- El Comité Organizador del 50 Certamen Literario CDI está compuesto por Ejecutivos, Voluntarios y Profesionales del CDI. Este Comité Organizador se encargará de nombrar al Jurado y vigilar el cumplimiento de los estatutos fijados en la presente convocatoria.

- El Jurado estará integrado por distinguidas personalidades del ámbito literario. Al dar su fallo, lo hará con total independencia del Comité Organizador.

- Queda prohibida la participación en el Certamen Literario a miembros del Comité Organizador, así como a los integrantes del Jurado Calificador.

- El fallo del Jurado Calificador será inapelable.

**-Los trabajos con faltas de ortografía demeritarán la calificación de los jueces. Sugerimos considerar este aspecto.**

- Queda a consideración del Jurado Calificador otorgar empates y designar menciones especiales. Será su prerrogativa declarar desierto algún lugar.

- El Jurado Calificador tendrá la facultad de citar a algún participante a fin de cerciorarse sobre el origen de algún trabajo.

- Cualquier asunto no contemplado en la presente convocatoria quedará a consideración del Comité Organizador del 50 Certamen Literario CDI.

Atentamente:

COMITÉ ORGANIZADOR  
DEL 50 CERTAMEN LITERARIO



# 50 CERTAMEN Literario

Semana a semana, en este espacio del CDInforma recordamos a algunos de los ganadores del Certamen Literario a través de sus propios textos. En esta ocasión compartimos UN VIAJE FUGAZ, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de Sandra Barón de Frid. Asimismo, el poema CÓMO PODER DECIR, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Dina

Plotnik de Schejtman. Ambos, corresponden al año 1993. También publicamos EL ABRIGO DE MI ABUELO, ganador del Primer Lugar en la Categoría CUENTO de Alicia K. de Smursz. Asimismo, UNA ESTRELLA, UN RÍO, UNA BOMBA, UNA SEMILLA Y UN DESTINO, ganador del Primer Lugar en Categoría POESÍA de Dina Plotnik de Schejtman. El cuento y los poemas corresponden al año 1994. ■

## UN VIAJE FUGAZ\*

Volví a casa una mañana de cielo cobrizo, de viento frío y hojas secas que se arrastraban como a la fuerza. Volví turbado, cansado y con ilusión, con un torrente de recuerdos y con la equivocada certeza de encontrarla como la dejé.

Descendí del autobús donde viajé cómodamente sentado sobre una mullida butaca vestida con terciopelo rojo. Bajé en la estación con los ojos inflamados, con la sensación de haber dormido durante días enteros y con el cuerpo entumecido.

El conductor del autobús, de pie junto a las puertas de éste, estrechó mi mano y me deseó buena suerte. Su mirada era extraordinariamente profunda y apacible, procedente de un par de ojos color azul, de ese azul que adquiere el cielo en las tardes de verano.

Caminé muy lento, quedándome atrás de mis pocos compañeros de viaje. El piso de mármol gris fue lo primero que llamó mi atención, no sólo por lo elegante, también por lo poco gastado, por lo limpio y reluciente.

Salí a la calle. Caminé despacio; respiraba profundo, quería llenar mis pulmones del aire de antes que imaginé flotando allí, donde yo lo había dejado. Pero el aire que aspiraba no era fresco, olía a rancio, a humo y a alguna substancia extraña y desagradable.

Me dirigí a la plaza que tan bien recordaba. Mis pies parecían orientarse mejor que mi mente, pues a pesar de no reconocer las construcciones a mi alrededor, ellos me guiaban sin vacilar. Atravesé la calle y doblé a la derecha; mis ojos chocaron con una calle que subía y subía. Por ella pasaban cientos de automóviles de muchos colores entre camiones y nubes grises. Me aproximó cuanto pude a aquel intimidante hormigueo y me detuve atemorizado; lo miré largo rato, mis ojos seguían la línea de vehículos sin poderlo creer, con ellos busqué la plaza, la plaza de mis recuerdos, de mis suspiros, de mis tardes de domingo, la plaza donde tocaba la banda y yo comía caramelos y nieve recién hecha.

De pronto la descubrí. Allí estaba, muy por debajo del segundo piso de la vía que se elevaba sobre unos pilotes anchos, grises, con líneas pintadas de amarillo, flechas y nombres extraños. Si, estaba como sepultada, perdida, triste y solitaria como yo.

Caminé por mucho rato a su alrededor. La podía mirar, pero no podía llegar hasta ella; estaba en el centro de aquella maraña de calles que subían y bajaban, como las patas de un enorme pulpo.

Al fin encontré una franja angostita de asfalto donde apenas podía apoyar ambos pies. Me aproxime con lentitud intentando verla como antes, pero nada estaba igual: el quiosco seguía allí, con sus columnas de fierro, las que algún día fueron verdes con volutas color de oro, ahora ya oxidadas, sin pintura, sin dignidad, Los dos peldaños que la circundaban estaban rotos y de sus entrañas asomaban varillas retorcidas. La lámina de su techo caído hacia un lado, por donde resbalaban las hojas sueltas y secas, las cajas vacías de cigarrillos, las latas de refrescos, las envolturas de dulces Y otras golosinas que eran arrojadas desde los automóviles que parecían volar allá arriba. Todo estaba cubierto por una gruesa capa de polvo, de tierra, de descuido, de abandono.

Allí me quedé, perdido en mis recuerdos de niño, de adolescente. Me parecía ver a la mujer de pelo blanco que vendía ramos de violetas a los jóvenes apuestos que anhelaban conquistar a las señoritas bien peinadas y perfumadas que asistían cada domingo.

Miré a mi alrededor. Mis ojos se detuvieron en un perro flaco y negro

que intentaba cruzar; lo observé unos minutos: sus ojos transparentes, su mirada vacía, sus huesos cargando una piel opaca demasiado grande para él; después de varios intentos, se dio por vencido, se fue y por ahí me fui yo también. Caminé sin prisa, procurando orientarme, dirigir mis pasos hacia la que fue mi casa, mi colonia.

Arriba, sobre el cielo grisáceo, un sol frío iluminaba la calle, un sol nebuloso envuelto en una bruma extraña que yo jamás había visto, pues el sol de mis días siempre fue intenso e impetuoso. Me resultó extrañamente sencillo llegar tan de pronto a la zona comercial: la elegancia de los escaparates había desaparecido junto con las vidrieras de grecas esmeriladas, las cortinillas de encaje y los cascabeles de latón atados con cordones trenzados a los picaportes dorados. Me detuve frente a la que hacía muchos años fuera la relojería de mi abuelo. En el lugar del cascabel, ojos electrónicos zumbaron con enojo al paso de un cliente apresurado. Entré tras él. La duela del piso se había transformado en unos cuadros de caucho color azul; el mostrador de roble con patas torneadas era ahora un mueble alto de acero inoxidable, sobre éste, un rectángulo negro enmarcaba letras luminosas en color rojo que corrían como liebres asustadas. La mercancía expuesta: relojes sin números con formas caprichosas como pirámides y cubos fabricados con algún material transparente que permitía ver el funcionamiento de la maquinaria, todos ellos carentes de péndulos y segunderos, iluminados por conos negros que pendían de un techo formado por tubos color escarlata. Nadie me preguntó si necesitaba ayuda a pesar de haber dos empleados tras el mostrador que miraban con, curiosidad poco disimulada mi sombrero de paja. Salí de allí, el ojo electrónico anuncio mi partida.

Recordaba claramente que, en la esquina de esa misma manzana, mi tía manejaba una sala de belleza; me encaminé hacia allá con renovada ilusión. Sí, aún era una sala de belleza, pero no para mujeres coquetas: a través del cristal se podía apreciar a un hombre robusto sentado sobre un taburete alto, tras él, un joven muy delgado acariciaba su abundante cabellera con dedos ágiles, todos ellos ostentando anillos de diversos tamaños. Sin poderlo evitar me quedé allí, de pie, espiando. Vi como el hombre joven tomaba en su mano derecha un artefacto de plata que soplaba, sí, que echaba aire sobre el cabello negro del otro. Más que al aparato, a lo que no podía dar crédito era al par de arracadas doradas que pendían de su oreja, y a su camisa de cuero negro carente de mangas.

