



No. 15 ENSENADA BC

Mayo 2025
15va edición

REVISTA

MEMORIA LOCAL

Noches de Música

Lvanna
Loperena



CIENCIA Y TECNOLOGÍA

¿Podemos deshacernos
del cancer?

**SABINA
BRAVO**

COMUNIDAD Y MEDIO AMBIENTE

El impacto de la reforma de
alimentos en CETYS

MARCO PANDURO



Armonía
Salud y Bienestar

¿Conoces el Protocolo de **Atención a Urgencias** en Salud Mental de CETYS Universidad?



Este protocolo establece acciones para la atención de emergencias en salud mental.

Su objetivo es promover el bienestar y responder rápidamente a situaciones de crisis para proteger la integridad de los miembros de la comunidad CETYS.



Queridos lectores:

En esta decimoquinta edición de la revista, nos despedimos con cariño de la generación 2022-2025 a través de una emotiva carta escrita por las alumnas de sexto semestre y colaboradoras de esta publicación: Mariana González y Juliana López.

Por otro lado, damos la bienvenida a la maestra Imelda Armenta, nueva directora de preparatoria, con una entrevista realizada por la alumna Diana Gutiérrez Celaya, quien nos comparte la trayectoria de 23 años de la maestra en esta institución y aquello que la inspira a tomar el timón de este barco.

El estudiante Marco Panduro nos presenta un análisis sobre la reforma alimentaria promovida por el Gobierno Federal, que busca reducir los índices de sobrepeso en los jóvenes mediante la prohibición de productos "chatarra" en las cafeterías escolares.

Con el propósito de destacar la vocación comunitaria de "Interact", un programa internacional al que pertenecen alumnos de nuestra preparatoria, Romina Crosthwaite nos relata las visitas realizadas a Casa Hogar Gabriel, la posada organizada para los niños, así como el apoyo brindado al albergue de mascotas "4 Patas", fomentando la sensibilización y el compromiso social.

En la sección "Mi experiencia CETYS", la alumna Sophia Roa entrevista a Rebeca González Waldestrand, estudiante de segundo semestre y quarterback del equipo de flag femenil, quien nos comparte cómo decidió estudiar en esta institución tras participar en una EXPO CETYS. Todo esto y más lo encontrarán en las páginas de esta edición digital, disponible para ser leída desde el dispositivo que prefieran.

¡Disfruten la lectura y nos encontramos en la próxima edición!

Los editores 🐱

Gen 2022-2025

CULTURAL

Rauw Alejandro
Por: Camila Ayub

MI EXPERIENCIA CETYS

La experiencia CETYS de Diego
Fernando Ruíz, 6to. Semestre.
Por: Isaí Palafox

CIENCIA Y TECNOLOGÍA

¿Podemos deshacernos del cáncer?
Por: Sabina Bravo

CONOCIENDO AL PERSONAL

Imelda Armenta y una nueva etapa
para CETYS Ensenada
Por: Diana Gutiérrez

RECONOCIMIENTOS

Otro año más...
Por: Pilar Torrero

NUESTRAS FICCIONES

Retratos del parque
Por: Clarissa Cota

MEMORIA LOCAL

Noches de Música en Ensenada: José
María Napoleón y La Maldita Vecindad
Por: Ivanna Loperena

CONOCIENDO A TU PROFE

Biografía corta de María Torres
Lecuanda
Por: Elena de Basabe

COMUNIDAD Y MEDIO AMBIENTE

El impacto de la reforma de
alimentos en CETYS
Por: Marco Panduro

ARTES

El arte culinario de Ensenada
Por: Rominah Crosthwaite

CETYS



Redactores

Clarisa Cota
Gillian Carrillo
Antonella López
Diana Gutiérrez
Isaí Palafox
Marco Panduro
Rominah Crostwaite
Sabina Bravo
Elena de Basabe!
Ivanna Loperena!



