

Tu Bishvat, el inicio del año nuevo de los árboles

Esta festividad tiene un significado agrícola y espiritual. En el ámbito agrícola, marca el inicio del crecimiento de los árboles. En el ámbito espiritual, nos invita a reflexionar sobre la importancia de la naturaleza y a tomar nuevos comienzos en nuestras vidas.

35



CDI Informa

Publicación semanal del Centro Deportivo Israelita, A. C. יידישער ספארטצענטער - מקסיקו מרכז הספורט היהודי - מכסיקו

Núm. 3026

11 de shvat 5784

Ciudad de México a 21 de enero de 2024

www.cdi.org.mx

f @cdideporvida

@cdideporvida



MAGIA Y DIVERSIÓN EN MACABI

El primer sábado de Macabi Hatzair México siempre es un día lleno de emoción y nervios. Es una jornada donde tradicionalmente se hace una actividad para descubrir quiénes serán tus nuevos Madrijim y Roshim. Es un día en el que todo el trabajo de parte de la Hanagá y los Madrijim durante todas las vacaciones se vuelve realidad. Los Janijim y los Madrijim inician un nuevo ciclo, con nuevas Kvutzot y muchas ganas de seguir enseñando, aprendiendo y divirtiéndose. El semestre que acaba de comenzar traerá con él muchos campamentos, como Teva, donde los Janijim se podrán conectar con la naturaleza. También, tendremos el Jodesh Hatnuá, donde las Kvutzot podrán competir entre sí

en diferentes disciplinas. Festejaremos Yom Haatzmaut y Purim, y también conmemoramos Yom Hashoá y Yom Hazikarón. Será un semestre con muchas sorpresas, muchos aprendizajes y grandes recuerdos. Al estar parada frente al Mifkad, el pasado 13 de enero, pude ver como todos, sábado con sábado, viven la magia de Macabi, sienten la energía y crean memorias todas las semanas. No podría estar más orgullosa del movimiento que tenemos y que seguimos renovando semana con semana.

¡Jazak ve ematz!

TAMARA CUENCA
Sgan Rosh de Macabi Hatzair



Gimnasia Artística del CDI: un deporte de fuerza y belleza únicas



Te invitamos a nuestra primera función de cine del año

10

Viridiana Hernández

11



FESTIVAL AVIV

Yovel

Carlos Halpert de Danza Judía

BAILANDO POR ISRAEL

03 - 10th
MARZO 2022

FORO AVIV • CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.



@FESTIVALAVIV

CLASES FITNESS

Del 22 al 28 de enero

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



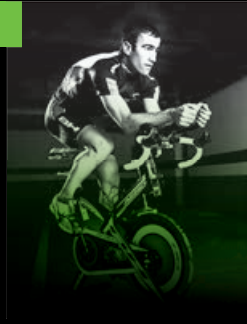
Spinning / Ruta

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



Sinergy

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)



Fitness Combat

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)



Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
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)



Easy Body Wellness

10:00 a 11:00 horas
Marino Guevara
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



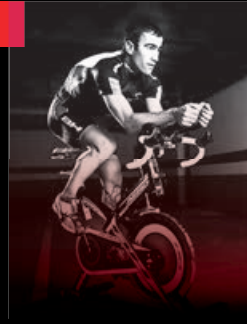
Pilates (Clase muestra)

11:00 a 12:00 horas
Mika Soen
CDI / Salón Abraham Broitman
(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)



Circuito Hiit (Full body & box)

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



Stretching

19:00 a 20:00 horas
Iván Moreno
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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



La magia comienza en tus uñas

- ***Nivelación de uñas***
- ***Gelish***
- ***Manicura Rusa***

Batel Ben Baruch
(55) 5502 3702



Batel Ben Baruch
Since 1992



Weizmann
Mexico



Latin American Committee for the
WEIZMANN INSTITUTE
OF SCIENCE

**La Asociación
Mexicana de
Amigos del Instituto
Weizmann de Ciencias
busca:**

Director/a

Requisitos:

- Experiencia previa en fundraising
- Experiencia previa en administración y coordinación de proyectos
- Excelentes relaciones humanas
- Alto nivel de iniciativa y motivación propia
- Nivel de inglés avanzado

Interesados mandar CV a:
latam@weizmann.ac.il

**Empresa de la industria
química busca:**

Gerente de Administración

Se requiere:

- Contador, administrador, ingeniero o afín
- Experiencia de +7 años en gerencia administrativa
- Experiencia en industria de manufactura o química
- Conocimiento administrativo, contable y fiscal
- Liderazgo y resolución de problemas
- Ser íntegro, comprometido y proactivo

Ubicación:
Tlalnepantla,
Edo. de México

Sueldo:
\$50,000 - \$80,000
y prestaciones
superiores

Horario: lunes a viernes
de 8:30 a 18:30 horas

Interesados enviar
WhatsApp al
55 5952 1312

MARTES



Circuito Funcional

7:00 a 8:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning / Endurance

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



Entrenamiento Funcional

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



Circuito Hiit (Ligas)

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)
Se recomienda por higiene traer su material personal.



TRX

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



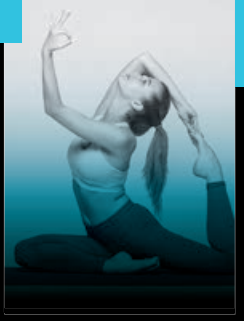
Spinning / Endurance

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



Cross Training

9:00 a 10:00 horas
René Cárdenas
Punto CDIMS / Salón 1
frente a Pan y Canela
(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)



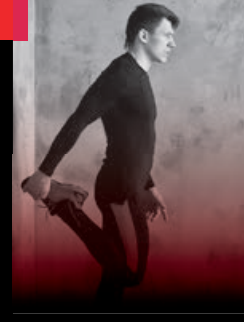
Zumba

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 / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)
Se recomienda por higiene traer su material personal.

MIÉRCOLES



Spinning / Ruta

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



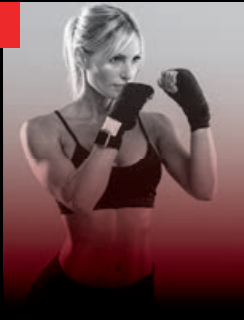
Sinergy

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



Fitness Combat

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)



Total Body Condition

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

MIÉRCOLES



Spinning / Indoor Cycling

8:00 a 9:00 horas
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Zumba Fitness

9:00 a 10:00 horas
Iván Moreno
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
Ceci Franco
Punto CDIMS / Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



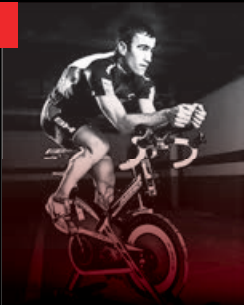
Easy Body Wellness

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



Circuito TRX

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



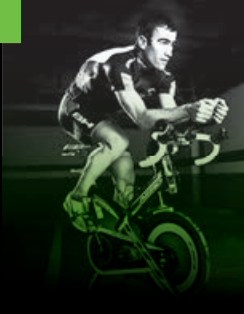
Pilates (Clase muestra)

18:00 a 19:00 horas
Mika Soen
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Stretching

19:00 a 20:00 horas
Iván Moreno
CDI/ Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning

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

JUEVES



Circuito Funcional

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



Dynamic Flex

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



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)

JUEVES



Zumba

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



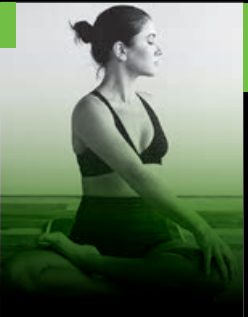
Gap (Glúteo, abdomen y pierna)

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



Circuito Funcional

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



Vinyasa Yoga (Avanzado)

18:00 a 19:00 horas
Esther Hemsani
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)
Se recomienda por higiene traer su material personal.

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



Circuito Funcional

9:00 a 10:00 horas
Jesús Ramírez
CDI/ SINERGY Fitness
(CLASE PRESENCIAL)



Spinning Performance

9:00 a 10:00 horas
Sergio Lupercio
CDI/ Salón Max y Amparo Shein
(CLASE PRESENCIAL)
Solo con reservación en la App CDI.



Circuito Sinergy

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



Pilates

10:00 a 11:00 horas
Lis Sissa
CDI / Salón Abraham Broitman
(CLASE PRESENCIAL)
Se recomienda por higiene traer su material personal.



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>

RESERVA TUS CLASES ONLINE A TRAVÉS DE LA APP CDI.

INICIA LA COPA CDI MT700

Con el inconfundible aroma a emociones y destrezas en el aire, el Centro Deportivo Israelita se prepara para deslumbrar al público con la llegada de la esperada Copa CDI MT700 Mexico City 2024. El Tenis, ese deporte que combina elegancia y vigor, tomará el centro de atención desde el lunes 22 de enero, cuando las canchas del CDI se conviertan en el escenario de una competencia apasionante que promete ser recordada en los anales del Tenis mexicano.

Esta Copa es mucho más que un torneo de élite; es la culminación de esfuerzos, dedicación y pasión por el Tenis. Este evento, avalado tanto por la Federación Internacional de Tenis como por la Federación Mexicana de Tenis, coloca al CDI en el centro del Tenis master a nivel internacional. La competencia no sólo ofrecerá una plataforma para destacados tenistas mexicanos, sino que tam-

bién atraerá a destacados jugadores de otras partes del mundo, generando un espectáculo de habilidad y táctica que seguramente cautivará a los aficionados del deporte blanco.

El CDI, reconocido por su excelencia en instalaciones y servicios, se viste de gala para recibir a estos atletas y ofrecerles un escenario perfecto para la competición. La atmósfera vibrante y las comodidades ofrecidas sin duda contribuirán a elevar el nivel del torneo y consolidar nuestra posición como sede de eventos de clase mundial.

En el emocionante arranque de la Copa CDI MT700, extendemos una invitación a todos los amantes del Tenis a unirse a nosotros. Traigan a sus familias y amigos, vengan a disfrutar de una semana repleta de competencia feroz, momentos emocionantes y la camaradería única que sólo el Tenis puede ofrecer. ■



Gimnasia Artística del CDI: un deporte de fuerza y belleza únicas

En estas primeras dos semanas del año, las prácticas han servido para recuperar la forma luego de las vacaciones y permitir que nuevos alumnos conocieran la clase. En conversación con CDInforma, el profesor Abraham Mendoza, coordinador de la Gimnasia Artística, recordó que las niñas y niños vienen de un semestre que tuvo muchas competencias y que en este nuevo periodo esperan consolidar a un gran equipo Representativo. "Estamos muy contentos con el progreso que mostraron nuestros atletas en las competencias del ciclo anterior. Estamos trabajando duro para que continúen mejorando y puedan representar al CDI a gran nivel", comentó Mendoza.

La Gimnasia Artística es una actividad física muy divertida y gratificante que ofrece muchos beneficios para la salud. Si estás buscando un deporte para tus hijos, es una excelente opción. Este deporte ofrece muchos beneficios entre los que se incluyen:

- Mejora la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación.
- Ayuda a desarrollar la fuerza muscular y la resistencia.
- Mejora la postura y la flexibilidad.
- Reduce el riesgo de lesiones.
- Mejora la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Es una actividad divertida y desafiante.

La Gimnasia Artística es una actividad física muy completa que ofrece muchos beneficios para la salud física y mental. En el Dépor, esta disciplina es un deporte muy atractivo. Abraham Mendoza y un equipo de 10 entrenadores atienden a las categorías Leoncitas (4 años), Enseñanza (de 5 a 6, 7 a 8 y 9 a 12 años), Representativo 8+, 8 a 12, 6 a 9, 8 a 14. De 7 a 17, 8 a 15, 10 y 16 años, y Elite. La gama de horarios es muy amplia y de acuerdo a la categoría pueden ser en lunes y miércoles, martes y jueves, y los Representativos, entre semana y sábados.

Si estás interesado en aprender más sobre la Gimnasia Artística en el CDI, pide informes en el Comité de Fomento Deportivo o directamente en el Gimnasio Olímpico Mañá Z" L y Jacobo Oberfeld. ■



Veteranos de Futbol avanzan a la final

// MARCOS SCHWARTZMAN

En nuestro retorno a los torneos locales de la Liga LI-FSA, el equipo mayor de Futbol Veteranos ha logrado una victoria crucial en las semifinales de la Copa al vencer al San Germain por uno a cero. El gol llegó temprano en la primera mitad en el campo Ocotlán de Cuajimalpa, que se convierte en nuestra sede alterna cuando la suerte nos aleja de la Casa de Todos.

El equipo se ha clasificado para la final, y nuestras posibilidades de alzarnos con el título de la Copa son prometedoras. La alineación destacó la presencia de Alex en la portería, respaldado por Salo Akerman, Freddy, Julio, Jack, Edu Pickman, Abdo, Sion, Marquitos, Abraham, Adolfo, Isaac, Beto, Wolach, David, Chori, y Scheinman.

El partido contó con un arbitraje imparcial, un juego equilibrado, una cancha en buenas condiciones, un encuentro limpio y un resultado justo. Este año, al ser año olímpico, anticipamos la participación de Israel en este deporte, ya que ha ganado su lugar en el terreno de juego. Estamos atentos a sus desempeños para asegurar posiciones destacadas y medallas.