Cruce entonces la avenida. En la otra esquina debía de estar el café al que asistía con tanta frecuencia papá. Recordé la ocasión en que me llevó con él. ¡Cómo me habían impresionado las vitrinas colmadas de pasteles cremosos, de merengues y panes sabrosos! Pero el café tampoco existía ya, lo reemplazaba una extraña construcción: su forma cilíndrica me figuraba una gigantesca tableta para el dolor de cabeza, era de cristal y aun siendo pleno día, cientos de luces rojas y blancas se encendían y se apagaban a su alrededor, una larga fila de automóviles se introducía por un túnel situado en la parte posterior, donde descubrí un letrero luminoso que decía: «auto-mac».

Doblé a la izquierda, me dirigí a casa. Ese camino lo había andado muchas veces, pero no era el mismo. Levanté mis ojos, allí debía de estarla cerca de tablones que delimitaba el parque, pero me topé con un muro alto coronado por un alambre de púas. Me detuve en la esquina, miré despacio hacia la izquierda, allí era la calle y a unos cuantos pasos, debía estar mi casa, la casa de

**VIENE DE LA PÁGINA 41**

mis padres, la que había sido de mis abuelos, donde crecí. El recuerdo del jardín trasero saltó dentro de mi mente, me vi allí, en medio de tanto verde, cortando una rosa para mamá o sembrando rábanos en nuestro pequeño huerto. Me aproxime ya con la certeza de no encontrarla ahí y así fue. Un edificio alto se levantaba en su lugar. Me acerqué aún más, pegué mi nariz al grueso cristal, de inmediato un hombre uniformado apareció, su mano derecha rozando una gran pistola que llevaba sujetada al cinturón.

-¿Qué busca por aquí? -preguntó malhumorado.

-Yo... bueno, yo viví aquí de niño, claro que no en este edificio; antes hubo una casa grande con jardín...

El uniformado pareció relajar sus músculos, titubeó y empujó la puerta de cristal grisáceo invitándome a pasar. Me metí: cinco enormes columnas sostenían un techo de espejos y esferas luminosas; a mi derecha, un directorio con letras doradas anunciaba a los habitantes de esa fría construcción. El nombre que encabezaba la lista me provocó un estremecimiento: era el mío.

Busqué sin suerte al uniformado, no había nadie allí. Quise encontrar una escalera, recorrió el vestíbulo con angustia, escuchando mis pisadas retumbar sobre el piso reluciente hasta que de pronto se abrió una puerta misteriosa. Entré. Era un cubículo pequeño; comprendí que me hallaba en un ascensor al toparme con un panel salpicado de botones numerados. No supe cuál oprimir. Las puertas se cerraron en silencio, una luz blanca se encendió y uno a uno se iluminan los botones, por lo que supuse que estaba en movimiento. Mi viaje terminó por fin. Las puertas se abrieron, miré a mi alrededor estúpidamente, pues sabía que estaba solo. Di dos pasos al frente.

Me hallaba en un pequeño vestíbulo; piso, techo, paredes y una puerta, todo blanco.

Me quedé allí parado sin saber qué hacer. Las puertas del ascensor se cerraron arrancándome un susto enorme. Cuando los latidos de mi corazón dejaron de golpear mi pecho y mis oídos, recorrió con la mirada la caja en que me encontraba preso.

Descubrí un timbre simulado en la pared lisa; lo pulsé, no con seguridad, sino con la convicción de que no tenía otra alternativa.

La puerta se abrió apenas, sólo pude distinguir una sombra que me preguntaba a quién buscaba.

-Disculpe, he visto en el directorio que aquí vive...

No me dejó terminar:

-Sí, aquí es. Él no se encuentra – me dijo mientras se animaba a abrir un poco más las puertas sin despegar sus ojos de mi rostro.

Era una mujer joven, de cabellos muy cortos y pestanas largas.

-¿Podría decirme a qué hora lo encuentro?

No me respondió. Me miraba fijamente y de pronto me invitó a pasar. Me quité el sombrero; una vez dentro me señaló un sofá de tapiz blanco con dibujos geométricos en negro, frente a mí sólo había otra pared blanca; el único objeto que se encontraba ahí era una lámpara negra que salía de una caja y se curvaba hacia adelante, donde remataba un plato con una bombilla muy pequeña.

Ella permaneció de pie estudiando mi cara. Sus ojos se detenían en el lunar que cubre mi párpado derecho.

-Aquí viví de niño -le comencé a explicar, cuando de pronto desapareció por una puerta que no había visto antes.

Volvió en seguida, en sus manos llevaba un libro grueso. Me lo entregó. Lo abrí con manos temblorosas, parecía a punto de desbaratarse. Era el viejo álbum de fotos de mamá. Mientras pasaba las hojas gastadas, ella volvió a desaparecer para regresar después con una fotografía dentro de un marco dorado: era una pareja, un hombre joven que abrazaba a la chica del departamento. Al mirarla más de cerca, creí reconocerme, pero no podía ser... ¡la foto era en color! En el joven del retrato, aún con los ojos abiertos podía distinguir el lunar en el párpado derecho. La contemplaba azorada, mi garganta seca, mis dedos temblorosos.

El timbre de la puerta me sobresaltó, la mujer abrió. Allí estaba el conductor del autobús, que en tono afable me dijo:

-Vamos, se terminó el tiempo, es hora de regresar.

\* Sandra Barón de Frid. Primer Lugar en la Categoría CUENTO. 1993.

## CÓMO PODER DECIR\*

Cómo poder decir:  
que fue sólo ayer,  
con mi piel joven,  
veía distinto el acontecer  
que a mi alrededor sucedía.

y a mi nueva forma  
aunque, me resista,  
debo de encontrarle el gusto  
para que en armonía, exista.

que los entiendo,  
con sus penas, sus alegrías,  
sus aprietos, sus amistades,  
sus olvidos y sus pesares.

y ahora, que lo son:  
quisiera que el tiempo  
se atrase, y no adelante.

Cómo poder decir:  
que cuando niña  
creía que, así, el mundo  
de rosa, se construía.

Cómo poder decir:  
que mi marido, mi todo,  
es mi amante, mi consejero,  
mi aire y mi compañero.

Cómo poder decir:  
que no todo es el dinero  
cuando con él, resuelvo  
y, sin él, sólo recuerdo.

Cómo poder decir:  
que me cuesta saber,  
que ya son independientes,  
y que me alegra entender  
que cada uno, puede solo,  
su propia experiencia, hacer.

Cómo poder decir:  
que en esta época,  
de los adelantos supersónicos,  
era, sólo ayer, cuando jugábamos  
con hojitas, carritos,  
juegos súper-armónicos.

Cómo poder decir:  
que me alegra sentir,  
que envejezca junto a mí,  
cuando joven, creía  
que siempre, así sería.

Cómo poder decir:  
que, mi cara, se transforma  
y a mi nueva forma  
aunque, me resista,  
debo de encontrarle el gusto  
para que en armonía, exista.

Cómo poder decir:  
que los entiendo,  
con sus penas, sus alegrías,  
sus aprietos, sus amistades,  
sus olvidos y sus pesares.

Cómo poder decir:  
que de joven, uno se lleva  
el mundo por delante,  
no existen trabas, ni miedos  
ni fuerza que no aguante.

Cómo poder decir:  
que mis hijos, son mi vida,  
que al verlos vivir  
sólo, revivo la mía.

Cómo poder decir:  
que mi marido, mi todo,  
es mi amante, mi consejero,  
mi aire y mi compañero.

Cómo poder decir:  
que no todo es el dinero  
cuando con él, resuelvo  
y, sin él, sólo recuerdo.