Edición y corrección de estilo

Nathalie Vásquez
Fernanda Savedra
Sara García
Camila Ayub
Iker Vázquez



Juliana López!
Mariana González!
Erick Cervantes!
Óscar Pedroza!
Ximena Parra!
Ana Rosas!



Dirección

M.E. María del
Pilar Torrero
Diez
Dirección
General



M.E. Luis
Damián Garibay
Fuentes.
Coordinador de
Redacción



Mtra. Alhelí
Durazo Vázquez
Coordinadora de
Edición y
corrección de
estilo



Paulina García Natan Ortiz Regina Amador Hanna Mora Alondra Rivera Anafer Franco Sophia Roa Alonso Aguilar



Gabriela Guerra Natalia Gómez Guillermo Manjarrez Alizee López Gabriel García Anapau Mejía Lia Romero Natalia Ricci



Diseño editorial

Ilustradores

Rauw Alejandro

Por Camila Ayub

Conocido principalmente como el gran compositor y cantante de música urbana.

Nació en un pequeño y humilde barrio en Puerto Rico, llamado Palma Sola, su infancia no fue nada fácil. Desde pequeño jugó fútbol pero por razones personales tuvo que dejarlo, y tras experimentar una leve depresión, decidió refugiarse en la música para mejorar su estado de ánimo como creo que hacemos la mayoría hoy en día.

Desde niño estuvo rodeado en el ambiente musical gracias a su padre, quien tocaba la guitarra y su madre que era corista de un grupo, así que en 2014 comenzó a publicar sus canciones en SoundCloud. Como resultado de un arduo esfuerzo, en 2020 publicó su primer disco llamado "Afrodisiaco", su éxito fue progresivo pero irrefutable.

Él antes de ser cantante fue mesero, jardinero, trabajó en una zapatería, tiendas de ropa y almacenes. Todo esfuerzo tiene su recompensa y él es la prueba andante de ello, nada se consigue gratis en esta vida, tienes que luchar y luchar por lo que tanto quieres, no importa cuánto tiempo te lleve, lo importante aquí es no rendirse hasta lograr tu objetivo.



Fuente: Natalia Gomez





Fuente: Natalia Gomez



Fuente: Natalia Gomez

Cosa Nuestra World Tour 2025, un éxito en taquillas, una de las giras más esperadas y ambiciosas de este año. Destacada por su estilo único puertorriqueño y su propuesta visual y sonora que fusiona géneros de salsa, reggaetón, R & B, y música urbana. El álbum incluye colaboraciones con varios artistas como Bad Bunny, Romeo Santos, Pharrell Williams, Feid, Laura Pausini, Alexis & Fido, Marconi Impara, Jam Block, Mr. NaGai y Latin Mafia. El cantante ha revelado que el dress code del concierto será inspirado en la Nueva York de los años 60s, que incluye lentejuelas, plumas, y vestidos de gala, por lo cual destacará por su producción única de alto nivel.



Fuente: Natalia Gomez

Muchos conocieron a Raúl Alejandro Ocasio Ruiz "Rauw" por su famosa y escandalosa relación con la cantante española Rosalía. Eran un hit por todo internet, ambos subían videos de cómo era su vida privada y demostraron que los cantantes también pueden tener una vida amorosa. Se conocieron en 2019 durante los Latin Grammys en Las Vegas, después de eso comenzaron a intercambiar mensajes por Instagram, y así continuaron conversando hasta lograr un bello noviazgo, pero como todo inicio tiene su fin, en 2023 decidieron hacer pública su ruptura. Si bien no hay una explicación oficial por la cual terminaron, pero sí se dejó en claro que fue Rosalía quien decidió acabar con la relación, rumores dicen que fue porque ella ya se había cansado, otros que porque ella se sentía con más estatus que él y que ya había tensión entre ellos. 🐱

Retratos del Parque

Por: Clarissa Cota

Porque ¿Qué es un retrato de un ser sin su esencia? Me fascinaba escuchar un pedacito de la vida de cualquier animal que se dispusiera a ser escuchado, y qué no mejor mientras fuera retratado. Aunque lo hacía con cautela, para no parecer un entrometido, simplemente los pequeños detalles, que para mí eran únicos y especiales, porque de esa manera podía darle vida a las pinturas que hacía.