En estas líneas, y por razones evidentes, extendemos nuestras felicitaciones a Emilita Schwartzman, la integrante más joven del contingente, por su destacada actuación y logro de medalla en los XV Juegos Macabeos Panamericanos. Su rendimiento ha sido un gran ejemplo y una demostración de habilidades y talento para la práctica deportiva.

¡Sí y sí! El entusiasmo y los éxitos no hacen más que confirmar que este es un momento excepcional para nuestro equipo. ■

Resultados XV JMP 2023

En la edición de CDInforma, correspondiente al 14 de enero de 2024, publicamos un Suplemento Especial por los XV Juegos Macabeos Panamericanos Buenos Aires 2023. En una fotografía donde aparece la nadadora Cecy Cohen, el pie de foto dice que "ganó en Natación 11 medallas de Oro oficiales y 7 medallas de Oro no oficiales, además del Trofeo a la mejor nadadora del torneo". Como parte de proceso de recopilación de información oficial, se confirmó que nuestra atleta ganó 13 medallas de Oro oficiales. Y, en una situación similar, publicamos que el atleta Mario Schimelmitz "ganó en Natación una medalla de Bronce oficial y cinco de Oro no oficiales". Cuando en realidad ganó dos medallas de Bronce oficiales. Enhorabuena a nuestros deportistas. ■

LUDOTECA

TE INVITAMOS A NUESTRA PRIMERA FUNCIÓN DE CINE DEL AÑO

// VIRIDIANA HERNÁNDEZ

Este año, la Ludoteca CDI tiene muchas sorpresas para ti. Una de ellas, son las funciones de cine de las que tanto chicos como grandes podrán disfrutar. Te invitamos a nuestra primera función de cine del año, el día 25 de enero a las 16:00 horas, puedes acompañar a tus pequeños para disfrutar de los 3 cortometrajes que se proyectarán: Piper esperando la marea, Lava y Érase una vez un muñeco de nieve, misma que tendrá una duración de 35 minutos. Tus pequeños podrán ingresar con botanas durante la proyección. Te recomendamos que traigan ropa cómoda y muchas ganas de divertirse, ¡adquiere tus boletos en la entrada de la Ludoteca!



misimos, pues entendemos aquello de lo que somos capaces de lograr. Al tiempo, se fortalecen valores como: amistad, amor, resiliencia, perseverancia, valentía, compromiso, responsabilidad, compañerismo, entre muchos más. Lo anterior, sucede desde que somos pequeños: todo aquello con lo que convivimos e interactuamos día con día va a impactar en nuestra vida adulta.

De aquí surge la importancia de acompañar a nuestros pequeños en su descubrimiento del mundo a través de cualquier medio, sea audiovisual, motriz, sensorial, emocional, etcétera.

Cuando vemos algún material audiovisual, como películas, videos o cortometrajes, es importante que aprendamos a ser críticos con lo que vemos. De ahí la importancia de acompañar a nuestros pequeños en su día a día, entendiendo lo que ven y también ayudando a fomentar su pensamiento crítico a través de nosotros.

Por todo lo anterior, buscamos que también nuestros niños y niñas tengan un acercamiento al mundo del cine, y qué mejor que hacerlo en la Ludoteca CDI, conviviendo con otros pequeños, fortaleciendo también sus habilidades sociales, la imaginación y la creatividad. ■

■ ¿Por qué son de interés las películas para los niños?

Todo lo que nos rodea forma parte de nuestro esquema de creencias y valores, sobre cómo nos percibimos, nos perciben otras personas y al mismo tiempo a nosotros mismos. Esto se ve reflejado en lo que entendemos y cómo actuamos. Ejemplo de ello son las películas, de las cuales podemos extraer fragmentos que pueden impactar en nuestras vidas, entendiendo nuestro contexto y también a nosotros

GIMNASIA CEREBRAL

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

CDI
MÉXICO

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

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

LA LUDOTECA CDI TE INVITA A SU PRIMERA FUNCIÓN DE CINE

25 DE ENERO 16:00 HORAS

PROYECCIÓN DE CORTOMETRAJES:

- Piper esperando la marea
- Lava
- Érase una vez un muñeco de nieve

(DURACIÓN 35 MIN.)

TE INVITAMOS A TRAER TUS BOTANAS Y ROPA CÓMODA PARA DISFRUTAR DE LA FUNCIÓN.

¡TE ESPERAMOS!

Informes en la Ludoteca al teléfono 55 2629 7400, extensión 521.

Datos muy interesantes

// ANGIE RÍOS

Una revista, es una publicación, pública o privada, de edición periódica. A diferencia de los diarios o periódicos, orientados principalmente a transmitir

noticias, las revistas ofrecen un tratamiento algo más exhaustivo de los sucesos o temas que desarrollan, que pueden ser de actualidad o entretenimiento, ya sea de carácter farandulero, cinematográfico, científico, artístico, entre otros.

Suelen estar impresas en papel de mejor calidad, con encuadernación más cuidada y mayor espacio destinado a la documentación gráfica. Según el tema en el que se enfoque la revista, traerá contenidos que se suponen de interés general para el público de estas publicaciones.

En esta ocasión, la Biblioteca Moisés y Basi Mischne te invita a que no sólo nos visites para consultar las computadoras o al préstamo de libros, sino que también consultes las diversas revistas que tenemos. Este mes de enero, la revista Muy interesante trae datos muy interesantes de diversos temas como de psicología, antropología, misterios y salud. ■

¡Esa y otras revistas te esperan en la Biblioteca del Dépor!



90º CICLO DE CINE REFLEXIÓN

El príncipe y la corista

Director: Laurence Olivier
Gran Bretaña, 1957
Duración: 1:55'

Londres, junio de 1911. George V está a punto de ser coronado como rey, por lo que los dignatarios más importantes se reúnen en la ciudad. Entre ellos se encuentran el rey Nicolás de Carpatia y su regente, el príncipe Carlos (Laurence Olivier). El gobierno británico es consciente de la importancia del pequeño reino de Carpatia en las alianzas europeas, por lo que son ubicados en un lujoso hotel y les asignan como ayudante a un funcionario de la corona. Siguiendo las órdenes, el nuevo ayudante decide llevarlos a la función The Coconut Girl, donde actúa la bella Elsie Marina (Marilyn Monroe). Cuando el príncipe la conoce, cae rendido a sus encantos... ■

Fecha: martes 23 de enero.

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.



CLASE FELDENKRAIS

Miércoles
11:00 horas



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



Profesor:
Ari Dávila

VEN Y DISFRUTA

CLASE DE RITMOS LATINOS

Martes y jueves
11:00 horas
Salón Auxiliar 1
Mayores de 18 años



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

RECOMENDACIÓN LITERARIA

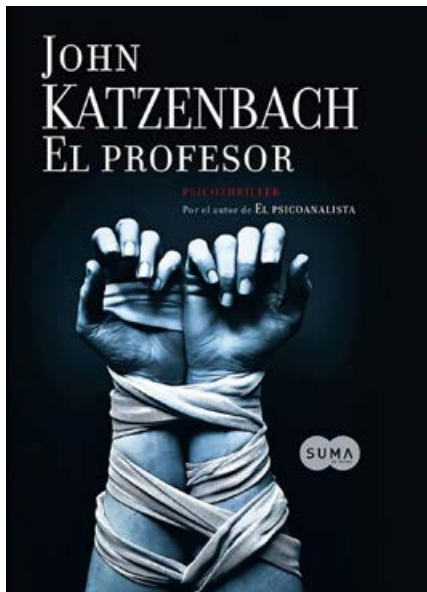
El profesor por John Katzenbach

// ANGIE RÍOS

John Katzenbach, es un escritor estadounidense. Sus obras son del género de misterio y suspenso. Ha colaborado como guionista en películas basadas en obras propias. Entre sus obras destacan: El psicoanalista, La historia del loco, Juegos de ingenio y Al calor del verano. En esta ocasión te recomendamos un libro donde el suspenso se destaca como en sus obras de este autor.

Todo comienza cuando una chica de 16 años es raptada por una pareja de psicópatas... la encierran en un sótano, la torturan, la maltratan, y no contentos con esto lo retransmiten todo por internet. Un viejo profesor de psicología ya jubilado parece ser su única vía de escape.

El profesor ha dedicado su vida al estudio de los procesos mentales y a transmitir a sus alumnos todos sus conocimientos. Ahora, viudo y enfermo, cree que lo mejor que puede hacer es suicidarse. Pero al salir de la consulta del médico se convierte en el involuntario testigo del secuestro



de Jennifer Riggins, una joven problemática de dieciséis años con un historial de fugas, que desaparece sin dejar rastro luego de subir a una camioneta conducida por una mujer rubia. El profesor Thomas se debate entre acabar con su vida y ser útil por última vez antes de morir. Por fin, decide ayudar a encontrar a Jennifer, darle la oportunidad de vivir. Su investigación lo llevará a sumergirse en el oscuro submundo de la pornografía en internet e implicarse en una perversa trama criminal donde todo su conocimiento académico se pondrá en juego, obligándolo a aprovechar los escasos momentos de lucidez de

que aún goza a fin de avanzar en una investigación para la que queda muy poco tiempo.

John Katzenbach, el hombre del apellido impronunciable, nos brinda esta obra maestra del suspenso y la tensión, ¡no apta para mentes sensibles!

Ven a la Biblioteca y llévate este libro en préstamo... deja que esta historia te envuelva en el misterio. ¡Te esperamos! ■

VEN A CDI T-POZ

// JAZMÍN ARTEAGA

■ ¡Fiestas!

¡Ha llegado la diversión, en T-Poz la fiesta la haces tú! Nosotros somos el lugar ideal para realizar tu próxima fiesta de cumpleaños, donde podrás divertirte en compañía de familiares y amigos, contamos con amplias, seguras y cómodas instalaciones rodeados de la naturaleza, para que te diviertas al máximo.

Puedes organizar tu fiesta con los diferentes paquetes que ofrecemos. Tendrás el servicio de los anfitriones durante 5 horas.

A continuación, podrás ver los paquetes que tenemos para ti:

- Paquete 1 Actividades extremas*
- Paquete 2 Actividades extremas* y Talleres
- Paquete 3 Talleres

*Actividades extremas disponibles dependiendo de tu edad.

Dentro del paquete puedes realizar actividades recreativas charca de lodo, resbalín y actividades en el lago, en

caso de ser mayor de 10 años podrías incluir un torneo de gotcha con costo adicional.

■ Campamento familiar

Queremos que toda tu familia sea parte del campamento más divertido en T-Poz, tenemos actividades para todos. Además, es el lugar más seguro donde tus hijos podrán jugar todo el día y tendrán las vacaciones más divertidas que se puedan imaginar.

Ven a vivir una nueva experiencia de acampado, disfrutando de la naturaleza, cantando en la fogata o comiendo bombones, paseando en bicicleta, descubriendo tu creatividad y pasando tiempo en familia y amigos. Aprovecha nuestros últimos lugares de acampado, en cabañas tenemos espacios disponibles para las vacaciones más divertidas.

Para más información acerca de las fiestas y acampados, escríbenos al correo ventas_tpoz@cdi.org.mx o llámanos al 55 2629 7400 extensión 515. ■

¡Te esperamos!





BLOWIE MUSIC FEST 2024

UNA LUZ QUE GUÍA EL CAMINO

2 DE MARZO

20:00 HORAS

PLAZA MACABI, CDI



Juventud
CDI



Procultura
y Desarrollo Artístico A.C.

CALENDARIO DE ACTIVIDADES PARA ADULTOS Y ADULTOS MAYORES

Del 21 al 28 de enero

DOMINGO 21 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas

Club de Oro y Actividades Familiares
Domingo musical/ Soprano Elvira Márquez/Plaza Macabi

MARTES 23 DE ENERO

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 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

Historia y Actualidades Judías / Salón
5 del Espacio Cultural Abud y Mery Attie

16:30 a 19:30 horas

Cine Reflexión
El príncipe y la corista/
Auditorio Marcos y Adina Katz

MIÉRCOLES 24 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas

Método Feldenkrais /
Salón Ballet 1

16:00 a 17:00 horas

Gimnasia Cerebral /
Salón Ejecutivo Moisés Gitlin

JUEVES 25 DE ENERO

11:00 a 12:00 horas

Ritmos Latinos /
Salón Auxiliar 1

11:00 a 14:00 horas

Salida especial al Mariposario
de Chapultepec

DOMINGO 28 DE ENERO

12:00 a 13:00 horas

Club de Oro y Actividades Familiares
Domingo musical/ Alejandro Mendoza
“El Quetzal”/Plaza Macabi



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



Síguenos en nuestras redes sociales



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









VIVE el Dépor

INSCRIPCIONES
A CURSOS
ENERO - JULIO 2024

**INSCRIPCIONES
ABIERTAS**

Inscripciones en los módulos o en línea:
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.