Cómo poder decir:  
que, ahora, como el viento,  
veo que la gente mayor,  
se me acerca, en el tiempo.

Cómo poder decir:  
que cuando niños  
quería que:  
¡ya!, sean grandes,  
y ahora, que lo son:  
quisiera que el tiempo  
se atrase, y no adelante.

Cómo poder decir:  
que me alegra sentir,  
que envejezca junto a mí,  
cuando joven, creía  
que siempre, así sería.

Cómo poder decir:  
que existen otras cosas,  
que se pueden disfrutar  
sin tener que apantallar.

Cómo poder decir:  
que sólo ayer, los veía  
muy lejos, inalcanzables,  
sin creer, que tan rápido  
así me sentiría.

Cómo poder decir:  
que me cuesta saber,  
que ya son independientes,  
y que me alegra entender  
que cada uno, puede solo,  
su propia experiencia, hacer.

Cómo poder decir:  
que cuando niños  
quería que:  
¡ya!, sean grandes,

Cómo poder decir:  
que lo sencillo cobra su brillo  
cuando, en lugar  
de subirlo a un pedestal,  
le doy un toque personal

**VIENE DE LA PÁGINA 42**

y, así, de ninguna manera se hace vulgar.

Cómo poder decir:  
el valor de un hermano,  
que existe, que es,  
cerca, para charlar un rato  
lejos, una llamada telefónica  
cariñoso, incondicional,  
humano y jovial.

Cómo poder decir:  
que jamás imaginaria  
lo amargo que se siente  
tener una alegría,  
y no tener un hermano  
con quien, compartirla.

Cómo poder decir:  
desde lo más entrañable:  
no esperen, haber perdido,  
para valorar lo irremediable.

Cómo poder decir,  
y que no quede en las ideas:  
si tienen, lejos o cerca  
un cariño fraternal  
no lo maten, con peleas.

Cómo poder decir:  
que, a pesar, de las palabras  
muchas veces, es muy difícil:  
sin herir, poder «decir».

Cómo poder decir:  
que algún día, he de morir,  
y ahora, que tengo  
muchas ganas de vivir,  
sólo voy a terminar por hoy,  
esta poesía de escribir.

**\*Dina Plotnik de Schejman.  
Primer Lugar en la Categoría  
POESÍA. 1993.**

## EL ABRIGO DE MI ABUELO\*

En los tiempos cuando la gente carecía de muchas cosas, aquellos que tenían un techo, un trabajo y una familia eran muy afortunados; pero aquellos que tenían la suerte de ver crecer a sus hijos y después a sus nietos eran todavía más afortunados. Pocos eran los que tenían un buen abrigo, bien hecho, de la mejor lana, se cuidaba como un verdadero tesoro, aunque sólo se usaba en el invierno. Los jóvenes y los niños usaban ropa heredada y confeccionada por la familia, las madres hacían verdaderos milagros, obras de arte de la costura, preciosos manteles bordados, bellísimas sábanas que siempre olían a limpio y a naftalina. En esos tiempos la gente no se podía dar el lujo de tirar nada, todo servía y todo tenía arreglo. Se les enseñaba a los hijos a cuidar todo eso; pero cuando se trataba de la confección de un buen traje o un buen abrigo, se iba con el sastre, el experto, ya que en la comunidad había muchos y muy buenos. Estos hacían finísimas hechuras, dignas de los grandes personajes; pero se sentían satisfechos y orgullosos cuando sus clientes los lucían en las grandes ocasiones, en el Templo, en las bodas y cuando hacía frío, mucho frío.

A mí me tocó vivir en esa época, mi familia siempre fue muy unida, mi padre y mi madre eran los maestros, el ejemplo, pero el sabio era mi abuelo, yo lo admiraba y lo quería mucho.

Y pasó el tiempo y mi querido abuelo enfermó gravemente. A pesar de los esfuerzos murió. Después de la gran tristeza que nos dejó su ausencia, llegó el día, en que me harían entrega del abrigo de mi abuelo como herencia para el nieto mayor. La familia se reunió en torno a la mesa y yo me lo puse enfrente de todos para que me dieran su aprobación, todos me elogiaron, mi padre se acercó, me dio un fuerte abrazo y muy orgulloso me dijo: casi estás listo para salir a buscar fortuna y un mejor porvenir; mi madre con los ojos llorosos me sonreía, diciéndole a mis hermanos ¡Qué guapo se ve, verdad! Yo me sentí muy importante, más grande, como si al ponérme lo hubiera recibido un legado de sabiduría. Al tenerlo puesto, poco a poco me llegó una sensación de acariciarlo, metí mis manos en los bolsillos esperando encontrar el calor de las manos de mi abuelo. Así me quedé por largo rato hasta que sentí la necesidad de estar sólo con el abrigo. Me lo quité y al pasar mis manos por la fina piel, llegaron pronto los recuerdos a mi corazón; lo veía sentado en su sillón favorito en los días de mucho frío con el abrigo puesto, tomando su té hirviendo con el terrón de azúcar en la boca. Yo me sentaba a sus pies para escuchar sus viejos y bonitos cuentos, de cuando en cuando me daba un pedazo de azúcar y un sorbo de té, hasta que me quedaba dormido. Largo rato me quedé así con los ojos cerrados recordandolo, seguí acariciando el abrigo, cuando de pronto sentí algo raro y descubrí entre el forro y la tela una bolsa muy bien disimulada, mi sorpresa fue enorme al ver lo

que ahí se encontraba. Mi abuelo guardaba un bellísimo reloj antiguo de oro, redondo, magníficamente grabado, con una llave para darle cuerda; tenía dos tapas, en una se encontraba el retrato de mi abuela y en la otra la de sus hijos. Además, había un botón, que miré largo rato sin comprender su origen y también una pequeña libretita con escritos de fechas importantes, oraciones y bendiciones, algunos billetes de varias denominaciones muy bien doblados, varias hojas amarillentas por el tiempo en las que había una carta de la abuela y otros escritos. Empecé a leerlos despacito y encontré una antigua historia que decía:

Yo tenía un abrigo que era de mi abuelo, me gustaba mucho y siempre que melo ponía me acordaba de él; con los años el abrigo se empezó a gastar y yo me entrustecí, me fui con el sastre para ver que se podía hacer; el sastre lo miró y me dijo: lo que podemos hacer es cortarlo y hacerte un saco, yo acepté encantado y así seguí usando mi bello saco. Pero sucedió que también el saco se gastó, volví a ir con el sastre y le dije: ¿Me podrías arreglar el saco, que era del abrigo de mi abuelo?; el sastre lo miró largo rato y me contestó, déjame ver lo que podemos hacer, yo pienso que un buen chaleco; acepté encantado y cuando estuve listo, lo use por largo tiempo. Este con el tiempo también su gastó y al llevarlo de nuevo con el buen sastre, éste me miró y meneó la cabeza, ahora si no sé qué hacer, se quedó pensando largo rato y me dijo: Con un buen trabajo se podría hacer un sombrero.

Le quedó muy bien y feliz lo use en ocasiones especiales. Pero también el sombrero se gastó y volví con el querido paciente sastre, al verme me dijo: Ahora sí que ya no puedo hacer nada, por favor suplique, piense en algo y él, después de meditarlo, me dijo: pensándolo bien, del sombrero se puede hacer una bonita kipá. Por largo tiempo la usé y la cuidé hasta que ésta también se gastó. Mucho me dolió y pensé que se podía hacer, era lo único que quedaba del abrigo de mi abuelo, así que me fui otra vez a visitar a mi buen sastre. Este al tener la kipá en sus manos me comentó, esto tiene un valor sentimental también para mí y no quisiera que se perdiera, así que te voy a hacer de la kipá un bonito botón, ¿un botón?, sí, es lo último que puedo hacer de la kipá que salió del abrigo de tu abuelo. Ese botón siempre lo llevo conmigo y se lo dejaré como herencia a mis hijos y después ellos a mis nietos, porque de ese botón del abrigo de mi abuelo se escribió este bonito cuento.