Esta vez fui a un parque, como de costumbre acomodé mi caballete y otras herramientas, mientras esperaba con ansias al primer animal curioso que se acercara.

Llegó un puercoespín, parecía tenso y algo desaliñado. De buen modo le ofrecí un retrato a cambio de una pequeña charla, y éste dudó al inicio, pero luego de un rato accedió y se sentó cuidadosamente en el banquito que yo había puesto. Después de un rato le entregue su retrato y se marchó dejando atrás su tensión.

Sorprendentemente no tuve que hacer muchas preguntas para que confesara la razón de su actitud: ¡Estaba por casarse!, pero los nervios lo habían vuelto loco y tuvo que visitar el parque de su infancia para calmar los ánimos, aunque los pensamientos lo seguían adonde quiera que iba. Al final, lo único que tenía que hacer era soltar ese malestar e irse a casar de una buena vez.

Después de un rato llegó una pareja de cerditos, parecían muy contentos y les llamó la atención mi labor, así que los invité a sentarse en el banquito. Mientras los retrataba me iban contando los grandes planes que tenían para su futuro, aunque yo escuchaba solo a uno de ellos hablar, el otro cerdito de vez en cuando asentía, así que presté atención y entendí por su mirada clavada en su pareja que estaba perdidamente enamorado y sin duda emocionado por el futuro que le esperaba junto a ella. Se fueron contentos, se despidieron y me gritaron a las lejanías que este sería uno de los recuerdos que tendrían en su sala de estar, yo sin querer perder la humildad, les lance una sonrisa amistosa.

Dibujo. Fuente: Antonella López



Pasó el día y así fueron pasando los animales, uno por uno. Un perro al que le fascinaba el deporte, ya se imaginaban que raza era; una gallina que iba a dar a luz pronto, una coneja que iba a pasar el rato después de la escuela, un león al que le horrorizaba ir al dentista, un zorro que tenía que mudarse pronto y probablemente esa habría sido su última visita al parque, y muchas anécdotas más.

Se llegaba la hora de la tarde, cuando se despedía el sol mientras se acercaba la noche y los animales se encaminaban de vuelta a su cálido hogar. Yo guardaba junto con mis pertenencias, todos los recuerdos que me regaló el día, cuando de pronto una gatita se acercó inesperadamente.

-¿Podrías retratarme? - Preguntó la pequeña.

Antes de poder darle la mala noticia, llegó la madre gata y la tomó de la mano.

-¡Disculpe el atrevimiento de mi hija! - Dijo la madre avergonzada. -Lo ha estado observando durante casi todo el día, bendita sea si encuentro algo similar para entretenerla en casa. También me ha pedido insaciables veces que la trajera hasta donde usted, pero mi trabajo no me lo permitía, ¿Se encontrará de casualidad aquí, para mañana? - Preguntó con tono esperanzado.

Casi todos mis utensilios se encontraban en mi maleta, mas que una brocha y unas pinturas. Ver los ojos llenos de vida de la pequeña me hizo caer en cuenta del porqué había visitado aquel parque ese día.

-Un último retrato por esta tarde, si no tiene algún inconveniente - Respondí.

La madre gata me agradeció con la mirada y la gatita irradiaba de felicidad. Mientras pintaba, repetía mi curioso hábito: ¿Cuál es tu color favorito?, ¿Te gusta el mar?, ¿Qué helado prefieres?. La gatita parecía cómoda con estas preguntas aunque su respuesta era directa, lo que no era tan habitual en los pequeños.