@cdideporvida



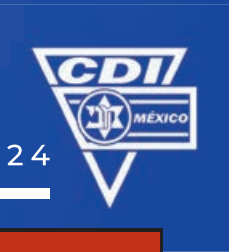


PROGRAMAS INFANTILES				
EDADES	CATEGORÍA	RAMA	LUNES Y MIÉRCOLES	MARTES Y JUEVES
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto	16:30 a 17:30 horas	
1 .1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto	17:30 a 18:30 horas	
4 MESES A 1 AÑO	BABY GYM	Mixto		16:30 a 17:30 horas
1 .1 A 1.11 AÑOS	BABY GYM	Mixto		17:30 a 18:30 horas
2.0 A 2.11 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



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		18:10 a 19:40 horas
13 AÑOS	2009-2010 FEMENIL	Femenil	18:10 a 19:40 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		16:40 a 18:10 horas	Partido
13 A 14 AÑOS	CATEGORÍA 2010, 2009	Varonil		18:10 a 19:40 horas	Partido
15 A 16 AÑOS	CATEGORÍA 2007, 2008	Varonil	19:00 a 20:30 horas SÓLO MIÉRCOLES	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 17:40 horas		
9 A 11 AÑOS			17:40 a 18:40 horas		
16+			18:40 a 19:40 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 20:00 horas	16:40 a 21:00 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+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A CAFÉ	Mixto	17:40 a 18:40 horas		
5+	ENSEÑANZA / CINTA BLANCA A CAFÉ	Mixto		17:40 a 18:40 horas	
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto	16:40 a 17:40 horas		11:00 a 12:00 horas
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA BLANCA A NARANJA	Mixto		16:40 a 17:40 horas	11:00 a 12:00 horas
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA VERDE A GUINDA	Mixto	17:40 a 18:40 horas		9:00 a 11:00 horas
5+	REPRESENTATIVO / PRE-EQUIPO / CINTA VERDE A GUINDA	Mixto		17:40 a 18:40 horas	9:00 a 11:00 horas
10+	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



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	Miguel Gallardo	ENSEÑANZA	Femenil	17:40 a 18:40 horas		
7 A 8 AÑOS	Miguel Gallardo	ENSEÑANZA	Femenil		17:40 a 18:40 horas	
8+	Cazandra Rojas	REPRESENTATIVO	Femenil	17:40 a 20:00 horas	17:40 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	
8 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	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil	17:40 a 18:40 horas		
8 A 13 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil		17:40 a 18:40 horas	
10 A 14 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil	18:40 a 19:40 horas		
10 A 14 AÑOS	David Vázquez	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	
8 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	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil	16:40 a 17:40 horas		
7 A 13 AÑOS	David Vázquez	ENSEÑANZA	Varonil		16:40 a 17:40 horas	
8 A 15 AÑOS	Abraham Morales	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

Inscripciones en línea:
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 19:30 horas			
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto	16:40 a 19:30 horas			
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		16:40 a 18:00 horas		
8 A 16 AÑOS	PREQUIPO	Mixto		16:40 a 18:00 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 A12 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

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.





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 JR.	Mixto	16:40 a 19:40 horas	16:40 a 19:40 horas	9:00 a 11.00 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 ENERO - JUNIO 2024 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 y en la App CDI



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
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



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
	CLOWN KIDS	17:40 a 18:40 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
	CLOWN KIDS	17:40 a 18:40 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 17:40 a 18:40 horas
	AJEDREZ		17:40 a 18:40 horas 18:10 a 19:10 horas
	DIBUJO Y PINTURA	17:40 a 18:40 horas	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
3 A 5 AÑOS	INGLÉS	15:40 a 16:40 horas	15:40 a 16:40 horas
6 A 8 AÑOS	INGLÉS	17:40 a 18:40 horas	17:40 a 18:40 horas
8 A 12 AÑOS	INGLÉS	18:40 a 19:40 horas	18:40 a 19:40 horas
9 A 12 AÑOS	INGLÉS	16:40 a 17:40 horas	
18 AÑOS +	INGLÉS		16:40 a 17:40 horas



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	15:40	15:40	15:40
ADOLESCENTES		16:40	16:40	16:40	16:40
		17:40	17:40	17:40	17:40
ADULTOS		18:40	18:40	18:40	18:40
	INSTRUMENTO: UNA VEZ A LA SEMANA ENSAMBLE: UNA VEZ A LA SEMANA	horas	horas	horas	horas
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
	SUPER CEREBRO	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
		MARTESJUEVES
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	RITMOS LATINOS	11:00 a 12:00 horas11:00 a 12:00 horas
ADULTOS 18 AÑOS EN ADELANTE	MÉTODO FELDENKRAIS	MIÉRCOLES 11:00 a 12:00 horas



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 CON BEBÉS (O A 23 MESES)	DANCE CONNECT				17:30 a 18:30 horas	
PRIMARIA	URBAN DANCE				17:30 a 18:30 horas	
	DANCESKILLS		17:30 a 18:30 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	DANCE TECHNIQUE		20:00 a 21:00 horas			
ADOLESCENTES Y ADULTOS	DANCE LIFE		19:00 a 20:00 horas			
PAREJAS	FUN DANCE				SOLO JUEVES, COMENZAMOS EN FEBRERO	

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	

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.



GUÍA DE PUNTO CDI
MONTE SINAI

COMITÉ DE ACTIVIDADES



ENERO - JUNIO 2024

CIRCUS ACADEMY						
EDAD	CLASE		HORARIO			
			LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
6 A 8 AÑOS	DANZA AÉREA PRINCIPIANTES		16:30 a 18:00 horas		17:30 a 19:00 horas	
9 A 11 AÑOS	DANZA AÉREA INTERMEDIOS		18:00 a 19:30 horas			

GUÍA DE PUNTO CDI
MONTE SINAI

COMITÉ DE
FOMENTO DEPORTIVO



ENERO - JUNIO 2024

PREDEPORTES PUNTO CDI MONTE SINAI					
INCLUIDO EN TU MEMBRESÍA					
EDAD	CLASE	HORARIO			
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES	
3 A 4 AÑOS	PREDEPORTES	16:30 a 17:30 horas			
	PREDEPORTES			16:30 a 17:30 horas	
4 A 5 AÑOS	PREDEPORTES	17:30 a 18:30 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 y en la App CDI





DEPORTES DE CONTACTO						
EDAD	CLASE	HORARIO				
		LUNES Y MIÉRCOLES		MARTES Y JUEVES		SÁBADO
4 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		
8+ AÑOS	BÁSQUETBOL FUNDAMENTOS			15:30 a 16:30 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		
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		
10 +	EQUIPO DE WATERPOLO JUVENIL	17:30 a 19:00 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 y en la App CDI





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	

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	

LOS CURSOS DEL CICLO ENERO - JUNIO 2024 ESTÁN SUJETOS A CAMBIOS.

MADRIJIM INCLUSO EN LAS PEORES CONDICIONES

// TAMARA CUENCA
Sgan Rosh de Macabi Hatzair México

Las semanas pasadas, 5 Bogrim de Macabi tuvimos la oportunidad de viajar a Israel, como parte de una delegación de Tnuot de México y otros países de Latinoamérica, con el objetivo de escuchar, aprender y reflexionar sobre el ataque del 7 de octubre y cómo ha estado Israel desde aquel “sábado maldito”. Sobre todo, nuestro objetivo siempre fue que, al regresar a casa podamos transmitir todo lo que vivimos.

En este viaje, pudimos visitar algunos Kibbutzim que fueron masacrados el 7 de octubre, el lugar del festival Nova, donde mataron a cientos de israelíes; también visitamos ciudades cercanas a la franja de Gaza y los memoriales que la sociedad israelí ha montado en todo el país. Sobre todo, durante estas semanas, conocimos a familiares y amigos de víctimas de los ataques, quienes siguen procesando su duelo pero buscan contar sus historias para que todos sepamos lo que sucedió aquel día.

Una de las personas que conocimos es Itzik Horn, quien es padre lair y Eitan, quienes llevan más de 100 días secuestrados en Gaza. Él es uno de los familiares más activos en la prensa y en los diálogos con el gobierno en los esfuerzos de traer a todos los secuestrados a casa. La historia que cuenta Itzik te hace sentir en carne propia, el dolor de un padre, que ha pasado más de 100 días sin ver a sus hijos, sin saber cuál fue o será su destino.

Itzik cuenta la historia de cómo secuestraron a sus hijos del Kibutz donde vivían, Nir Oz y de cómo fue que se enteró que estaban secuestrados. También cuenta que al ser liberados los primeros rehenes, supieron con certeza que estaban vivos dentro de los túneles.

Al contarnos su historia, Itzik nos platica que lair y Eitan fueron Madrijim de Tnuot en su juventud y le dedicaron gran parte de su vida a la educación no formal. Y que lo seguirán haciendo incluso si es lo último que hagan. Cuentan los rehenes liberados, que mientras estaban atrapados en los túneles, con mucho miedo y sabien-



do que cualquier movimiento podría costarles la vida, lair y Eitan se dedicaban a jugar con los más pequeños tratando de distraerlos de la horrible realidad que están viviendo.

Tal y como he sido Madrijá, esta historia me inspira y me da fuerza. Me reafirma la importancia que tienen las Tnuot en la vida judía y sobre todo me demuestra que incluso en los peores

momentos tenemos que seguir. Desde ese día, la fuerza de los hermanos Horn me acompaña en cada actividad en la Tnuá y fuera de ella.

Por lair, por Eitan y por las 136 personas que siguen secuestradas en Gaza, tenemos que educar, tenemos que recordarlos y tenemos que pelear por ellos. Tenemos que pelear porque ellos vuelvan a casa. ■

CURSO DE STAND UP PARA PRINCIPIANTES

OCHO SESIONES

15 DE FEBRERO AL 11 DE ABRIL

APARTA TU LUGAR

Al inscribirte podrás participar en la nueva categoría del Festival Habima de Teatro

PUNTO CDI MONTE SINAI

MAESTRO STRASBERG TOMÁS

Juventud CDI

CDI México

PUNTO CDI MONTE SINAI

*Más información con Alberto Aroesti al 5581888078 o al Comité de Juventud 5526297400 extensión 514

MAAYAM HAJAIM

¿QUÉ ES EL TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL?

Muchas personas pasan por períodos en los que se sienten tristes o un poco diferentes a lo normal. A veces, estos cambios en el estado de ánimo comienzan y terminan cuando cambian las estaciones. Las personas pueden comenzar a sentirse decaídas cuando los días se acortan en el otoño y el invierno (también se llama “tristeza invernal”) y comienzan a sentirse mejor en la primavera, cuando hay más horas de sol.

En algunos casos, estos cambios en el estado de ánimo son más graves y pueden afectar cómo una persona se siente, piensa y atiende sus actividades diarias.

En la mayoría de los casos, los síntomas de este trastorno comienzan a fines del otoño o a principios del invierno y desaparecen durante la primavera y el verano, lo cual se conoce como trastorno afectivo estacional de patrón o depresión invernales, otras personas experimentan episodios depresivos durante los meses de primavera y verano, el cual se llama trastorno afectivo estacional de patrón de verano, que es menos frecuente.

■ Sintomatología:

Duración entre 4 o 5 meses al año.

- 1.- Sentirse deprimido gran parte del día, casi todos los días
- 2.- Perder interés en las actividades que alguna vez disfrutó
- 3.- Experimentar cambios en el apetito o en el peso
- 4.- Tener problemas para dormir
- 5.- Sentirse lento o agitado
- 6.- Tener poca energía



- 7.- Sentirse sin esperanza o inútil
- 8.- Tener dificultad para concentrarse
- 9.- Tener pensamientos frecuentes sobre la muerte o el suicidio
- 10.- Dormir demasiado
- 11.- Comer en exceso, especialmente carbohidratos
- 12.- Aumentar de peso
- 13.- Retraerse socialmente
- 14.- Sentirse inquieto y agitado
- 15.- Tener ansiedad
- 16.- Experimentar episodios de conducta violenta

Esta sintomatología es muy frecuente y no la tomamos en cuenta, mas en Mayan Hajaim estamos para recibirte. ¡Háblanos! ■

**El Centro Deportivo Israelita
invita a la presentación de libro**

SIMULACRO
Jenny Levine

Simulacro de Jenny Levine
**Domingo 28 de enero de 2024,
a las 11:00 horas.**

Galería Pedro Gerson, CDI
Presentadoras: Becky Rubinstein y Orli Guzik.

INFORMES BIBLIOTECA AL TELÉFONO
55 2629 7400, EXTENSIONES 517 Y 520.



**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.

Si quieres 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 rios@cdi.org.mx con Angie Ríos.

50 AÑOS PARA CELEBRAR

EL FESTIVAL AVIV DEL CENTRO DEPORTIVO ISRAELITA CUMPLE 50 AÑOS

50^{to}
FESTIVAL AVIV
Govel Carlos Halpert de Danza Judía

//LIC. LEONARDO KATZ

Después de 6 ediciones del Festival de Danzas y Cantos de Israel que se celebraron en el marco de Yom Hatzmaut (1975-1980), el Comité Organizador tomó la decisión de mover la fecha del festival de los meses de abril y mayo al mes de marzo para evitar las lluvias y la suspensión de las presentaciones del festival. Desde el año de 1981, el festival se lleva a cabo en el mes de marzo que marca el inicio de la primavera por lo que adopta el nombre de Festival Aviv CDI.

El Festival Aviv se llevó a cabo durante 4 años en esta nueva fecha y con un carácter no competitivo. Cuando se preparaba la edición número 5 en 1985, el festival y el CDI sufrieron la pérdida irreparable de Carlos Halpert, quien fuera creador, guía y motor de la actividad de danza en la Comunidad, así como director de Juventud y de Actividades en el Centro Deportivo Israelita por cerca de 10 años.

A partir de 1985, el festival retoma su carácter competitivo y por una decisión institucional adopta el nombre de Festival Aviv Carlos Halpert. En el programa de mano de 1985 aparece la siguiente frase de Carlos Halpert que presenta su impacto en la danza israelí y en la vida de muchos en la juventud de México: "Despertar las inquietudes de los jóvenes, guiarlos y encausarlos, tanto social como culturalmente, para su realización comunitaria efectiva, son los objetivos de mi función".