Al terminar de leer esta antigua historia, pude comprender por qué mi abuelo guardaba estas hojas y el botón en la bolsa escondida de su abrigo y lo importante que es cuidar nuestras tradiciones.

**\*Alicia K. de Smursz. Primer Lugar en la Categoría CUENTO. 1994.**



# UNA ESTRELLA, UN RÍO, UNA BOMBA, UNA SEMILLA Y UN DESTINO\*

Una estrella  
una estrella desde el cielo,  
mira, brilla, y en su vuelo  
sonríe con fe,  
algunas veces fue moré.

Las aguas,  
las aguas del río  
aunque su curso bravío  
a veces el hombre, desvía,  
dejan oír su hermosa melodía.

Una bomba  
una bomba en la tierra,  
cruel, como la guerra  
sin lograrlo, al estallar,  
nuestra cultura quiere acallar.

Las generaciones cambian  
los años vuelan  
la estrella no deja de brillar,  
el río no deja de sonar,  
el viento no deja de soplar.

En el viejo Continente,  
la terrible guerra estalló  
y la bomba destruir quiso,  
aunque mucha gente sufrió y  
murió,  
lo único que verdaderamente hizo,  
el río, su curso nuevamente desvió  
y en él, una semilla llevó.

Cruzando límites y fronteras  
este río, a América llegó  
y allí, de igual manera  
la estrella también brilló.

La semilla en el Sur, germinó,  
en una institución se convirtió,  
con el tiempo, se consolidó,  
“Beit Midrash Lamorim”, se llamó.

Las generaciones cambiaron,  
los años volaron,  
las estaciones pasaron  
y su curso no desviaron.

Con calor y con frío,  
por su valor, protegida  
la juventud, como el río,  
sus orígenes no olvida.

Con dedicación, estudia,  
con alegría y sinceridad

y en sus aguas, navega,  
con fuerza y voluntad.

Desde el cielo, destella,  
a sus hijos estudiar,  
observa la estrella,  
y no deja de brillar.

En su adolescencia,  
cuando los veinte, cumplía  
su fama se extendía,  
con morir de preferencia,  
que ya entre nosotros no están,  
y desde alguna estrellita  
seguramente, nos mirarán.

Con los cuarenta, llegó  
la edad de la experiencia,  
de la madurez, del equilibrio,  
y los jóvenes, al jinuj,  
no vieron como martirio,  
eran morir con mente  
del nuevo continente.

Las generaciones pasaron,  
los años volaron,  
la estrella, no dejó de brillar,  
el río no dejó de sonar,  
el viento no dejó de soplar.

Sus alumnos, o sus hijos  
fueron siempre: “los elegidos”  
con nuevas esperanzas,  
transmiten, con añoranzas,  
todo lo allí aprendido.

Universitarios, askaním,  
artistas y rabinos son  
sea cual fuere su vocación  
¡con honor! morir  
son todos de corazón.

¡Y de pronto! La sequía llegó,  
y un viento fuerte, fuerte,  
los dispersó,  
cuales semillas sin dueño,  
en otras tierras  
su sueño, prendió.

Las generaciones pasaron,  
los años volaron  
la estrella no dejó de brillar  
y el río no dejó de sonar.

Al ver su semilla volar,  
aquella noble institución  
creyó cumplida su misión  
y la estrella con tristeza,  
vio sus puertas cerrar.

El edificio bonito quedó,  
aunque frío, grande,  
en silencio y vacilante  
al pasado de la comunidad  
del Sur, albergó,  
torciendo su destino  
a mitad de camino.

Sus hijos predilectos,  
enseñaron sin pretexto,  
todos con afecto  
el futuro buscaron,  
y sus orígenes,  
con cariño recordaron.

Cruzando océanos y mares  
vivieron en distintos lugares  
quedando también algunos  
en sus viejos hogares.

Las generaciones pasaron,  
los años volaron  
la estrella no dejó de brillar  
el río no dejó de sonar  
el viento no dejó de soplar,  
y... la bomba no dejó de estallar.

¡Y otra vez!  
la bomba estalló  
otra vez, los aires no fueron tan  
buenos  
en Buenos Aires.

Destruir nuestra cultura quiso,  
aunque el edificio cayó,  
la gente en él murió,  
pero un nuevo curso,  
para sus aguas, el río buscó.

Eso fue lo único que  
la bomba, con su crueldad,  
nuevamente logró,  
ya que, sin haberlo sentido,  
la semilla, en planta  
se había convertido.

¡Oh! cruel casualidad,  
con desastrosa maldad,  
la nueva bomba estalló,  
en Tisha Beav.

Como lo dijo el profeta Isaías:  
“Consoláos, pueblo mío”  
estando unidos, y con fe,  
no dejará de correr el río.

No deberemos olvidar,  
que a nuestro pesar  
existe: “Tisha Beav”  
las pruebas deberemos pasar  
y en manos de nuestros hijos  
esa misión estará.

Mientras exista la educación judía,  
no acabará esa extraña alegría,  
que ni el tiempo, ni la distancia,  
ni la bomba al estallar,  
la podrán aniquilar.

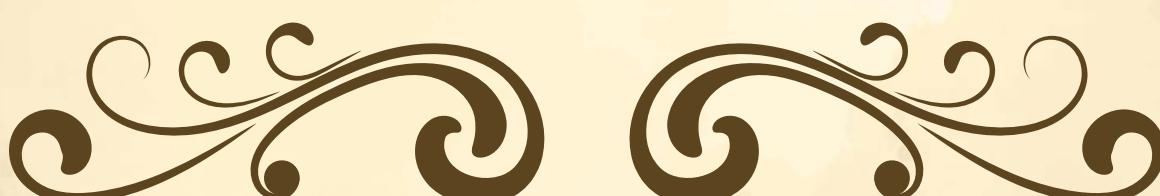
Que ninguna institución,  
se llame como se llame,  
se halle donde se halle,  
crea que algún día, acabe  
su interminable misión.

Que al pasado albergando,  
sigue al futuro cultivando  
y así el silencio y el frío,  
no tendrán nunca cabida,  
encontrando siempre la salida.

Las generaciones cambiarán,  
los años volarán,  
la estrella brillará,  
el viento soplará,  
el río por doquier, sonará,  
y aunque a veces llorará,  
un solo destino tendrá:  
en sus hijos, vivirá.

Una estrella  
una estrella desde el cielo  
mira, brilla, sonríe  
algunas veces, con fe,  
también fue moré.

\* Dina Plotnik de Schejtman.  
Primer Lugar en la Categoría  
POESÍA. 1994.



# EINAT KRANZ NEIGER, EMBAJADORA DESIGNADA DE ISRAEL EN MÉXICO

**E**n un paso hacia el fortalecimiento de las relaciones bilaterales entre Israel y México, la Embajada de Israel en México y la Embajadora designada, Einat Kranz Neiger, han compartido en las redes sociales su entusiasmo por la nueva etapa que se avecina. La entrega de las copias de estilo de las Cartas Credenciales marca un hito en esta iniciativa, prometiendo una colaboración aún más estrecha entre los dos países.

A través de la cuenta oficial de X (antes Twitter) de la Embajada de Israel en México, @IsraelinMexico, se informó el pasado 23 de agosto: "El día de hoy la Embajadora designada de Israel en México @EinatKranz entregó las copias de Estilo de sus Cartas Credenciales ante la @SRE\_mx. Estamos seguros de que contribuirá a fortalecer aún más los lazos entre nuestros dos países". Este mensaje resalta la importancia del acto ceremonial y subraya la confianza en que la Embajadora Einat Kranz Neiger jugará un papel fundamental en el acercamiento entre las dos naciones.

La Embajadora Einat Kranz Neiger, quien cuenta con una impresionante trayectoria en el ámbito diplomático, compartió su emoción a través de su cuenta personal de X, @EinatKranz: "Me siento muy honrada y muy afortunada por poder representar a Israel en México". Estas palabras reflejan su



compromiso y dedicación hacia la misión que emprende como Embajadora de Israel en México.