Iba por los últimos trazos de la pintura, un retrato sencillo en comparación con los anteriores, aunque logré captar los colores que mas resaltaban, como el gris de su melena o el amarillo intenso de sus ojos. Cuando sin previo aviso me preguntó:

-¿Pintas mucho?

-Ver la cantidad de pinturas que podría hacer en un día te daría una idea- Respondí, juguetón.

-Vaya, ¿y tus patas no se cansan?

-Sufrir un poco merece la pena si se trata de algo que te apasiona, pequeña.

-¿Y por qué te apasiona? - Preguntó, curiosa.

No pude responder a esa pregunta, no en su momento, pero a la gatita no pareció molestarle ese silencio, o no estaba muy al tanto de la conversación. Finalmente le entregue su retrato y sus ojos, aunque ya parecían estrellas, se agrandaron al tamaño de un sol, y solo con ese pequeño gesto quede satisfecho. La madre me agradeció de nuevo y se retiró junto con su retoño, mientras yo seguía dándole vueltas a aquella pregunta a la que no pude dar respuesta. 🐱



La experiencia CETYS de Diego Fernando Ruíz (6to. semestre)

Su primer semestre en CETYS fue también la introducción a varios de sus amigos, "Conocí a personas como Lluvia, que me interesó por su gorra de monsters university, o a Daniel". En semestres posteriores Diego dejaría algunas de sus amistades para enfocarse en personas más arraigadas a él, algo que él consideraba necesario para progresar y parte de la vida, pero la amistad a la que nunca renunció fue a la de Daniel. "Con él me sentí conectado, porque compartimos nuestro sentido del humor, y es una persona pensativa pero perspicaz".

Fué en este semestre cuando conocería a sus profesores, los cuales Diego califica de puntuales y bien capacitados en contraste con otras instituciones, a pesar de que no disfruta de todas las clases, aprecia el esfuerzo e intenta siempre aprender algo de cada una. "El maestro Gustavo es mi favorito, tiene una bonita forma de enseñar y es buena onda"

Diego no considera todas las clases en CETYS divertidas, pero esto ha resultado ser benéfico para él, descubrir temas nuevos, incluso si fueron aburridos, ayudaron a Diego a descubrir aún más su pasión por la tecnología y las clases enfocadas a ella, aún así, Diego siempre intenta prestar atención a cada clase e intentar aprender por lo menos dos o tres cosas nuevas, es una práctica que le recomienda a todos los estudiantes de CETYS.



CETYS. Fuente: Ana Paula Mejía

"Futuros estudiantes, están realizando una inversión en su educación muy grande, no menosprecien las clases importantes que les den".

No todo lo que CETYS tiene para ofrecer es su educación, Diego destaca que una de las cosas que hace a este campus tan especial es su hermosa localización y hermosas vistas, algo que suele ser poco destacado por la mayoría de estudiantes y merece más apreciación. Instalaciones como la biblioteca, centro estudiantil, o el enorme gimnasio también son de las cosas favoritas de Diego en esta escuela, CETYS simplemente no sería CETYS sin ellas. A través de todos los semestres lo más importante que Diego ha aprendido ha sido la administración de su tiempo, ahora que Diego cursa el sexto semestre

encuentra que tiene muchas clases muertas, aunque al principio Diego prefería quedarse solo, ha descubierto que encuentra más valor en salir y apreciar la vista, respirar el fresco aire, tocar piano en el centro estudiantil, o simplemente platicar con sus amistades. En sexto semestre Diego se ha desarrollado hacia ser más independiente y abierto a decir su opinión, salir de su zona de confort y tener una personalidad más definida lo han ayudado a relacionarse con más personas. "Antes era un chico más introvertido y no se abría mucho con las personas, aquí aprendí a abrirme más y decir lo que pienso".