Presentamos en esta edición imágenes de las ediciones de 1981 a 1985 del Festival Aviv CDI. ■



Grupo participante del I Festival Aviv CDI (antes Festival de Danzas y Cantos de Israel) 1981, no competitivo.



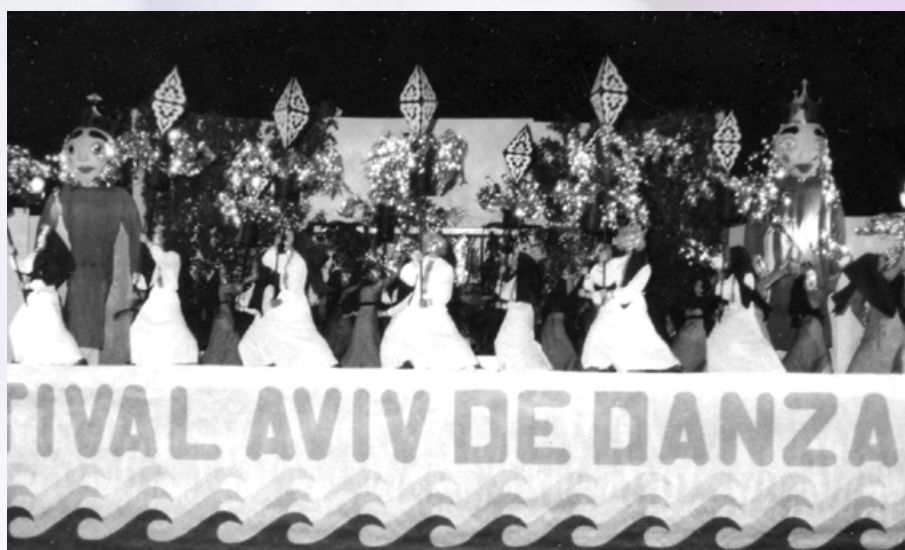
Los jóvenes: Marcos Metta, en la batería y Daniel Capuano, en el acordeón, participaron en el I Festival Aviv CDI 1981.



Grupo participante del I Festival Aviv CDI 1981.

Grupo del Colegio Hebreo Sefaradi, dirigido por Fany Sarfati, grupo que destacó por su alta calidad artística, nos brindaron el cuadro de la boda de una pareja a la que todos desean un ferviente Mazal Tov, luego la felicidad ante el nacimiento de su primogénito y su posterior desarrollo a través del camino recto de la Torah; en el III Festival Aviv CDI 1983.





Grupo Juventud CDI en escenario, frente a la Alberca, durante el II Festival Aviv CDI 1982.



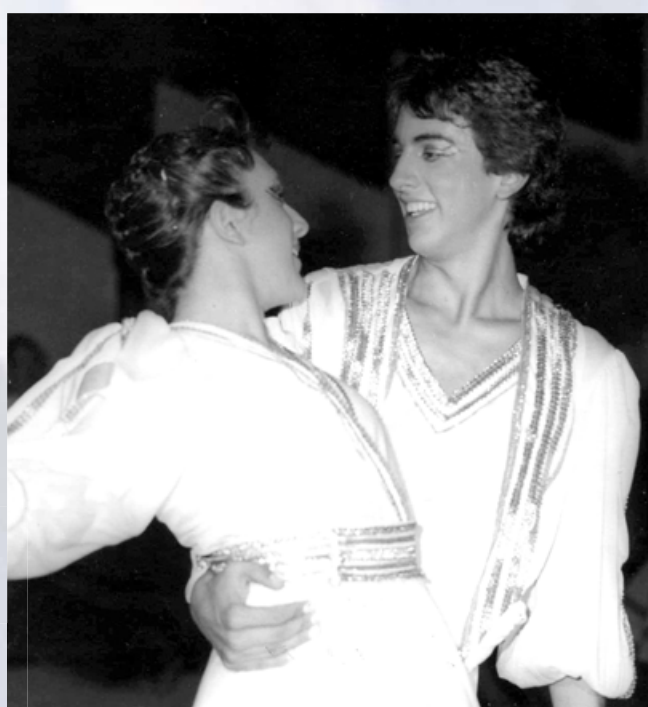
Grupo de Danza del Colegio Israelita de México, participante en el II Festival Aviv CDI 1982.



Sr. Israel Gur Arie, H. Embajador de Israel en México; **Sr. Rosendo Gervitz**, Presidente del Consejo Directivo CDI; **Sr. Jorge Plaschinski**, Presidente del Comité Ejecutivo CDI; y **Sra. Mina Serfchovich**, entre el público asistente al II Festival Aviv CDI 1982.



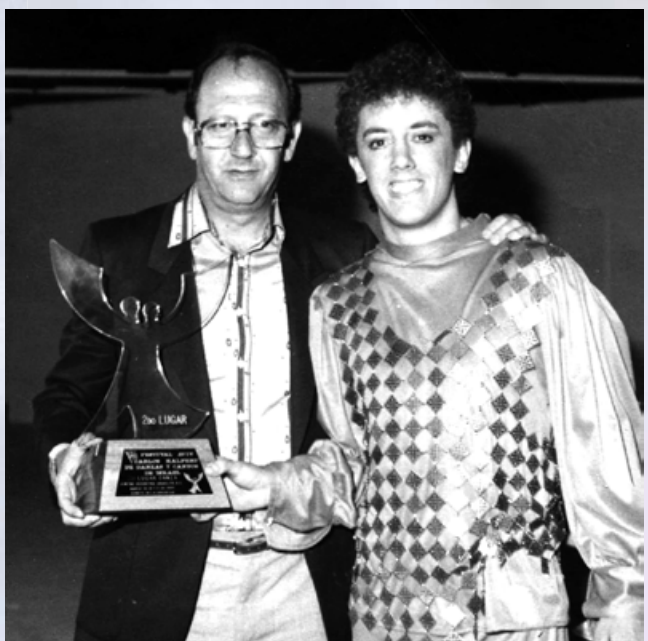
En escenario grupo participante del III Festival Aviv CDI 1983.



III Festival Aviv 1983.



Grupo participante del Festival Aviv Carlos Halpert 1985.



La Comunidad Monte Sinai, segundo lugar en Danza con la coreografía Hora, en el Festival Aviv Carlos Halpert 1985; recibe premio el director del grupo, **Guillermo Treistman**.



El Nuevo Colegio Israelita I. L. Peretz de México, presentó la coreografía Mi Shir Hashirim, en el IV Festival Aviv CDI 1984.



Grupo participante del Festival Aviv Carlos Halpert 1985.



EN LOS TRIUNFOS O EN LAS DERROTAS #SÉEJEJEMPLO

Hagamos del deporte algo mucho más grande.



UN VISTAZO A TU BISHVAT

EL ÁRBOL COMO UNA METÁFORA DE CRECIMIENTO PERSONAL

Tom estaba a punto de colapsar. Tres días de caminata por el desierto desolado habían dejado su marca: fatigado y deshidratado por una sed que sólo una árida extensión desértica puede producir. El sol que resplandecía en lo alto estaba haciendo que su cabeza diera vueltas. Su estómago le recordaba constantemente lo vacío que estaba. ¿Cuánto había pasado desde que había tenido una comida decente?

Justo cuando ya casi no podía soportar más, Tom vio algo asomándose en el horizonte. ¿Podía eso ser realmente un árbol frutal? Debe ser un espejismo, se dijo a sí mismo. ¡El hambre y la sed se me están subiendo a la cabeza!

Pero antes de renunciar hizo un último esfuerzo para alcanzar su árbol frutal. Con la última gota de fuerza finalmente alcanzó su objetivo. ¡Tom no podía creer lo que veía! Bajo la deliciosa sombra del árbol cargado de frutas encontró un manantial y satisfizo su sed. Luego llenó su estómago con deliciosa fruta. Tom descansó su cuerpo rendido a la sombra del árbol hasta que le volvieron las fuerzas y pudo continuar su camino.

Antes de alejarse de su amado árbol, sintió la necesidad de darle una bendición. ¡Oh árbol! ¡Oh árbol! ¿Cómo puedo bendecirte? ¿Debería bendecirte para que tus frutos sean dulces? ¿Debería bendecirte para que tu sombra sea placentera? Ya lo es. ¿Que un fresco manantial fluya debajo de ti? Ya lo hay. Por lo tanto, te bendigo para que todos los retoños futuros que crezcan de ti sean tan placenteros como tú (basado en el Talmud, Taanit 5b).

El versículo dice: Porque el hombre es un árbol del campo (Deuteronomio 21:19). Y adicionalmente, el Rey David expone: Los rectos son comparados con la palmera y el cedro; plantados en la casa del Señor, continuamente produciendo frutos (Salmos 92:13).

■ El año nuevo de los árboles

El Pueblo Judío celebra varios años nuevos (discutidos al comienzo del tratado talmúdico Rosh Hashaná). Uno de esos años nuevos es el 15 de Shvat, el año nuevo de los árboles. El aspecto técnico de esto se refiere a las leyes de separar el diezmo de las frutas y a la prohibición de orlá (la prohibición de comer de los frutos de los árboles durante los tres primeros años). La demarcación del año nuevo es cuando la savia sube en el árbol, que es aproximadamente en esta época.

La celebración de Tu Bishvat es bastante simple. La costumbre es comer algunas frutas y recitar la bendición Boré Peri Haetz (Él ha creado el fruto del árbol). Algunos van un paso más adelante y recitan la bendición sobre un fruto que aún no han comido en esta temporada, para decir la bendición Sheejeianu: Quien me ha dado vida y me ha sustentado por otra temporada.



También es preferible comer frutos de la Tierra de Israel, o al menos de las siete especies con las que la Tierra de Israel fue bendecida: trigo, cebada, uvas, aceitunas, dátiles, higos y granadas (Deuteronomio 8:8). Algunos hasta tratan de comer 15 tipos diferentes de frutas.

■ La importancia de Tu Bishvat

¿Cuál es la gran cosa? Aunque Tu Bishvat es una festividad relativamente menor, hacemos más en ella que lo que hacemos en los otros años nuevos mencionados en el Talmud (exceptuando Rosh Hashaná en donde hacemos sonar el shofar, etc.). Entonces, ¿Cuál es la idea espiritual de Tu Bishvat?

Los judíos durante todo el exilio, ya sea soportando inviernos helados en Siberia o gozando del calor en la soleada Florida, siempre mantuvieron la tierra de Israel cercana a sus corazones y a sus conciencias. Los judíos miran hacia Jerusalem para rezar tres veces por día. Cada vez que recitamos las gracias por la comida pedimos por la reconstrucción de Jerusalem.

De la misma manera, los judíos siempre celebran el comienzo de la primavera en Israel. Aunque afuera todavía es invierno y frío, muy dentro del árbol la savia está subiendo y ha comenzado el proceso de creación de un nuevo fruto. De la misma manera, nosotros confiamos en que D-os está preparando nuestra redención - aunque en la superficie exterior todavía estamos en el amargo exilio.

■ Comer su fruto

En la bendición que recitamos después de comer cualquiera de las siete especies, le agradecemos a D-os por la tierra amplia, buena y atractiva que dio en herencia a nuestros ancestros, para comer de su fruto y ser saciados con su bien. ¿Eso significa que todo el propósito de vivir en Israel es comer las naranjas Jaffa?

El Talmud propone la pregunta: ¿Por qué quería Moshé entrar a la tierra de Israel? ¿Era porque quería comer de sus frutos? El Talmud responde que Moshé deseaba cumplir las mitzvot que sólo pueden ser cumplidas en la tierra de Israel.

PASE A LA PÁGINA 36 ➔

◀ VIENE DE LA PÁGINA 35



¿De quién es la tierra? Una explicación es que nosotros solamente tenemos el derecho de comer de los frutos de Israel, de la misma manera en que uno puede vender su campo o sólo los derechos para plantarlo, para que luego vuelva a su dueño original. La tierra de Israel le pertenece al Creador, Quien nos da el derecho de comer de sus frutos, pero no debemos olvidar que la tierra es Suya: “¡La tierra es Mía; ustedes son forasteros y residentes conmigo!” (Levítico 25:23).

Esto también es demostrado por la única mitzvá que todos los profesores universitarios respetan: el año sabático. Cada siete años nos abstenemos de toda actividad agrícola en toda la tierra. Al igual que Shabat, mediante no hacer ninguna actividad creativa una vez a la semana, proclama que el mundo le pertenece a D-os, también proclamamos la propiedad exclusiva de D-os de la tierra mediante no plantar ni cosechar por todo un año.

■ La santidad de la Tierra

El Talmud dice que el Santo Templo fue destruido por el pecado de no recitar la bendición por la Torá. ¡Esto parece una pequeña transgresión en relación al castigo que recibimos!

El Baj, un comentarista, explica que, mediante la recitación de la bendición por el estudio de la Torá, conectamos nuestro estudio con la fuente de la Torá, D-os Mismo. Esto causa que la Presencia Divina descienda a la tierra y el suelo de Israel se vuelva santificado. Esto es absorbido por el fruto, y cuando uno lo consume inculca santidad.