Kranz Neiger ha recorrido un camino diplomático que la ha llevado a ocupar diversos cargos en el servicio exterior de Israel. Su experiencia como Agregada de Prensa en la Embajada de Israel en México, así como su desempeño en posiciones estratégicas en departamentos y embajadas alrededor del mundo, la han preparado para asumir este nuevo rol de importancia internacional.

La relación entre Israel y México ha estado marcada por la colaboración en diversas áreas como la tecnología, el comercio, la cultura y la cooperación en situaciones de emergencia. La presencia de Kranz Neiger como Embajadora seguramente contribuirá a fortalecer estos vínculos y a explorar nuevas oportunidades de cooperación que beneficien a ambas naciones.

A medida que Einat Kranz Neiger asuma su papel como Embajadora de Israel en México, la mirada está puesta en cómo esta nueva etapa fortalecerá los lazos bilaterales y cómo contribuirá al avance de ambas naciones en diversos ámbitos. Su experiencia y dedicación, junto con la voluntad de cooperación entre ambos países, prometen un futuro prometedor en las relaciones entre Israel y México. ■

MAAYAN HAJAIM

## Manejo del estrés

**E**l manejo del estrés requiere de una gran variedad de estrategias para sobrellevarlo, controlarlo y manejarlo y puede ayudar a llevar una vida más equilibrada y saludable.

El estrés, es una respuesta inmediata tanto física como mental y emocional a un evento difícil de la vida. Cuando se utiliza de una manera positiva, el estrés puede llevar al crecimiento, la acción y el cambio de la persona; más el estrés negativo a largo plazo, puede disminuir la calidad de vida.

### Ideas acerca del manejo del estrés:

- 1.- **Habilidades de aprendizaje:** como la resolución de problemas, la priorización de tareas y la gestión del tiempo.
- 2.- **Aumentar la capacidad** para hacer frente a la adversidad a través de mejorar la conciencia y las reacciones emocionales.



**3.- Aumentar el sentido de control,** para encontrar un mayor significado y propósito en la vida.

**4.- Cultivar la gratitud y el optimismo.**

**5.- Practicar técnicas de relajación** tales como: respiración profunda, yoga, meditación, tai chi, ejercicio.

**6.- Mejorar las relaciones personales.**

Estas son algunas ideas al respecto de mejorar las habilidades acerca el manejo del estrés.

Es importante su manejo tan pronto aparece; si se le ignora aumenta y puede que más adelante se vuelva la vida más complicada y padecer un estrés complicado y acumulado.

Los hábitos para luchar con el estrés ayudan a controlarlo y con ello tendremos una vida más sana y controlada. ■

*En Maayan Hajaim, estamos para apoyarte. ¡Háblanos! comúnicate al 55 5292 5131*

# CIENTÍFICOS ISRAELÍES LOGRARON IDENTIFICAR CON UN SIMPLE ANÁLISIS DE SANGRE A LAS PERSONAS CON TRASTORNO BIPOLAR

**U**n simple análisis de sangre puede identificar a las personas que se enfrentan al trastorno bipolar y puede predecir la eficacia del litio, el fármaco que se administra a los pacientes con este trastorno. Estos hallazgos surgen de un nuevo estudio realizado en la Universidad de Haifa y publicado en la prestigiosa revista Molecular Psychiatry.

“Por primera vez, los hallazgos del estudio nos permiten utilizar un análisis de sangre para averiguar, en un breve período de tiempo de unos pocos días y a un costo relativamente bajo, si una persona padece trastorno bipolar. También podemos predecir la eficacia del litio, el fármaco que se administra a las personas que padecen trastorno bipolar, y ajustar la medicación de forma individual”, explicó la Dra. Shani Stern, de la Universidad de Haifa, autora del estudio.

El trastorno bipolar, más conocido por su antiguo nombre de trastorno maníaco depresivo, es un trastorno psicológico crónico caracterizado por cambios de humor agudos y recurrentes, que oscilan entre la felicidad y la tristeza extremas y la depresión. La prevalencia de la afección entre la población adulta de todo el mundo es de entre 1 y 3 por ciento y la edad promedio de aparición es a los 19 años.

En la actualidad, la evaluación del nivel de trastorno bipolar la realiza un médico especialista en el campo de la psiquiatría, e incluye preguntas destinadas a determinar si el paciente tiene o no trastorno bipolar y cuál es el tratamiento más eficaz en su caso. Uno de los tratamientos más comunes es el litio, pero solo alrededor de un tercio de los pacientes responden a este fármaco.

La Dra. Stern señala que debido a la gran similitud entre la depresión maníaca y otros trastornos, como la esquizofrenia, existe el riesgo de un diagnóstico erróneo, al menos en las primeras etapas. Además, en la actualidad no hay forma de saber de antemano si el litio ayudará o no a un paciente individual.

El estudio actual fue realizado por la Dra. Stern y su equipo de investigación que incluía a los estudiantes de investigación Liron Mizrahi y Ashwani Choudhary del Departamento de Neurobiología de Sagol en la Universidad de Haifa, en colaboración con la Universidad de Dalhousie y el Instituto Salk.

El estudio buscó examinar si es posible utilizar un análisis de sangre para identificar a una persona que padece trastorno bipolar y predecir la eficacia del tratamiento con litio para esa persona. El estudio examinó células de tres grupos diferentes de la población: personas que no



padecen trastorno bipolar; personas que padecen trastorno bipolar y que responden al tratamiento con litio; y personas que padecen el trastorno que no responden al litio.

En la primera etapa del estudio, se examinaron los glóbulos blancos aislados de todos los participantes; se produce un cultivo celular que puede mantenerse durante un largo período infectando las células con el virus EBV, que causa la mononucleosis. En la segunda etapa, los investigadores extrajeron el ARN de las células para comprender qué genes se expresan en cada población e identificar los genes que se expresan de manera diferencial.

Los hallazgos muestran que el 80% de las diferencias en la expresión génica están relacionadas con la expresión de inmunoglobinas, los principales componentes del sistema inmunitario. “El hallazgo más significativo es que en las personas que padecen trastorno bipolar se encontró una diferencia en el nivel de expresión de genes de los receptores a los anticuerpos; esto puede explicar la alta tasa de comorbilidades. Existe una correlación conocida entre varios trastornos psiquiátricos y la morbilidad auxiliar”, señaló la Dra. Stern.

Tras obtener los hallazgos biológicos, los investigadores utilizaron un modelo computacional basado en inteligencia artificial compuesto por redes neuronales. Los investigadores también utilizaron células de otros laboratorios que ejecutaron los mismos procesos biológicos que en el estudio actual para validar que el modelo computacional también funciona para células muestreadas en varios laboratorios.

Los hallazgos del modelo matemático fueron capaces de predecir con un nivel de precisión de más del 90% si un individuo sufre de trastorno bipolar y si responde al tratamiento con litio. “Este método puede permitir que las personas que se enfrentan a trastornos psiquiátricos ahorren muchos meses de sufrimiento ajustando la medicación adecuada para ellos”, concluyó la Dra. Stern. ■

Fuente: Agencia AJN.

AUTORIDAD DE INNOVACIÓN DE ISRAEL

# Gran inversión un centro de investigación y desarrollo en IA

**N**extSilicon es la compañía elegida para liderar un consorcio de cuatro empresas que desarrollará soluciones innovadoras en materia de IA con un enfoque computacional.

Como parte de un programa especial que busca desarrollar la Inteligencia Artificial (IA) en el país, la Autoridad de Innovación de Israel (IIA) establecerá un laboratorio para que funcione como soporte de software y hardware para el desarrollo computacional de aplicaciones IA.

Ofir Akunis, el ministro de Innovación, Ciencia y Tecnología, explicó que lo que está haciendo es “continuar la fase de implementación práctica del plan nacional de Inteligencia Artificial. Es una de las prioridades del gobierno en el campo de la tecnología”.