Diego. Fuente: Facebook



CETYS. Fuente: Ana Paula Mejía

Podemos aprender muchas cosas de la trayectoria y el desarrollo de Diego, no siempre tenemos que estar contentos con nuestras clases, pero por lo menos debemos estar atentos, Diego recomienda a los futuros estudiantes de CETYS aprovechar sus clases, aprender todo lo que puedan de ellas, usar sus horas muertas para socializar en vez de quedarse en el salón, conocer a nuevas personas, salir de su zona de confort y recordar que están haciendo una gran inversión en su educación. 📌



Ivanna Elizabeth Loperena Ahumada

NOCHES DE MÚSICA EN ENSENADA

JOSÉ MARÍA NAPOLEÓN Y LA
MALDITA VECINDAD

Riviera de
Ensenada

Número de Boleto
899456789

Contacto
(646) 456 7893



Los días 25 y 26 de abril, Ensenada, Baja California, se convertirá en el epicentro musical con dos eventos destacados: el concierto de José María Napoleón y la presentación de La Maldita Vecindad. Ambos eventos prometen ser una experiencia inolvidable para los amantes de la música, ofreciendo una mezcla única de nostalgia romántica y energía explosiva.

José María Napoleón, conocido como "El Poeta de la Canción", es un cantautor mexicano nacido en Aguascalientes en 1950. Su carrera musical comenzó en la década de 1970, destacando como el cantante de baladas románticas número uno en México entre 1970 y 1979. Napoleón ganó el primer lugar en el Festival OTI en 1977 con su canción "Hombre". Algunos de sus éxitos más recordados incluyen "El Grillo", "Vive", y "La canción del Molino Rojo".

Su concierto en Ensenada será una oportunidad para que los fanáticos disfruten de sus grandes éxitos y se despidan de una carrera musical legendaria. Napoleón ha sido un ícono en la música mexicana, y su presencia en el escenario siempre es emotiva y cautivadora.

Con una voz poderosa y emotiva, Napoleón ha conquistado el corazón de generaciones de oyentes, y su legado musical seguirá siendo recordado por mucho tiempo.



JOSE MARIA Napoleón HASTA SIEMPRE



Por otro lado, La Maldita Vecindad, con su estilo único que fusiona rock, ska y ritmos tradicionales mexicanos, promete una noche llena de energía y diversión. Su música es un reflejo de la cultura y la pasión que caracterizan a este grupo mexicano. Con su enérgico ritmo y letras que hablan de la vida cotidiana y las luchas sociales, La Maldita Vecindad siempre logra conectar con su audiencia y crear un ambiente festivo.

Fundada en 1985, La Maldita Vecindad ha sido una de las bandas más influyentes en la escena musical mexicana, conocida por éxitos como "Kumbala", "Pachuco", y "El Circo". Su música es una explosión de color y energía, que invita a bailar y a celebrar la vida.



Ambos eventos ofrecen una oportunidad única para experimentar la riqueza musical de México en un par de días, convirtiendo a Ensenada en un destino imperdible para los amantes de la música. La combinación de la nostalgia romántica de Napoleón con la energía explosiva de La Maldita Vecindad hará de estos días una experiencia musical inolvidable.



Ensenada, con su encanto portuario y su vibrante vida nocturna, será el escenario perfecto para que estos dos artistas muestren su talento. Los fanáticos podrán disfrutar de una jornada llena de música, pasión y diversión, rodeados de la belleza natural de la costa de Baja California. 🐾