Esta relación se perdió cuando el Pueblo Judío se negó a recitar la bendición por la Torá, y consideró al estudio de la Torá como un objetivo meramente intelectual. La Presencia Divina se fue y esa fue la causa de la destrucción; no fueron las acciones de los romanos o los babilonios las que molieron harina que ya había sido molida, es decir, los judíos mismos ya habían causado la destrucción. Así podemos apreciar la espiritualidad que viene de los frutos de la tierra.

■ El poder del crecimiento

La lección práctica que derivamos de Tu Bishvat es que una persona es similar a un árbol (el desarrollo del feto en el útero es parecido a una planta). Los cabalistas dicen que hay cuatro niveles de vida:

- Objetos inanimados, como la tierra y las rocas
- Objetos que crecen, como el mundo vegetal
- Objetos vivientes, como el reino animal
- Comunicadores, como los seres humanos

¿Cuál es la diferencia entre las plantas y los animales? Las plantas pasan su día vegetando, es decir, absorbiendo nutrientes del suelo (comiendo) y haciendo fotosíntesis (reproduciendo).

Los animales son una forma de vida más elevada y tienen un cerebro con el que pensar, y pies para dirigirse a lugares. Sin embargo, el proceso de pensamiento y movilización de los animales está encaminado hacia la búsqueda de comida y pareja; entonces, desde un punto de vista, ¡un animal puede ser comparado a una planta que camina y piensa! Es por eso que sus cabezas están al mismo nivel que sus cuerpos (¡por favor no preguntes por las jirafas!), dado que todo el propósito de sus cerebros es satisfacer las necesidades del cuerpo.

Los seres humanos se paran erguidos porque se supone que deben pensar sobre temas más elevados que sus cuerpos (¡Aunque no siempre tenemos éxito!).

Un ser humano tiene aspectos de todos los niveles. La gente tiene motivaciones puramente físicas (vegetal), deseo de tener vidas confortables (animal), capacidad intelectual (humano) - más un quinto nivel, espiritual.

Los árboles crecen continuamente desde la semilla, hasta que mueren. Esta comparación nos enseña que una persona también debe continuar creciendo, no vaya a ser que se estanque. Esto es especialmente cierto en el estudio de la Torá y el cumplimiento de las mitzvot.

Moshé compara la Torá al agua: “Que mis enseñanzas fluyan como lluvia” (Deuteronomio 32:22). ¿Qué crece del agua de la Torá? ¡La persona misma! Un árbol no deja de crecer desde el momento en el que la semilla germina hasta que muere. Por lo tanto, un árbol ejemplifica crecimiento constante y firme. Así también, el hombre debe permanecer creciendo. La peor actitud es matar el tiempo. ¡Matar el tiempo es un suicidio!

Nuestra permanencia en este mundo es muy limitada y debemos buscar conseguir el máximo. Un cierto grandioso rabino comenzó publicando libros a la edad de 90 que se convirtieron en best-sellers en el mundo judío. ¡La vida comienza a los 90! Algunos de nuestros líderes más grandes estaban bien avanzados en edad mientras sostenían al pueblo judío en sus hombros.

Vivir con vitalidad y logros refleja la felicidad asociada con el crecimiento. Como concluye el Rey David en el Salmo 92: “El recto continuará dando fruto en la ancianidad con frescura y vitalidad”. Esto testifica que nuestra esperanza yace en el Eterno.

Cuando viajamos en un tren o en un autobús, uno puede ir hacia adelante, pero no puede ir hacia arriba o hacia abajo salvo que esté en el aire. En la universidad uno progresa y puede aprender mucha información, pero en una yeshivá uno se eleva, sube, ya que toda nuestra esencia es elevada por los estudios.

■ Plantar una Semilla

Veamos cómo funciona una semilla. Cuando uno planta una semilla primero se pudre y luego germina, hasta que eventualmente obtienes un florecimiento y luego el fruto.

El ateo le preguntó al sabio: ¿Cómo puedes creer en la resurrección de los muertos? ¿No puedes ver que el cuerpo está completamente descompuesto? ¿Cómo podría volver a vivir? El sabio contestó que es lo mismo que una semilla; plantamos el cuerpo de los muertos en el suelo y el resultado emergerá en la resurrección final.

PASE A LA PÁGINA 37 ▶

◀ VIENE DE LA PÁGINA 36

Rabí Akiva comparó a los judíos con los peces que están tratando de evitar la red del pescador. Entonces el zorro invitó a los peces a que subieran a la tierra para resguardarse. El pez respondió: Si estamos en peligro en el agua que es nuestra fuente de vida, ¡seguramente si somos removidos de nuestra fuente de vida estaremos sepultados! De la misma manera, la Torá es la fuente de vida del judío.

Cuando uno planta una semilla en suelo fértil y agrega agua, debe darle tiempo para crecer. Si remueves la semilla todos los días para evaluar su progreso, puede que nunca crezca. Igualmente, nosotros debemos co-

nectarnos con nuestras raíces, el Pueblo Judío, nutrirnos de nuestra fuente de vida, la Torá, y crecer a través de logros como individuos y como nación. Ésta es la lección de Tu Bishvat.

Cuando comas de las frutas de Tu Bishvat, piensa en la tierra de Israel y en la conexión entre el Pueblo Judío y la tierra. Cuando recites la bendición sobre el nuevo fruto, ¡agradécele a D-os por la vida, y piensa en el poder de crecimiento en la fruta, en la Torá y en todas las personas! ■

(Basado en un discurso del rabino Shlomo Wolbe)

Fuente: Aishlatino

Tu Bishvat: Tres mensajes inspiradores

// ADAM ROSS

Además de su significado agrícola, este día nos alienta a aprovechar el poder de un nuevo comienzo y dar ese primer paso para que comience la "primavera" en nuestra vida.

Tu Bishvat, el año nuevo de los árboles, cae el día 15 del mes de Shvat. Además de su significado agrícola, este día nos alienta a aprovechar el poder de un nuevo comienzo y dar ese primer paso para que comience la "primavera" en nuestra vida. Aquí hay tres mensajes inspiradores del día.

1. Donde piensas es donde estás

En Tu Bishvat acostumbramos a comer frutos como higos, granadas, dátiles y aceitunas, pero en verdad si observamos a nuestro alrededor veremos que los árboles todavía no tienen frutos. Estamos en medio del invierno (en Israel), ¿no es un poco prematura esta celebración? El mensaje de Tu Bishvat es que a pesar de que los frutos todavía no han crecido, el proceso que los crea ya ha comenzado.

Para las personas, nuestros frutos son nuestros actos y nuestros logros, y también ellos tienen su origen: comienzan con una idea. Rabí Najman de Breslov enseñó: "La persona no sólo está donde está físicamente, sino donde piensa estar". Cuando una idea cristaliza en nuestra mente, ya estamos a mitad de camino de concretarla. El mensaje de Tu Bishvat es que todo gran logro comienza con una idea atractiva y una meta. Por lo tanto, sueña, piensa positivo y celebra el poder de tus ideas.

2. Deja que la naturaleza te inspire

Rav Avigdor Miller, uno de los grandes rabinos de la última generación, era famoso por tomarse tiempo para apreciar las maravillas de la naturaleza, sorprendiéndose de los intrincados detalles y la impresionante sabiduría del mundo que D-os creó. "Observa esta manzana, tan perfecta, tan dulce, tan redonda", decía antes de canalizar su gratitud en una bendición. La naturaleza no sólo está aquí para alimentarnos, sino también para inspirarnos.

En Tu Bishvat podemos observar a los árboles y sus frutos como nuestros maestros y guías. La palmera que crece en condiciones salinas y sin embargo produce miel nos enseña a extraer lo bueno de lo malo. El olivo que produce aceite nos alienta a traer más luz al mundo, y la uva que es machacada antes de producir un vino exclusivo, nos enseña el valor de la humildad.

El Séder kabalístico de Tu Bishvat está repleto de estas perlas de sabiduría dedicadas a ayudarnos a elevar



nuestras vidas, mejorar nuestro carácter y aspirar a la grandeza.

3. La primavera está en camino

Todos tenemos períodos de invierno en nuestras vidas, momentos de oscuridad, frialdad y aislamiento, y a veces es difícil imaginarnos nuevamente en un lugar positivo. En Israel, después de cuatro meses largos y fríos, la mayoría de los árboles han perdido sus hojas, golpeados por los duros vientos y la helada. Justo cuando parecen estar listos para ser podados y usados como leña, vuelve a aparecer una nueva vida. Los almendros comienzan a florecer. Esos árboles estériles que permanecieron dormidos tanto tiempo comienzan a regresar.

El mensaje de Tu Bishvat es no dejar que las dificultades de los períodos no productivos de nuestra vida nos definan. Como los árboles, nosotros también vivimos en ciclos, al igual que la luna que crece y decrece, empequeñeciéndose y desapareciendo antes de comenzar nuevamente a crecer y llenarse. Tu Bishvat tiene lugar cuando la luna está llena. La vida es un ciclo, la primavera está a la vuelta de la esquina y como afirma el Talmud, en un abrir y cerrar de ojos pueden llegar tiempos mejores. Al ser testigos de la transición del invierno a la primavera, Tu Bishvat nos enseña y construye nuestra paciencia y nuestra confianza en que están por llegar buenos tiempos. ■

Fuente: Adam Ross / Aish.com

#BRINGTHEMBAKHOMENOW DESDE MÉXICO

Como parte de la exigencia mundial de que los secuestrados por Hamás sean liberados, en México, tanto la Embajada de Israel como instituciones académicas y organizaciones comunitarias realizaron, el domingo 14 de enero, acciones en pro de la inmediata liberación de todos los detenidos por el grupo terrorista Hamás. A través de un comunicado oficial, la Embajada de Israel en México hizo “un llamado urgente para recordar a estas víctimas y no olvidarlos”. Asimismo, instó a la Comunidad Judía de México a “bendecirlos desde sus hogares y sinagogas, y a unirse a través de las redes sociales y otras iniciativas para compartir fotos y generar conciencia sobre la situación de los secuestrados”.

El comunicado invita a mantener firme la exigencia de liberación total de los secuestrados y denunció que Hamás contraviene a todo derecho internacional al no informar del paradero de las personas ni tampoco permitir que la Cruz Roja Internacional tenga acceso a ellos para verificar el estado de salud. El clamor general se mantiene al invitar a que la voz de las víctimas no se apague. Solicita la Embajada, “les pedimos que los secuestrados sean mencionados en sus rezos”, y que este mensaje se comparta con todos los contactos posible.

Por su parte, el Comité Central de la Comunidad Judía de México expresó que “durante estos meses de incertidumbre, nuestras preocupaciones, esperanzas y oraciones han estado enfocados a la liberación segura de quienes fueron arrebatados de sus hogares y seres

queridos”. Al mismo tiempo, nuestra Comunidad expresa solidaridad “con las familias afectadas, con el Estado de Israel y el pueblo judío”. Cierra con un exhorto a condenar los actos de terrorismo y denuncia del antisemitismo, aboga por la liberación de los secuestrados y a “trabajar por un mundo donde la paz y el entendimiento prevalezcan”.

De igual forma, el CDI, a través de sus redes recordó los “100 días de ausencia. Cada segundo, la esperanza sigue latiendo”.

El 14 de enero, fue una jornada intensa con expresiones de solidaridad, enérgicas y resilientes en las redes sociales donde líderes comunitarios y ciudadanos se hicieron notar en un mundo donde hay que luchar contra la desinformación, y en ocasiones la mala fe.

De esa forma, mediante comunicados o actos de recordación las diferentes instituciones de nuestra Comunidad expresaron su solidaridad con el Pueblo de Israel y se unieron al reclamo mundial por la liberación de los secuestrados.

Las atrocidades de Hamás constituyen un crimen contra la humanidad, y tanto jóvenes universitarios o adultos coincidimos que el conflicto es un impacto directo en nuestra religión, identidad, y nuestra vida diaria.

El 7 de octubre seguirá siendo para siempre un día de dolor a nivel local e internacional. 100 días después, todavía luchamos y enfrentamos las pérdidas, esperamos que los rehenes regresen a casa. ■

100 DÍAS

Ni callar ni olvidar a los rehenes, piden víctimas

Amás de 100 días de la guerra en Gaza y sin rastro de 136 rehenes bajo el control de Hamás, víctimas de la invasión terrorista en Israel exigen no olvidarlos y mantener la lucha para que regresen con vida.

Frente a la angustia y el dolor de las familias, Jaim Gritzewsky y Miriam Camhi, hermano y madre de Ilana Gritzewsky, la mexicana que estuvo cautiva 55 días, llamaron a medios, naciones y ciudadanos a no quitar el dedo del renglón para que el grupo islámico los devuelva.

Desde Israel, donde residen actualmente, y portando sudaderas con la foto de Ilana y su esposo, Matan Zangauker, o de la campaña Bring them home relataron cómo fue ese reencuentro. A pregunta expresa de La



Razón, su hermano mayor resumió ese día como una mezcla de felicidad, nervios y miedo.

Puntualizó que vivieron su entrega en pleno vuelo y por televisión, pues apenas

PASE A LA PÁGINA 39 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 38

iban a Medio Oriente por el aviso del Gobierno y tras siete semanas volvieron a ver a Ilana en el hospital “y desde ahí, no nos hemos despegado”.

En su primer mensaje junto a la Embajada de Israel en México afirmaron que se quedarán para acompañarla hasta que recuperen la libertad su pareja, de 24 años; así como el otro mexicano Orión Hernández y los que faltan, por lo que repetirán sus nombres incansablemente hasta que el mundo los conozca y abogue por ellos, hecho que respaldó la diplomática Einat Kranz Neiger al indicar que la mejor ayuda es que no dejen de aparecer en la prensa.