La inversión para este nuevo centro de investigación alcanzará los 30 millones de NIS. Luego del proceso de selección, se decidió que la compañía NextSilicon actúe como líder del consorcio de las cuatro empresas que



participarán del proyecto. Estas se encargaran de desarrollar soluciones únicas para las áreas de HPC, aceleración de IA, branding y acceso a memoria especializada.

NextSilicon es una empresa radicada en Givayatin que se dedica al desarrollo de tecnologías de aceleración de aplicaciones informáticas con máxima eficiencia energética. ■

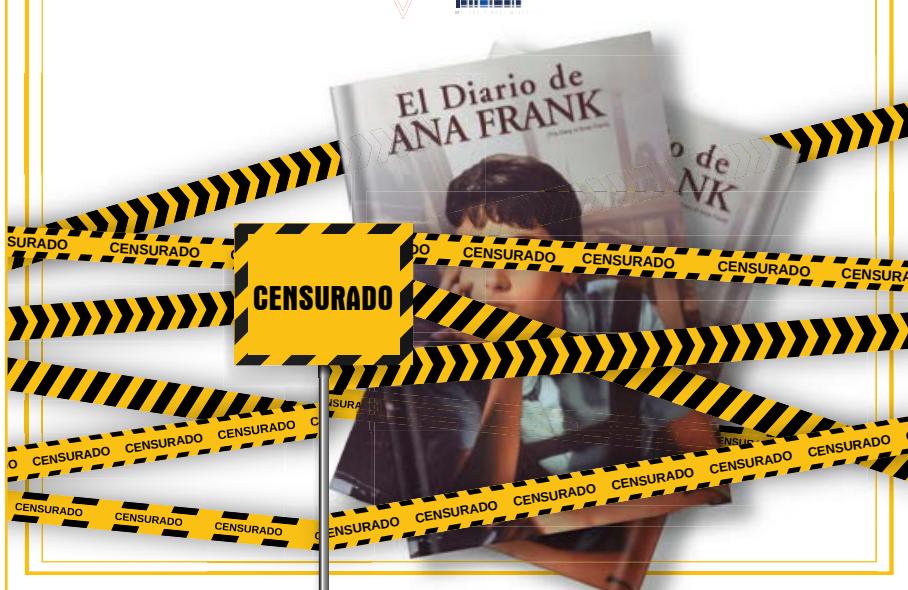
Fuente: Aurora

## ¿Sabías que? el libro: El Diario de Ana Frank

Actualmente está prohibido en algunos colegios e institutos de Estados Unidos.  
Dicen que es debido a la dureza de los hechos que se narran.

La lectura y el conocimiento son un arma muy poderosa y por ello, a lo largo de la historia ha habido muchos libros prohibidos y censurados.

¡Visita la Biblioteca Moisés y Basi Mischne y revisa nuestras novedades de libros prohibidos!



## LA COMPAÑÍA DE TEATRO CDI PRESENTA

# CASI UN PUEBLO

DE:  
John Cariani  
DIRECCIÓN:  
Carlos Rangel

MIÉRCOLES 30 AGOSTO 8:30 PM JUEVES 31 AGOSTO 8:30 PM SÁBADO 02 SEPTIEMBRE 9:00 PM LUNES 04 SEPTIEMBRE 8:30 PM MARTES 05 SEPTIEMBRE 8:30 PM

Elenco Por orden de aparición:

(Prólogo, entre acto y epílogo)  
Isaac Maya... Pedro  
Pola Maya... Gina

(Esto duele)  
Mauricio Cobaj... Luis  
Nelly Achar... Máribel

(Dónde quedó)  
Ruthy Getzel... Marce  
Eitan Kleinberg... Felipe

PRIMER ACTO (Su corazón)  
Iris Epstein... Gloria  
Marcos Eshkenazi... Este

(Regrásame)

(La historia de Esperanza)  
Samantha Konstat... Esperanza  
Salo Nakash... Dani

(Triste y contento)  
Allan Smolensky... Jaime  
Ceci Kalach... Sandy  
Arllyn Frid... Bill

SEGUNDO ACTO (Cayeron)  
Elías Gindri... Cha  
Carlos Hadid... Andy

(Viendo la cosa)  
Tamara Amkie... Sonia  
Daniel Shimanovich... David

CRÉDITOS DEL EQUIPO CREATIVO. Colaboración: Rina Rajlevsky y Abraham Stern (Producción)  
CDI: Psic. Bryan Burstein, Presidente del Comité de Actividades; Lic. Yanit Shannon, Directora del Comité de Actividades;  
y Lic. Sheyla Prado, Coordinadora de Actividades.



ADQUIERE TUS BOLETOS EN EL CDI,  
EN LA RECEPCIÓN DEL CORPORATIVO  
CON SARY AL TEL. 55 2560 0030  
O CON CECY AL TEL. 55 2737 2434  
FUNCIONES CON CAUSA



AUDITORIO CARLOS Y TERE METTA  
DEL CENTRO CULTURAL MONTE SINAI (PUNTO CDI MONTE SINAI)  
(AV. DE LA PALMA #200, VISTA HERMOSA)

# RBD ¿LOS REYES DEL MARKETING?

// ILAN ARDITTI

**D**esde su estreno en 2004, Rebelde fue una novela sumamente exitosa no sólo en México, su país de origen, sino en todo el mundo. La producción se basó en la argentina Rebelde Way y mostraba el origen de un grupo musical, que es por supuesto RBD.

RBD fue una banda de música pop que surgió en el año 2004, como una estrategia publicitaria de la empresa Televisa para dar a conocer los personajes de su novela "Rebelde"; Miguel, Mía, Giovanni, Roberta, Lupita y Diego son un grupo de estudiantes de 4o año de preparatoria del prestigiado colegio del "Elite Way School", que deciden formar una banda a escondidas de sus padres, con el sueño de ser mundialmente famosos, rompiendo los estigmas que los rodeaban y siendo totalmente "Rebeldes" para su época.

Poncho Herrera, Anahí Puente, Christian Chávez, Dulce María, Maite Perroni y Christopher Uckermann, fueron los encargados de dar vida a estos personajes, sin embargo, ellos nunca imaginaron el éxito en el que se iban a convertir tanto en México como en países de toda América Latina, Europa y Asia, siendo la novela "Rebelde" y sobre todo RBD el estandarte de no solo una generación, sino también de todas las posteriores.

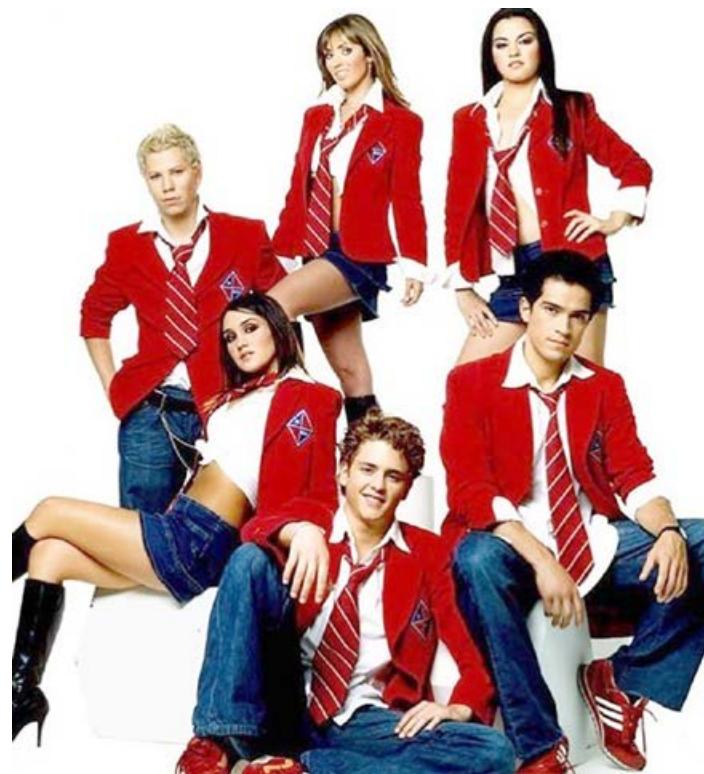
La magia musical de RBD atrapó innumerables corazones desde el lanzamiento de su primer álbum homónimo en 2004. Temas como "Sálvame", "Sólo quédate en Silencio", "Enséñame" y el icónico tema principal de la telenovela "Rebelde" inundaron las listas de éxitos. Este primer álbum vendió más de 500,000 copias a nivel nacional, consiguiendo reconocimientos como Disco de Oro, Disco de Platino y Disco de Diamante.