Por: Sabina Bravo

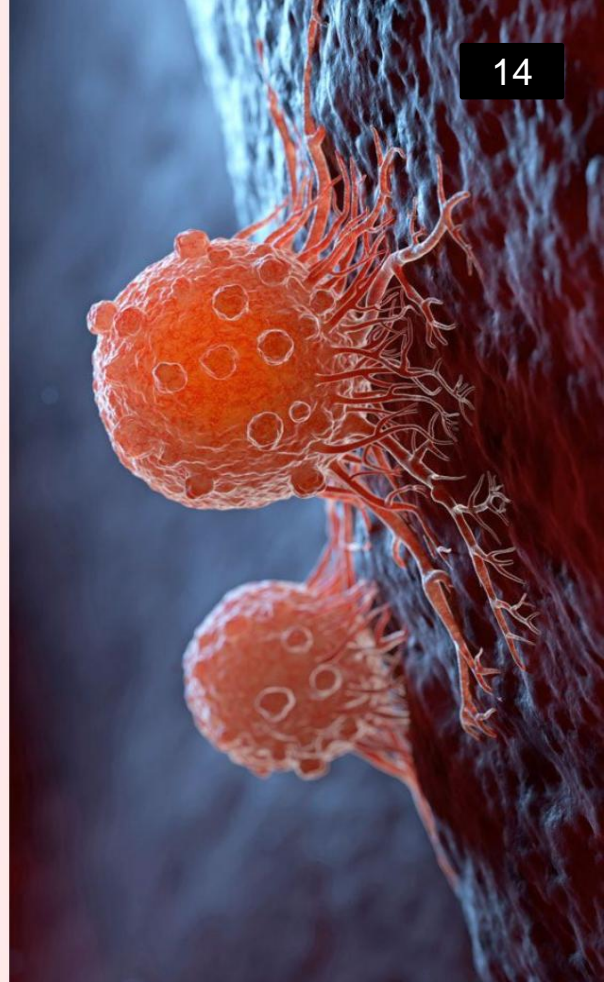
¿Podemos deshacernos del cáncer?

Todos conocemos a alguien que ha sido víctima del cáncer, una enfermedad terrible y devastadora. De hecho, es la segunda causa principal de muerte en el mundo (National Center for Health Statistics, 2024). ¿Se puede prevenir? Para responder, debemos comprender qué es el cáncer, sus causas y cómo prevenirlo.

¿Qué es el cáncer?

El cáncer es una enfermedad en la que las células crecen y se multiplican sin control, invadiendo otras partes del cuerpo y formando tumores. En un cuerpo sano, las células crecen, se multiplican según sea necesario, envejecen y mueren. Sin embargo, a veces, células anormales o dañadas se multiplican en lugar de morir, formando tumores. Estos tumores pueden ser benignos (no cancerosos) o malignos (cancerosos). Los tumores malignos pueden invadir otras partes del cuerpo mediante un proceso llamado metástasis (National Cancer Institute, 2021).

Células. Por: Gabriel García

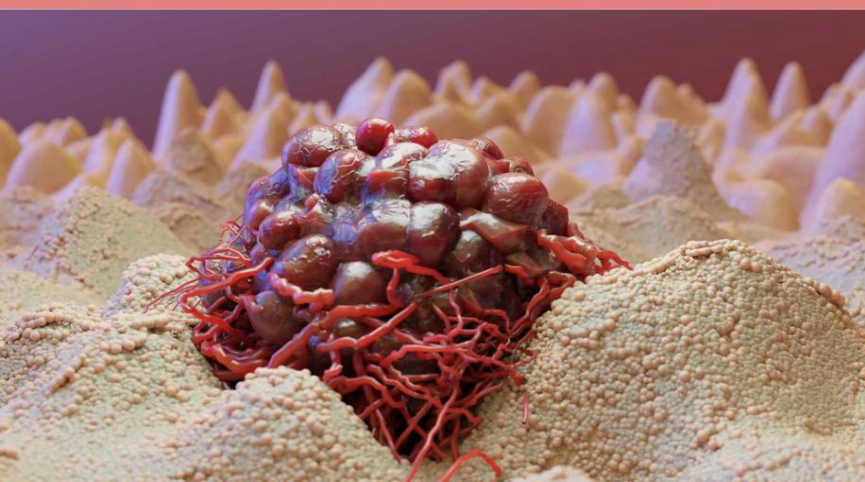


Causas

Si bien no existe una única causa del cáncer, se cree que múltiples factores pueden contribuir a su desarrollo. El cáncer es una enfermedad genética, aunque no siempre es hereditario; puede ser causado por mutaciones genéticas en cualquier momento de la vida (Mayo Clinic, 2022). Algunos factores conocidos son los carcinógenos físicos (radiación), químicos (asbesto, humo, alcohol, arsénico) y biológicos (virus, bacterias, parásitos). El riesgo de cáncer aumenta significativamente con la edad, probablemente debido a la acumulación de exposición a carcinógenos (World Health Organization, 2022).