Pese a lo que vivió Ilana dijeron que se muestra fuerte, pero “parte de su vida quedó allá (en Gaza)”.

Al respecto, su madre abundó que aún con terapia y apoyo emocional este proceso es muy difícil, porque “su corazón y su pensamiento siguen allá”, por la angustia de no saber el paradero de Matan.

Por lo que externó “no la dejaré sola”, al detallar que ahora son voluntarios en Tel Aviv para respaldar a quienes sufren como ellos desde el día 1, pues el conflicto y los bombardeos persisten.

Miriam Camhi añadió que en los meses que calificó de eternos obtuvo un gran arropo, por eso se sumó a las labores en la Plaza de los Rehenes para compartir experiencias y ayudar a otros, como en su momento pasó con su familia, pese a barreras del idioma.

“Es la manera de regresar lo que recibí”, sostuvo ante el dolor e incertidumbre de saber que un ser querido está retenido por terroristas. Y añadió que el viaje de emociones no termina, pues a diario le preguntan por los rostros plasmados en su sudadera y amigos en México siguen en contacto a la distancia.

Ejemplo de ese panorama es la familia de Matan que ahora es su familia, pues en 45 días, desde el 30 de noviembre cuando arribaron a la región, siente que los conoce de siempre. Incluso, resaltó que para los padres del joven Ilana se convirtió “en la manera de tener con-

tacto con él”, a la espera de que recupere su vida como ya ocurrió con 110 personas en noviembre pasado.

Al ser cuestionados sobre un posible cese el fuego y sus efectos, Jaim fue enfático en que éste sólo se dará cuando Hamás libere a los secuestrados, pues debe haber un cierto orden y su retorno marcaría el fin a la guerra.

Incluso, comentó que como un compromiso personal trata de memorizar los nombres de los rehenes y hasta los mencionó uno por uno con la esperanza de que al igual que Ilana sean recuperados, pues recordó que hasta quienes son libres se enfrentan al terror de enterarse que sus hijos o padres siguen atrapados contra su voluntad o fueron asesinados.

Por separado, la embajadora reiteró el compromiso firme para que el grupo que lleva 100 días en manos de Hamás regrese, al tiempo en que admitió que están en condiciones difíciles, pues su salud empeoró por la falta de tratamiento y comida, el maltrato y humillaciones.

Horas después se reveló que, con apoyo de Qatar, mediador en el tema de los rehenes, Israel acordó enviar medicamentos para 45 de ellos a cambio de más ayuda humanitaria para Gaza. Hecho que ratificó el primer ministro, Benjamin Netanyahu, al revelar que hoy enviarán dos aviones de la Fuerza Aérea para llevar los insumos a través del corredor de Rafah, en la frontera con Egipto.

Y mientras abogan por la recuperación de los que faltan, el ejército no frena el ataque a Hamás. Las fuerzas en Tel Aviv adelantaron que están por culminar su fase terrestre, sin adelantar qué cambios habrá a la ofensiva. Y, pese a la demanda por genocidio, la nación goza de amplio respaldo, pues la Unión Europea vetó al líder islámico, Yahya Sinwar, a quien le prohibieron ingresar y congelaron sus activos. ■

Fuente: La Razón

OPINIÓN

Cien días de guerra: el espíritu de Israel triunfará sobre nuestros enemigos

Una prueba de nuestro corazón colectivo, coraje, determinación, rectitud, fuerza, apoyo mutuo, unidad, y los valores y principios que nos definen como nación.

// ISAAC HERZOG
Presidente del Estado de Israel

Han pasado cien días desde que se detuvo la vida, los cielos se oscurecieron y nosotros, todos nosotros, quedamos expuestos a un caldero hirviente y horripilante de terror y odio profundamente arraigado desatado sobre nosotros.

Cien días de una guerra que se nos impuso, una prueba para toda la nación. Una prueba de

nuestro corazón colectivo, coraje, determinación, rectitud, fuerza, apoyo mutuo, unidad, y los valores y principios que nos definen como nación.

En estos tiempos difíciles, no podemos evitar reflexionar sobre los sacrificios de nuestras hijas e hijos, que caen como civiles y soldados por igual. Su valentía, su compromiso, su amor por la vida y su dedicación a los ideales que amamos son un testimonio de la fuerza que hay en todos nuestros corazones.

PASE A LA PÁGINA 40

◀ VIENE DE LA PÁGINA 39

No debemos ni podemos olvidar, ni por un momento, a los rehenes y desaparecidos. Es difícil imaginar una prueba más ardua y dolorosa que la de las familias cuyos seres queridos están en manos de los asesinos de Hamás. Todos llevamos una oración, haciéndonos eco de las palabras del profeta: “Y vuestros hijos e hijas volverán a sus fronteras”.



Lamentamos la pérdida de los héroes caídos, su coraje, santidad de voluntad y autosacrificio que impregnaron la ferocidad de la batalla. Lloramos por las muchas vidas, demasiadas, extinguidas brutalmente: víctimas de una violencia monstruosa y antisemita. Sin embargo, recordamos que incluso en los momentos más oscuros fuimos testigos de la fuerza, el coraje, la resiliencia y la compasión que nos definen como pueblo. Cometimos un grave y doloroso error al no estar preparados. Pero el mayor error es el del enemigo.

■ **Una generación ha demostrado ser heroica e invencible**

El enemigo, cuyos “grandes héroes” asesinaron, violaron y masacraron indiscriminadamente a bebés, ancianos, niñas, niños, quemaron casas con gente dentro y cometieron los peores crímenes de la humanidad.

Un enemigo para quien el manual de Hitler, Mein Kampf, ocupa un lugar de honor en sus hogares, cuyos campamentos de verano para niños eran centros de lavado de cerebro asesino y odio ciego. Un enemigo que cree conocernos y menosprecia la valentía de nuestros hijos e hijas hasta ver con sus propios ojos cómo “un pueblo se levanta como una leona y se levanta como un león”. Las fuerzas del coraje entre nosotros han estallado de manera inspiradora.

Vimos cómo la “generación TikTok” surgió como una generación de fortaleza histórica, cuya valentía quedará grabada en los anales de la historia israelí. Me reuní con los combatientes y comandantes, los líderes del frente, hechos de acero, deseosos de enfrentarse al enemigo, con el juramento de “nunca más”.

Todos somos testigos de la fuerza de las comunidades y las familias desplazadas, la valentía de nuestros heridos en los hospitales, la fe inquebrantable y el orgullo de las familias afligidas, el voluntariado y la responsabilidad mutua en la sociedad israelí (tanto judíos como árabes) y la determinación de nuestros aliados de permanecer a nuestro lado, encabezados por Estados Unidos, y las comunidades judías de todo el mundo a nuestro lado como una sola, a veces a riesgo personal. Nadie puede derrotar a un pueblo así, a una nación tan unida y decidida.

Aunque esta guerra estalló en uno de los períodos más desafiantes de nuestra historia, y aunque el ene-

migo esperaba que el ataque terrorista profundizara las divisiones y debilitara la alianza interna israelí –elegimos la vida–, elegimos nuestro compromiso compartido.

■ **El debate es vital, pero no debemos volver a la situación de discordia y división anterior al 7 de octubre**

Elegimos unirnos de inmediato y luchar juntos,

hombro con hombro, por el presente y el futuro de nuestro hogar compartido. Lamentablemente, es difícil no ver que algunos optan, incluso ahora, por volver al discurso de odio y división que prevaleció aquí hasta el 6 de octubre.

Cualquier retirada a esos lugares oscuros nos amenaza directamente: nuestra seguridad, nuestras vidas. La crítica siempre está permitida –a veces es necesario argumentar–, es una parte clara de nuestra democracia. Es hora de llevar a cabo nuestros debates y discusiones de manera responsable, de preservar nuestra unidad, de recordar que somos un solo pueblo y un solo país.

No debemos permitir que Hamás gane la batalla por la resiliencia israelí. Esto es cierto para todos nosotros, especialmente para los funcionarios y líderes públicos. El liderazgo en tiempos de guerra implica responsabilidad por la resiliencia israelí, que es la base de cualquier victoria.

Cuando nuestros hermanos y hermanas arriesgan sus vidas en el frente, debemos elevarnos por encima de las campañas, de la política mezquina y de la retórica divisiva –tanto respecto del día anterior como del día después– y escuchar los gritos de nuestros hijos que desean regresar a un hogar seguro, a un hogar tranquilo. Pacífico por dentro y por fuera.

A pesar de los desafíos que tenemos por delante, no tengo ninguna duda de que saldremos de las sombras de este conflicto más fuertes y decididos que nunca. Juntos, como una nación, superaremos la oscuridad, resucitaremos de las cenizas, reconstruiremos, replantaremos, sembraremos, colocaremos mezuzot en los hogares, convertiremos todos y cada uno de los infiernos en un paraíso, como siempre lo hemos hecho, y crearemos un futuro de esperanza y abundancia para nosotros, nuestro Estado y toda la región, uno que sea digno de los caídos, uno que honre la memoria de las víctimas y refleje nuestro compromiso de ser un faro de esperanza para nosotros y para toda la humanidad.

Nuestro enemigo cometió un error. El espíritu del pueblo de Israel siempre vencerá. Incluso esta vez, nuestro espíritu prevalecerá. ■

Fuente: *The Jerusalem Post*

100 DÍAS

Marcha solidaria para exigir la liberación de los rehenes

Un paseo solidario alrededor del mundo para recordar el día 100 desde los atentados del 7 de octubre y el secuestro de cientos de personas en Israel. El equipo ciclista profesional israelí Israel-Premier Tech (IPT), junto con The Hostage and Missing Families Forum y la Federación Israelí de Ciclismo realizaron, el pasado domingo 14 de enero, una marcha solidaria. Decenas de miles de personas asistieron al evento, que se realizó en el Velódromo de Tel Aviv y simultáneamente en varias grandes ciudades del mundo –entre ellas Milán, Barcelona, París, Londres, Melbourne, Los Ángeles, Hong Kong, Bruselas y en Bogotá – montaron en bicicletas a las que llevaron atado un lazo amarillo en señal de solidaridad con los rehenes todavía en manos de los terroristas de Hamás.

Chris Froome, ganador de cuatro Tours de Francia, considerado uno de los más grandes ciclistas de la historia expresó que “Como ser humano, como padre, no puedo quedarme de brazos cruzados”. Froome que compite en el equipo IPT, explicó que lo impulsó a actuar la historia de la familia Kalderon, cuyo padre Ofer y su hijo Erez, de un año de edad, ambos ciclistas, fueron secuestrados el 7 de octubre. Afortunadamente, su hijo Erez fue liberado después de 51 días de cautiverio, pero su padre todavía está detenido por Hamás. Por su parte, Sylvan Adams, propietario del equipo, señaló: “que el 14 de enero debe convertirse en un día de libertad; representará a quienes creen en los valores humanos para liberar a niños, mujeres, ancianos y adultos que fueron tomados como rehenes por los terroristas de Hamás en total conflicto con todos los valores humanos”.

Al término del evento desde España, donde el IPT se encuentra en el campo de entrenamiento, Adams declaró: “Acabamos de terminar nuestro viaje en solidaridad con nuestros 136 rehenes, marcando su día número 100 en cautiverio, lo que nos rompe el corazón. Pensando en su destino y preocupados por cómo se encuentran, física y emocionalmente. Estamos pensando en ti. Personalmente pienso en ustedes todos los días, en nuestros rehenes, en ustedes, las familias. De hecho, pienso en ti casi cada hora”.

“Hoy tenemos corredores de seis continentes, tan lejanos como Hong Kong, Sydney y Melbourne; en Bue-



nos Aires, en São Paulo, en Miami y Los Ángeles, en Ciudad del Cabo, en Londres, en París, aquí en España, por supuesto, para exigir la liberación de nuestros rehenes. Exigir que la Cruz Roja tenga acceso a nuestra gente y sepa cómo se las arreglan, así como que brinde atención médica a nuestros 136 ciudadanos que están cruelmente retenidos en Gaza. Las 136 familias, cada una de ustedes tiene un ciclista que representa y viaja por su ser querido en cautiverio hoy en el Velódromo Nacional de Tel Aviv, como parte de esta marcha ciclista internacional en solidaridad con los rehenes. Hoy todos viajamos con una cinta amarilla atada a nuestras bicicletas, como hermanos y hermanas, todos juntos. ¡Tráelos a casa ahora! Soy Israel Jai”.

En Bogotá, cientos de colombianos se unieron a la iniciativa global de solidaridad convocada por el equipo de ciclismo de Israel, IPT, y la Federación de Ciclismo de Israel (ICF, por sus siglas en inglés) con el objetivo de recordar los 100 días que han pasado desde el 7 de octubre de 2023. El embajador de Israel en Colombia, Gali Dagan, expresó su agradecimiento al respaldo brindado por Macabi Colombia y la Comunidad Yovel durante la realización de este emotivo acto. “Hoy recordamos 100 días desde la trágica masacre del 7 de octubre, un día que quedará marcado en nuestra memoria. En ese fatídico momento, 3,000 terroristas de la entidad genocida Hamás ingresaron a nuestros pueblitos. Esta organización terrorista ha gobernado la Franja de Gaza desde 2007 y su carta fundacional llama a la destrucción del Estado de Israel”, enfatizó Dagan. ■

Fuente: Agencias

GEOPOLÍTICA AL ESTRADO

CÓMO EL CASO ISRAEL-SUDÁFRICA PODRÍA ALTERAR LAS RELACIONES INTERNACIONALES

// MTR. ILAN EICHNER W.