RBD alcanzó récords impensables. Con cinco álbumes de estudio, cuatro álbumes en vivo, uno en inglés y dos en portugués, representaron a México en el escenario global, realizando alrededor de 100 conciertos por gira, marcando el comienzo de una carrera exitosa.

En sus giras, el grupo visitó 116 ciudades en 23 países, incluyendo destinos tan diversos como Eslovenia, Rumanía, Serbia, Brasil e Israel. Según Billboard, RBD vendió más de 1.5 millones de entradas, generando más de \$72.5 millones de dólares en ingresos. Estas cifras corroboran su lugar como una de las propuestas mexicanas más exitosas en la historia de la música.

## ■ RBD: ¿El fenómeno musical o el genio del marketing?

Indudablemente, el marketing desempeñó un papel fundamental en la fórmula mágica que catapultó a este grupo juvenil hacia el éxito internacional. Desde discos hasta carteles, programas de televisión, radio, mochilas, cuadernos, corbatas y sacos, el legado de RBD se plasmó en una amplia gama de productos. Los colores emblemáticos del grupo, el rojo, el blanco y el negro, se convirtieron en símbolos reconocibles.



La venta de mercancía se convirtió en un éxito arrollador, ya que durante su apogeo se estima que se vendieron más de veinte millones de discos y una cantidad considerable de objetos con sus imágenes.

Dejar una huella en toda una generación no es un logro cotidiano. No sólo Televisa y su sello discográfico EMI aprovecharon la oportunidad de comercializar productos relacionados con RBD, sino también otras marcas que buscaron asociarse con ellos. Un ejemplo es la empresa Mattel, que lanzó al mercado seis ediciones limitadas de los personajes principales, Mía, Miguel, Giovanni, Roberta, Lupita y Diego, bajo la marca "Barbie" en 2007. En la actualidad, estas piezas de colección alcanzan un valor de entre \$1500 y \$8000 pesos mexicanos.

A pesar de su éxito la separación del grupo en 2008 se anunció abruptamente, con la noticia de que su último concierto se llevaría a cabo en Madrid, España, en el Palacio de los Deportes, evitando un regreso a México.

## ■ El ansiado regreso a los escenarios de RBD

Desde Nueva York hasta Ciudad de México, pasando por Río de Janeiro, RBD agotó todas las entradas que puso a la venta en menos de 24 horas. Son más de 50 fechas en las que el grupo ha hecho sold out.

"RBD", el fenómeno que dejó una marca imborrable en más de una generación, regresa a los escenarios después de 12 años con su gira "Soy Rebelde". Esta gira abarcará gran parte del continente americano y concluirá con siete espectaculares conciertos en la Ciudad de México, incluyendo shows en el Foro Sol y el Estadio Azteca, ambos con entradas agotadas. Aunque no se ha confirmado si habrá una extensión de la gira, actualmente se siguen sumando más y más fechas a este tour.

El impacto de RBD va más allá de la música y la actuación, ya que su ascenso meteórico se convirtió en un ejemplo magistral de estrategia de marketing. La conexión emocional que lograron establecer con su audiencia, combinada con el ingenio de la mercadotecnia, los catapultó a la cima del éxito. El manejo astuto de la marca ha sido un ingrediente clave en esta receta de éxito. Los colores emblemáticos de la banda, los productos de

PASE A LA PÁGINA 49 ➤

◀ VIENE DE LA PÁGINA 48

merchandising y las colaboraciones estratégicas no solo crearon una lealtad ardiente entre los seguidores, sino que también generaron una sensación de pertenencia a algo más grande que trascendió generaciones. Es innegable que la nostalgia vende, y RBD logró capturarla de manera magistral, asegurando su lugar en la historia del entretenimiento y el marketing. Su habilidad para tejer la nostalgia en su narrativa no solo les permitió conectar con su base de fans existente, sino que también les dio la oportunidad de forjar nuevos lazos con una audiencia más joven y sedienta de autenticidad. ■

[ilan@sodigital.com.mx](mailto:ilan@sodigital.com.mx)  
[www.sodigital.com.mx](http://www.sodigital.com.mx)

## Quiso todo, perdió todo. (Dicho árabe)

// GRACE NEHMAD AMKIE\*

Querer y medir,  
Equilibrios estables.  
Ser en humildad.

\*Filósofa, poeta y pintora.  
Autora de Mis mundos paralelos (en dichos y refranes, en seres mágicos y sus historias) en pintura y poesía.



**Paisaje Marino**  
Exposición colectiva

Del 3 al 24 de septiembre de 2023  
Inauguración: 3 de septiembre  
12:00 horas, Foro Artístico

**Artistas:**  
Rosa Sacal  
Gerardo García  
Mónica Trillo  
Alejandra Careaga  
Grace Nehmad  
Juan de Dios Reyes  
Sandra Antar  
Mercedes Garrido  
Selene Cruz  
Isaac Osorio Sánchez

Informes en el Comité de Actividades al teléfono 55 2629 7400 extenciones 510 y 524.

## Película "Golda" muestra la complejidad de la guerra y el liderazgo

La película se adentra en las maniobras políticas de Meir entre sus asesores y la política mundial, destacando la realidad de la guerra. "Golda", dirigida por Guy Nattiv, es una reflexión sobre la vida de la primera ministra israelí, Golda Meir, enfocada en la Guerra de Yom Kipur, mostrando los costos del liderazgo y los errores humanos. La película no es una celebración, sino un reconocimiento del sacrificio.

"Golda" se centra en los días previos a la Guerra de Yom Kipur de 1973, exponiendo la confianza del gobierno de Israel tras su éxito en la Guerra de los Seis Días. Se adentra en las maniobras políticas de Meir entre sus asesores y la política mundial, destacando la realidad de la guerra.

Con un presupuesto limitado, Nattiv retrata la guerra con imágenes reales y escenas dramáticas, dejando de lado la típica representación heroica para mostrar un mundo de fría realpolitik donde la muerte es omnipresente. La interpretación de Helen Mirren brinda una visión profunda y dolorosa de las pérdidas humanas en la guerra, representando la necesidad de absorber el trauma para avanzar hacia la paz.

La película muestra a Meir como una figura complicada, manejando egos y política internacional, especialmente en relación con Estados Unidos y el secretario de Estado Henry Kissinger. La habilidad política de Meir para defender a Israel y apelar a los intereses estadounidenses es un enfoque central de la película.

"Golda" también muestra a Meir luchando contra el cáncer, una metáfora visual potente de alguien que vive con las más mínimas salidas y cuyas acciones pueden tener consecuencias catastróficas. ■

Fuente: Israel Noticias

**NIÑO CALAVERA**  
**TALLER MIXOLOGÍA CELULOSA**  
Exposición colectiva

**Inauguración**  
Domingo 10 de septiembre de 2023,  
a las 12:00 horas.

**Esta exposición permanecerá**  
hasta el 1 de octubre,  
Galería Pedro Gerson, CDI.

**Artistas**  
Irving Mondragón Laguna  
Alfredo Cruz García  
Montserrat Morales Ruvalcaba  
Hilda Hernández López  
Juan José Juárez Villafán  
Nayeli Monzalvo Juárez  
Griselda Martínez Gutiérrez  
Dzuhna Samantha Aguirre Tello  
Tzivia Raquel Aguirre Tello  
Daniel Vásquez Arias

Informes en el Comité de Actividades del CDI al teléfono 55 2629 7400, extenciones 510 y 524.