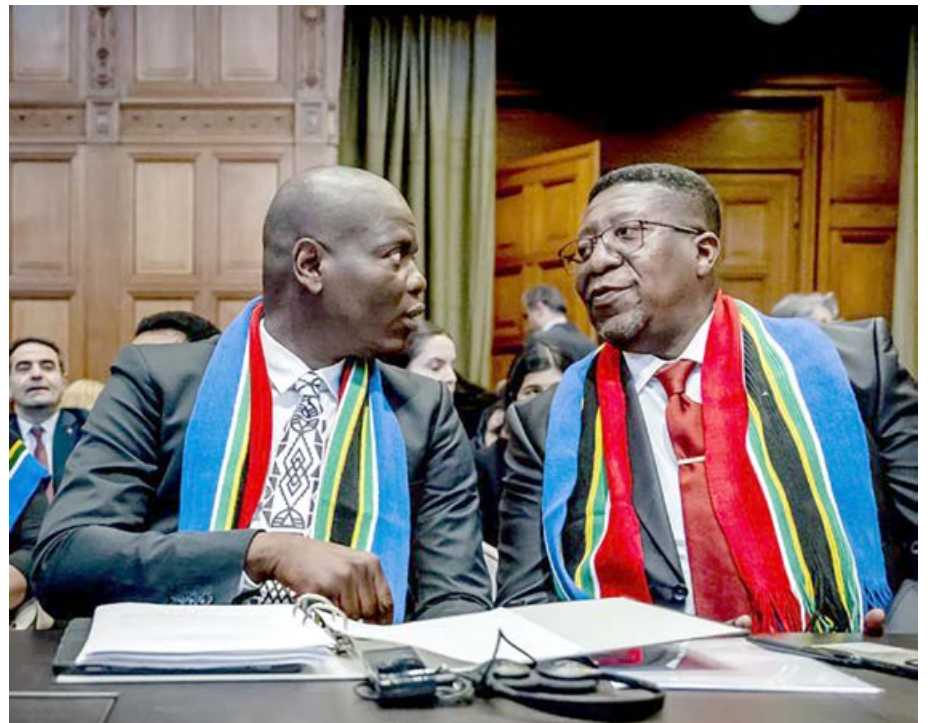
La guerra contra el terrorismo radical islámico ahora permea al terreno jurídico. Esta batalla campal, en la que se disputan dos cosmovisiones diametralmente distintas, ahora llega a la Corte Internacional de Justicia (CIJ), en un juicio que formalmente resolverá la presunta comisión de un crimen de guerra, pero materialmente discernirá sobre la escala de valores de la Organización de las Naciones Unidas, de la CIJ, y ultimadamente del mundo, teniendo que fallar en favor de la democracia, la moral y los valores occidentales, o su antagonista fundamentalista, terrorista y opresor.

La reciente denuncia de la República de Sudáfrica ante CIJ, acusando al Estado de Israel de perpetrar actos de genocidio, constituye un episodio inédito en la esfera del Derecho Internacional. Este litigio no sólo implica un reto legal de gran envergadura para Israel, sino que también representa un tema de trascendental relevancia en el Jus Gentium y la justicia Universal. ¿Sería un organismo Internacional de Justicia capaz de fallar tácitamente en favor del terrorismo como lo han hecho otros, incluso de manera expresa, fuera del contexto jurídico?

La acción sudafricana fundamenta su base en la Convención para la Prevención y Sanción del Delito de Genocidio de 1948. De acuerdo con dicha Convención, se entiende por genocidio aquellos actos realizados con la intención de aniquilar, en todo o en parte, a un grupo nacional, étnico, racial o religioso. La República de Sudáfrica sostiene que las conductas de Israel en la Franja de Gaza se subsumen bajo esta definición, lo cual ha generado un amplio debate de índole jurídico y ético, aunado a un contexto político absolutamente hostil en diversos sentidos.

La posición de Sudáfrica en este caso también plantea interrogantes sobre el papel de los antecedentes históricos y la experiencia nacional en la formulación de políticas exteriores. La propia lucha de Sudáfrica contra la opresión y la injusticia informa su visión sobre otros conflictos internacionales. Esta perspectiva puede ofrecer una visión valiosa, pero también puede conducir a interpretaciones sesgadas o simplificadas de situaciones complejas.

La postura de la República de Sudáfrica es especialmente reveladora, considerando su historia de apartheid y su lucha por la justicia racial. Este país, que previamente sufrió el avasallamiento de un régimen represivo, ahora inculpa, de manera muy escueta, a otra nación de cometer un crimen de magnitud histórica. La ironía de este escenario no pasa desapercibida para observadores internacionales y especialistas en Derecho. La experiencia de Sudáfrica con el apartheid



Representantes de Sudáfrica en la audiencia de la Haya, Países Bajos.

podría proporcionar una perspectiva única en el debate sobre la naturaleza del genocidio, no obstante, esto también suscita interrogantes acerca de la objetividad y las motivaciones detrás de la acusación, y más importante, la reflexión sobre qué motivación podría tener un tercero ajeno a la disputa a presentar la querrela.

En el núcleo de esta controversia, se encuentra la exégesis del término "genocidio", incumbencia que recae sobre la CIJ. Esto es un ataque jurídico, pero también es una hostilidad al decoro del pueblo judío, pues el término genocidio acarrea una connotación histórica y emocional de magnitud, particularmente en relación con el Holocausto, sin olvidar, desde luego otros genocidios acontecidos durante el siglo XX. Por consiguiente, una acusación de genocidio conlleva una gravedad tal que impide su formulación de manera frívola. La CIJ, al examinar este asunto, debe ponderar no sólo la legalidad de las acciones israelíes, sino también el contexto histórico y las repercusiones de tal imputación. El pasado de la moderna Israel, como nación emergente de las cenizas del Holocausto, añade una dimensión adicional de complejidad a este caso.

La definición jurídica de genocidio implica la intención de destruir un grupo determinado. Este elemento de intencionalidad es crucial. Los jueces de la CIJ deben examinar meticulosamente si las acciones de Israel en Gaza satisfacen este criterio, y todo parece indicar que no. La intencionalidad es difícil de demostrar y requiere un análisis detenido de las políticas y declaraciones del gobierno israelí. El desafío radica en discernir si las trágicas pérdidas y sufrimientos en Gaza son el resultado de una política deliberada o un subproducto trágico de un conflicto armado, en el que, a pesar de estarse librando una guerra contra el terrorismo, las Fuerzas de Defensa de Israel han brin-

PASE A LA PÁGINA 43 ➤

VIENE DE LA PÁGINA 42

dado ayuda humanitaria, protegido a la población civil y hecho todo lo posible para evitar la pérdida de vidas humanas inocentes.

Por su parte, el Estado de Israel se defiende enérgicamente de estas alegaciones. El gobierno israelí argumenta que sus acciones en Gaza han sido un acto de autodefensa frente a las amenazas del terrorismo radical islámico, especialmente después de la masacre del 7 de octubre del año pasado, en la que personas de todas las edades fueron brutalmente asesinadas, torturadas y violadas, en una serie de actos barbáricos que no sólo lesionaron físicamente a las víctimas, sino a su dignidad humana en diversos planos.

A su vez, las Fuerzas de Defensa de Israel aseguran, y han demostrado, que sus operaciones están orientadas a salvaguardar a la población israelí, pero también palestina, de ataques perpetrados por grupos terroristas como Hezbollah y Hamás. Las fuerzas israelíes resaltan la importancia de diferenciar entre acciones militares justificadas y precisas del genocidio, especialmente en el contexto de todas las acciones tomadas para evitar pérdidas humanas y materiales dentro de Gaza. En concreto, el debate se centra en si las prácticas de Israel constituyen una política deliberada de exterminio o si son actos de legítima defensa en el contexto de un conflicto prolongado.

Las estadísticas demográficas son cruciales en este debate. Desde la instauración del Estado de Israel en 1948, la población árabe en el país ha experimentado un crecimiento sustancial. Este hecho es frecuentemente invocado por Israel y sus defensores como prueba de que no existe una política de exterminio sistemático contra los palestinos. En Gaza, la población también ha incrementado, a pesar de las adversas condiciones de vida y los recurrentes conflictos. Estos datos desafían la acusación de genocidio, sugiriendo que la realidad sobre el terreno es más compleja de lo que las imputaciones de Sudáfrica indican, demostrándose que, si durante los últimos años, incluso en los que han suscitado diversos conflictos, la población palestina ha aumentado de forma considerable, definitivamente no está ocurriendo un genocidio, más aún, tomando en consideración el poderío militar que asiste al Estado de Israel.

En el plano internacional, el caso ha generado un espectro amplio de opiniones. Algunos consideran la acusación como un intento legítimo de responsabilizar a Israel por sus actos en Gaza. Otros lo perciben como un ejemplo de la politización de la justicia internacional, donde las acusaciones de genocidio se emplean como herramienta en disputas geopolíticas. Este debate refleja la naturaleza polarizada de la política internacional en relación con Israel y el conflicto israelí-palestino. La CIJ, en su análisis, debe navegar por estas aguas tumultuosas, manteniendo un enfoque en los hechos jurídicos y las definiciones establecidas, y no dejarse influenciar por la ola “woke” en la que señalar a Israel es la conducta esperada y aplaudida por las masas, que lamentablemente entienden poco o nada del “idioma” del Medio Oriente.

La respuesta de Israel a las acusaciones ha sido contundente, tanto en el ámbito legal como en el de la opinión pública. Israel ha movilizado a expertos en Derecho Internacional y diplomáticos para defender su posición. Esta defensa no sólo se enfoca en refutar las acusaciones de genocidio, sino también en presentar el contexto más amplio del conflicto entre Hamás e Israel, que sostiene que cualquier evaluación de sus acciones en Gaza debe considerar el riesgo constante de ataques terroristas y la necesidad de proteger a su población civil.

El papel de la CIJ en este caso es primordial. Como órgano judicial principal de las Naciones Unidas, la CIJ posee la autoridad para interpretar el Derecho Internacional y emitir opiniones que, si bien no son vinculantes, poseen un peso moral y legal significativo. La resolución de la CIJ sobre este asunto será observada detenidamente, no sólo por su impacto en Israel y Sudáfrica, sino también por su influencia potencial en el Derecho Internacional y la práctica de los Tribunales Internacionales. La decisión de la CIJ podría establecer un precedente importante en la aplicación de la Convención de Genocidio en contextos de conflicto armado.

La influencia de la política en este caso es innegable. Las acusaciones de genocidio contra Israel no se presentan en un vacío, sino en un contexto de relaciones internacionales complejas y a menudo conflictivas. El apoyo y la oposición a las acusaciones reflejan en gran medida las alianzas y rivalidades geopolíticas existentes. Países y organizaciones históricamente críticos de Israel tienden a apoyar las acusaciones, mientras que los aliados de Israel tienden a defenderlo. Este patrón subraya la dificultad de separar el Derecho Internacional de la política internacional.

El impacto potencial de este caso en la percepción internacional de Israel es significativo. Un fallo adverso a Israel podría tener repercusiones duraderas en su reputación y posición diplomática. Por otro lado, una decisión que favorezca a Israel podría ser interpretada como una validación de sus políticas y acciones en Gaza. De cualquier manera, el caso probablemente influirá en la forma en que la Comunidad Internacional percibe el conflicto.

El caso ante la CIJ es también un recordatorio de la importancia del Derecho Internacional en la resolución de disputas internacionales. En un mundo cada vez más interconectado y conflictivo, el Derecho Internacional ofrece un marco para abordar las cuestiones más desafiantes y polémicas. Sin embargo, este caso también evidencia los límites y desafíos del Derecho Internacional, especialmente cuando se enfrenta a situaciones de conflicto armado y acusaciones de crímenes graves.

El caso entre Sudáfrica e Israel ante la CIJ es un microcosmos de los desafíos más amplios que enfrenta la Comunidad Internacional. Aborda temas de justicia, moralidad, política y humanidad en un marco legal. Independientemente del resultado, el caso dejará una huella indeleble en el Derecho Internacional y en la forma en que las Naciones abordan los conflictos y acusaciones de genocidio en el futuro. ■

ESCUELA YAVNE

HINENI, HEME AQUÍ

// NADINE DUQUE L

Directora General de la Escuela Yavne

El pasado 14 de enero transcurrieron 100 días desde el trágico “Shabat negro”. A lo largo de este tiempo hemos vivido innumerables muestras de solidaridad y activismo a favor de Medinat Israel. Israel está viviendo una continuación de su guerra de independencia, que también es conocida como Miljemet Hakomemiut, pues estamos pasando varios niveles, *komot*, para lograr la verdadera independencia y consolidación del Estado judío.

Si prestamos atención, se está combatiendo en varias guerras a la vez que evocan las que ya se lucharon en el pasado, en el canal de Suez, en Líbano, en Gaza, en Judea y Samaria, una guerra compleja con muchos frentes. Israel está en peligro y no lo podemos negar. Hemos perdido a muchos de nuestros *jayalim*, muchos jóvenes que han visto su vida truncada. No nos ha sido entregado Israel en charola de plata, es la valentía y heroísmo de una sociedad movilizada y con un propósito lo que permite nuestra continuidad y existencia.

Sin bien debemos mirar los avances que se han vivido con optimismo y fe, no debemos dejar de pensar en la vulnerabilidad que hemos vivido y en la necesidad de apoyar activamente a Israel. No podemos olvidar que se encuentran cautivas aún 136 personas bajo una situación de soledad, vulnerabilidad

y desamparo brutal. No tenemos que bajar la guardia y olvidarnos de ellos, no podemos voltear la espalda a Israel desde la indiferencia.

Hoy más que nunca debemos decir *Hineni*, heme aquí, abrazando proyectos de apoyo a Israel y en el mejor de los casos realizando voluntariado en el mismo país. Somos una parte fundamental, que junto con otras partes conforman la totalidad de Am Israel, desde un concepto de *amiut* (pueblitud), que nos permite pensar en lo judío cambiando la óptica entendiendo que son muchos factores: como lo étnico, lo religioso, lo nacional o cultural, lo que nos conecta en nuestra pertenencia como judíos, eso que es más que un reduccionismo religioso.

El jueves 11 de enero, recibimos Rosh jodesh Shevat, las iniciales del mes de Shevat, en hebreo significan: *Shenishma besorot tovo*, que escuchemos buenas noticias. Tal vez en medio de toda la oscuridad, el dolor y la tristeza, algunas buenas noticias ya están emergiendo, sólo hay que prestar atención y escuchar, principalmente en la profundidad, en la conexión con nuestras raíces. Todo lo que hemos vivido deja de manifiesto el significado de la Tierra de Israel, de la soberanía y la seguridad.

Despertemos y trabajemos juntos, ahora, *ajshav*, no olvidemos y sumemos fuerzas, acciones y tefilot para que pronto esto termine para bien de nuestro pueblo y salgamos fortalecidos. ■



CDI, ESPACIO LIBRE DE TABACO

En atención al nuevo Reglamento de la Ley General para el Control del Tabaco en México, el Centro Deportivo Israelita es un espacio 100 por ciento libre de humo de tabaco y emisiones. Por lo que queda prohibido fumar, consumir o tener encendido cualquier producto de tabaco o de nicotina.



MARKETING

¿CÓMO ESTIMULAR TU CREATIVIDAD?

11 CLAVES PARA LOGRARLO

// ILAN ARDITTI

La creatividad es cuando ves lo que otros no ven, tu capacidad de crear cosas nuevas que realmente son muy valiosas. Es la forma en que el cerebro trabaja para cumplir propósitos, una manera original, combinando capacidades, motivaciones, actitudes y conocimientos.

He escuchado a varias personas que dicen que no son creativas, o que solo los diseñadores y mercadólogos

“tienen derecho a serlo”, pero tengo algo que decirte... ¡¡Todos tenemos creatividad!! Solo es cuestión de despertarla y ponerla en práctica. La creatividad es como un músculo, entonces hay que entrenarlo.

La verdadera creatividad requiere espontaneidad, pero sobre todo... **INSPIRACIÓN.**

Por eso, con esto quiero ayudarte a desarrollar tu capacidad creativa.

1. Tienes que desarrollar tu capacidad de observación.

Con este mundo tecnológico en el que vivimos, nos perdemos de muchas cosas por estar pegados al celular, tablet o computadora. Observar es detectar todo aquello que nos rodea, es despertar tus sentidos y encontrar la inspiración a través de ellos. Observar, estimula tu creatividad, ya que despierta tu mente.

2. Después de observar... Investiga.

Hay una frase de Ursula K. Le Guin que me encanta: “Un adulto creativo es un niño que ha sobrevivido”, pero, ¿por qué?... Pues muy fácil. Cuando eres niño tienes la curiosidad despierta todo el tiempo, quieres conocer todo lo que te rodea, tienes, sin lugar a dudas, esa capacidad de crear. Cuando te conviertes en adulto, esa curiosidad sigue ahí y es la misma que te alienta a investigar, conocer más a fondo todo aquello que te interesa y a profundizar en el conocimiento. Investigar provoca a tu creatividad y altera tus ganas de crear algo nuevo.

3. Qué no te dé miedo imitar a alguien o a algo.

Si algo te gusta o llama tu atención, es difícil que no centres tu cabeza en ello. Imitarlo no te hará mala persona, ya que toda cosa surge de otra cosa. Sin embargo, no quiere decir que lo hagas idéntico, simplemente, te das una idea y después generas las tuyas. Con esto, añades un valor agregado a la idea original e incluso puedes mejorarla.

4. Aléjate de la rutina (o al menos hazla más interesante).

En ocasiones estamos tan enfocados en nuestras tareas diarias que la rutina, poco a poco, empieza a apoderarse de nosotros. Cada día comenzamos a hacer lo mismo que el día anterior, estamos en “modo automático”. Pues si quieres despertar tu creatividad, ¡atrévete! Deja tu zona de confort a un lado y cambia tu manera de pensar, tu manera de ver las



cosas. Comienza a resolver retos de manera creativa, con originalidad y vas a ver como todo empieza a fluir. Si sigues haciendo lo mismo no vas a conseguir mejores resultados, te lo garantizo.

Si quieres que la inspiración llegue a ti, tiene que encontrarte trabajando. Y esto no lo dije yo, lo dijo Picasso.

5. Hay que seguir las reglas, pero solo las necesarias.

La creatividad, como muchas otras cosas, requiere de un proceso, el cual, si

queremos que salga bien, tenemos que llevar a cabo siguiendo unas reglas. Tienes que crear un balance entre lo que se puede y no hacer al momento de ponerte creativo. Sin embargo, hay que recordar que “todo en exceso es malo” y pues aquí no está la excepción. Exagerar en el uso de reglas puede inhibir y estropear el proceso creativo.

6. Rodéate de personas que sepan más que tú.

Yo sé que, cuando estamos con un grupo de personas, buscamos destacarnos, pero, hay que estar consciente de que siempre habrá personas más listas y con más talento que tú, y con ellas debes juntarte.

Rodéate de personas que admires y aprende de ellos. Comparte maneras de pensar y sobre todo, escúchalos. Las mejores ideas surgen con el trabajo en equipo. Escuchar lo que los demás piensan de tu idea te será muy valioso. Una crítica buena te hará crecer.

7. No pienses como los demás.

La sociedad y la educación nos hacen pensar de cierta manera. Pero nuestra mente es tan grande que al cerrarla y enfocarla en lo que dicen y piensan los demás, la estamos limitando. ¡No lo hagas! Abre tu mente y mira al mundo con otros ojos, esto te ayudará a despertar ideas creativas.

8. No todo está en la mente.

Sí, sabemos que la creatividad puede seguir un proceso mental, pero necesita de la ayuda de todos tus sentidos, por eso, ¡usa tu cuerpo!

¿Por qué crees que los niños tienen “más creatividad” que tú?... Buena pregunta ¿no? Pues bueno, cuando somos niños, nos aventuramos, queremos conocer todo (como ya lo había mencionado en un punto anterior) y descubrir qué pasa si tocamos esto o aquello o si, quizá, lo probamos, y ahí está la clave. Para agilizar nuestra creatividad hay que volver a ser un niño. Usa colores, plumones, ¡dibuja!, usa tijeras y pegamento, ¡diviértete!

9. Trabaja en lo que te gusta.

Este punto, probablemente, sea uno que ya has escuchado en todos lados, pero es muy cierto, ya que, al trabajar en lo que te apasiona, mantiene despierta a la creatividad.

Sé que a veces no es posible que en nuestro trabajo nos encante todo, pero con esto no

PASE A LA PÁGINA 46 ➔

VIENE DE LA PÁGINA 45

solo quiero referirme a tu trabajo de oficina en el que estás tiempo completo, sino también, a algún hobby o pasatiempo, el chiste es poner pasión y amor en lo que haces.

10. No le tengas miedo al fracaso.

La creatividad tiene una gran capacidad de sorprendernos, y si no nos atrevemos a hacer las cosas por miedo, la creatividad nunca va a aparecer. Eso que piensas, dilo, hazlo, que no te dé miedo el qué dirán. Las mejores ideas surgen de la nada.

11. Juega.

Haz una pausa y diviértete. Tómate un break y juega un videojuego o un juego de mesa. Esto despertará tu mente y la relajará. Aprender juegos nuevos también ayuda mucho. Desconéctate un rato y descubre las habilidades que tienes con los juegos y como estos te pueden ayudar a despertar tu creatividad.

Te dejo unos tips rápidos que fortalecerán tu creatividad Cuando estás menos alerta puedes volverte más creativo. El color azul fomenta el pensamiento asociativo.

El buen sentido del humor mejora y aumenta la creatividad. ■

ilan@sodadigital.com.mx
www.sodadigital.com.mx

CREACIÓN LITERARIA

PINTURA Y POESÍA

El pie no se pone donde no hay cariño, (dicho árabe)

// GRACE NEHMAD AMKIE*

Mis pies coronan el amor que yo siento, siguen sonrisas.

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



SABORES DEL MUNDO

Lecso con Knödel de Matzá

El Lecso es un guiso húngaro de pimientos y tomates, mientras que los Knödel de Matzá son albóndigas de matzá que se pueden agregar al guiso.

■ Ingredientes

Para el Lecso:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
 - 1 cebolla grande, picada
 - 3 pimientos rojos, cortados en tiras
 - 3 pimientos verdes, cortados en tiras
 - 4 tomates medianos, pelados y picados
 - 2 dientes de ajo, picados
 - Sal y pimienta al gusto
 - 1 cucharadita de pimentón dulce
 - 1 hoja de laurel
- Para los Knödel de Matzá:
- 4 hojas de matzá
 - Agua caliente para remojar
 - 2 huevos
 - 2 cucharadas de aceite de oliva
 - Sal y pimienta al gusto
 - Perejil fresco picado

■ Instrucciones

Para el Lecso:

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla y el ajo, y sofríelos hasta que estén dorados.

Agrega los pimientos cortados en tiras y cocina por unos 5 minutos hasta que estén tiernos.

Incorpora los tomates picados, el pimentón dulce, la hoja de laurel, la sal y la pimienta. Cocina a fuego lento durante unos 15-20 minutos para que los sabores se mezclen bien.

Para los Knödel de Matzá:

Rompe las hojas de matzá en pedazos y remójalas en agua caliente hasta que estén suaves.

Exprime el exceso de agua de las matzás y colócalas en un tazón. Agrega los huevos, el aceite de oliva, sal, pimienta y perejil picado. Mezcla bien hasta obtener una masa homogénea.

Con las manos húmedas, forma pequeñas albóndigas con la masa de matzá.

Lleva una olla de agua a ebullición y cocina las albóndigas de matzá durante unos 10 minutos o hasta que floten en la superficie.

Sirve el Lecso caliente, acompañado de los Knödel de Matzá. ■



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



Para el ingreso de tu chofer al CDI y a Punto CDI Monte Sinai, tramita la **CREDENCIAL DEL CDI PARA CHOFERES.**

Costo \$250.



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



GACELA SE INTEGRA A UMD.



La misma seguridad y confianza de siempre ahora desde la **Plataforma de UMD.**





POR TU SEGURIDAD

Evita riesgos innecesarios al estacionar y permanecer en tu vehículo fuera del CDI.

EL CDI ES TU LUGAR MÁS SEGURO

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>

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

COMITÉ DE MARKETING
MTRO. ILAN EICHNER
Presidente
JOSÉ ENRIQUE LITENSTEIN
MS. JACOBO PALOMBO
LIC. ALEJANDRO PESEL
MTRO. RICARDO PODOLSKY
Vicepresidentes
MTRO. RAMÓN ZAPAN
Director

ÁREA DE COMERCIALIZACIÓN
LIC. ERI NARES
Coordinador y Logística de Patrocinios
ELBA BAHENA
Asistente
GUADALUPE COLÍN
DAVID VERONA
Telemarketing
TERESA MARTÍNEZ
Ejecutiva de Ventas

ÁREA DE COMUNICACIÓN

LIC. REBECA WALDMAN
Subdirectora de Difusión y Diseño
MAURICIO CORONEL GUZMÁN
Jefe de Edición
LIC. CARMEN HERNÁNDEZ
LIC. ALEJANDRO CARRASCO
LIC. YESICA PEÑA
LIC. LUIS VELÁZQUEZ
Diseño Gráfico
LIC. CAROLINA ROMERO
Coordinadora de Redes Sociales
LIC. EFRAÍN GUERRERO
Generador de Contenido
LIC. MICHAELL SALDÍVAR
LIC. ALBERTO LUQUEÑO
LIC. GABRIELA LÓPEZ
Editores Multimedia
LIC. BRAULIO SOLÍS
Diseñador Multimedia
FRANCISCO PADILLA
Mensajero
AGRADECEMOS EL APOYO DE ARCHIVO HISTÓRICO MIGUEL LITCHI DEL CDI

COLABORADORES
ILAN ARDITI
JAZMÍN ARTEAGA
TAMARA CUENCA
NADINE DUQUE
ILAN EICHNER
VIRIDIANA HERNÁNDEZ
LEONARDO KATZ
LUCERO MORA
GRACE NEHMAD
ANGIE RÍOS
MARCOS SCHWARTZMAN

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

FORTALECIMIENTO INTEGRAL



GIMNASIA CEREBRAL

ENTRE MUCHAS ACTIVIDADES MÁS

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

COSTO MENSUAL \$760.00
Martes y jueves con servicio de alimentos y transporte