# Una nueva etapa del programa padres para padres

**C**on más de dos décadas de trabajo, Padres para Padres ha logrado brindar un profundo apoyo a varias generaciones de padres de familia, y hoy anuncian un cambio y una renovación total con interesantes programas orientados a ofrecer las mejores herramientas y habilidades parentales, de la que se desprende una meta de profunda aportación a la salud física y mental de los hijos e hijas, sembrando por su futuro y por el bienestar familiar.

Padres para Padres es una maravillosa alternativa que brinda nuestra comunidad, estando conscientes de la creciente complejidad que presentan las diversas configuraciones de familia debido a los cambios sociales y legislativos, porque no sólo los roles tradicionales dentro de esas familias están evolucionando, a su vez se suma, un cambio inimaginable en las brechas generacionales que de no comprenderse asertivamente, la incomunicación familiar que esta situación provoca, conlleva a problemáticas individuales que complican el bienestar y el ambiente familiar en ocasiones con consecuencias desalentadoras.

Destacados ponentes y especialistas estarán enfocados a hablar sobre la parentalidad positiva, entendida como el comportamiento y los valores parentales cuyo objetivo fundamental es el interés superior del niño y del adolescente, además implica la fijación de límites sin recurrir a métodos violentos para que nuestros hijos puedan desarrollarse plenamente, siendo uno de los objetivos básicos de los programas que ofrece Padres para Padres.

Conocer las necesidades nutritivas, de cuidado, de afecto y estimulación: Los padres no sólo deben procurar alimentación, higiene, y proveer de ropa a sus hijos. Además de esto tienen la importantísima responsabilidad de aportar estimulación sensorial, emocional y afectiva a fin de poder cons-



truir un espacio en el que el niño y el adolescente sientan seguridad.

Se debe proporcionar a los hijos e hijas la posibilidad de pertenecer a un entorno social. Dotarlos de normas y reglas que les permitan establecer dinámicas sociales. Todo modelo educativo debe basarse en el afecto, la comunicación, la estimulación del desarrollo y la adquisición de autocontrol.

Los padres y madres deben ayudar a construir la identidad personal y hacerlo dentro de un contexto social al que incorporarán hasta convertirlo en un miembro más con pleno desarrollo. Asimismo, deben protegerlos de aquellos elementos externos, sociales o familiares que puedan causarles daño o entorpecer su desarrollo.

Los invitamos a estar muy pendientes, la nueva convocatoria está por salir, recuerda todos necesitamos aprender, ser guiados en una de las responsabilidades más difíciles que quizás tenemos en la vida, ser padres de familia. ¿Quieres aprender infalibles técnicas de crianza?

Padres para Padres, una versión comprobada con larga trayectoria y experiencia para brindar conocimiento. ■

## Muere la cantante alemana de música klezmer Andrea Pancur a los 54 años

**P**ancur fue reconocida a nivel internacional por la fusión del alemán y el idish en su música. Andrea Pancur fue una cantante alemana radicada en Múnich. Además, se desempeñó como docente y activista, convirtiéndose en un símbolo de unión cultural y de la expansión de los horizontes de las mujeres en la música klezmer.

El 23 de agosto se conoció la noticia de su muerte, con sólo 54 años. Según informaron fuentes cercanas, el fallecimiento se debió a un aneurisma cerebral.

Abigail Wood, escritora especialista en la música contemporánea en idish, publicó en sus redes sociales: "Imposible creer esto: una gran pérdida para alguien que era una parte tan viva y viva de la comunidad musical idish, y una amiga con la que estaba muy feliz de volver a reconnectarme".

La relación de Pancur con la música idish es particular. La cantante fue criada como católica, pero desde siempre

sintió un interés por la cultura musical del idish. Su camino en este sentido fue variado y repleto de reconocimientos y grandes hitos. Algunos consideran, incluso, que se trata de la representante más importante

de la cultura idish en todo Alemania.

En 2014, por ejemplo, Pancur ganó el premio principal del festival de música TFF Rudolstadt por Alpen Klezmer. Era un proyecto que fusionaba la tradición musical bávara con el idish. Junto con Ilya Shneyveys, la cantante buscó encontrar punto de encuentro entre dos culturas que parecían irreconciliables luego del Holocausto. ■



Fuente: Aurora

**VENTA DE ESPACIOS PUBLICITARIOS**

Anúnciate con nosotros y potencializa tu negocio

**Informes con Teresa Martínez**

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

**USO OBLIGATORIO DE TOALLA**

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

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

# CUIDEMOS EL AGUA

ASEGÚRATE DE CERRAR BIEN LA LLAVE DESPUÉS DE USARLA

TOMA DUCHAS DE MENOS DE 5 MINUTOS

MIENTRAS TE CEPILLAS LOS DIENTES CIERRA LA LLAVE



AVISO DE  
PRIVACIDAD

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

## AVISO IMPORTANTE

Se les informa que a partir de esta fecha, será necesaria la tramitación de la **CREDENCIAL DEL CDI PARA AUXILIARES DOMÉSTICAS**, ya que solo se permitirá el ingreso con esta identificación al CDI y a Punto CDI Monte Sinai. El costo es de \$250 pesos, y el trámite se realiza en el Comité de Socios.

**GAFETE DE ACCESO ACOMPAÑANTE**

JOSEFINA ALCARÁZ HERNÁNDEZ  
MEMBRESÍA DE VÍNCULO 23784-00  
NOMBRE DEL TITULAR DE LA MEMBRESÍA RAQUEL MICHAN TAUCHI

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

## POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.  
**EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO**

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

**COMITÉ DE MARKETING**  
MTRO. ILAN EICHNER  
Presidente

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

MTRO. RAMÓN ZAPAN  
Director

**ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN**  
MTRA. NATALIA KACZYNKA  
Subdirección Comercial

LIC. ERI NARES  
Coordinador y Logística de Patrocinios  
ELBA BAHENA  
Asistente  
GUADALUPE COLÍN  
Telemarketing  
TERESA MARTÍNEZ  
Ejecutiva de Ventas

**ÁREA DE COMUNICACIÓN**

*Procultura*  
y Desarrollo Artístico A.C.  
LIC. REBECA WALDMAN  
Subdirectora de Difusión y Diseño

MAURICIO CORONEL GUZMÁN  
Jefe de Edición  
LIC. CARMEN HERNÁNDEZ  
LIC. ALEJANDRO CARRASCO  
LIC. YESICA PEÑA  
LIC. LUIS VELÁZQUEZ  
Diseño Gráfico

LIC. CAROLINA ROMERO  
Coordinadora de Redes Sociales  
LIC. EFRAÍN GUERRERO  
Generador de Contenido

LIC. MICHAELL SALDÍVAR  
LIC. ALBERTO LUQUEÑO  
Editores Multimedia

LIC. BRAULIO SOLÍS  
Diseñador Multimedia

LIC. LESSLIE ARREDONDO  
Fotografía

FRANCISCO PADILLA  
Mensajero

AGRADECIMOS EL APoyo DE  
ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI  
DEL CDI

**COLABORADORES**

ILAN ARDITI  
TAMARA CUENCA  
ABRAHAM MENDOZA  
SERGIO LUPERCIO  
LUCERO MORA  
GRACE NEHMD  
PERLA RANGEL  
PILAR RANGEL  
ANGIE RÍOS  
MARCOS SCHWARTZMAN  
NISSIM SHASHO

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 TERAPÉUTICA**

**GIMNASIA ESPECIAL**



**BAILE Y FORTALECIMIENTO**

**HISTORIA JUDÍA**



**ARTE Y PINTURA**



**GIMNASIA CEREBRAL**

**ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS**

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

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