Medidas de Prevención y Tratamientos

Aunque no existe una cura universal para el cáncer, hay diversos tratamientos disponibles, incluyendo quimioterapia, terapia hormonal, hipertermia, inmunoterapia, terapia fotodinámica, radioterapia, trasplante de células madre, cirugía y terapia dirigida (National Cancer Institute, N.D.). También existen medidas preventivas importantes: dejar de fumar, evitar la exposición excesiva al sol (usando protector solar), llevar una dieta saludable, hacer ejercicio, mantener un peso saludable, moderar o evitar el consumo de alcohol y vacunarse contra enfermedades oncogénicas (Mayo Clinic, 2022).



Células. Por: Gabriel García

Si bien no hay una cura universal para el cáncer, existen numerosas medidas preventivas que podemos tomar para reducir el riesgo, como llevar un estilo de vida saludable y evitar la exposición a carcinógenos. Sin embargo, en algunos casos, la predisposición genética puede aumentar el riesgo, incluso con un estilo de vida saludable. Se recomienda hacer investigación y preguntar a expertos sobre la enfermedad para un conocimiento mejor de esta.

Biografía corta de María Torres Lecuanda

Por: Elena De Basabe

La querida profesora y Coordinadora Académica María Torres Lecuanda nació el 18 de junio de 1985 en Guaymas, Sonora. A los 4 años de edad ella y su familia se mudaron a Ensenada, Baja California con la familia de su mamá. De chica era una niña curiosa, platicadora y observadora. Ella relata que le gustaba observar a la gente y sus comportamientos, por lo que cuando fue tiempo de elegir su carrera universitaria, no fue difícil decidir. De la preparatoria de CETYS Ensenada fue a TBC para la carrera de Psicología.



María Torres. Fuente: Gabriel García

Con un año faltante para terminar su carrera, empezó a explorar las diferentes

áreas laborales que podría elegir, ya que psicología es un campo extenso. Por un tiempo estuvo en un consultorio y apoyó en aplicaciones de evaluación, pero su historia comenzó cuando CETYS Preparatoria requirió a alguien que pudiera cubrir a la maestra Ana Gloria Pedrín mientras estaba en su periodo de embarazo. Fue en este momento que María decidió entrar, y en otra ocasión que la maestra Margarita Samaniego también entró en su periodo de embarazo, decidieron contratar a María oficialmente, una vez que salió de su carrera en 2007.

Un año después de su contratación, María Torres aseguró su profesión como profesora cuando hizo su maestría en Educación Especial justamente en CETYS. Ella disfruta grandemente de su trabajo, ya que motivar a otros, especialmente en la etapa de la adolescencia, es algo que la motiva. Quiere poder impulsarlos, conocerlos, ayudarlos a formar proyectos de vida, ponerse metas, y guiarlos vocacionalmente. Motivar a otros la motiva.



María Torres. Fuente: Gabriel García

También imparte charlas, mayormente para padres de familia o en la iglesia con temas de reflexión, amor propio, crianza y más. Crecer dentro de CETYS le trae satisfacción, como por ejemplo ahora que recibió el puesto de Coordinadora Académica. Algunas aspiraciones que tiene es ver a su familia, sus hijos, crecer y seguir avanzando en su profesión.

María Torres continúa dejando su legado en la vida de jóvenes que ha ayudado aquí en CETYS Preparatoria. Tras preguntarle si tiene un mensaje final, ella concluyó: "Planeen su vida, pónganse metas y trabajen por ellas. Si tus metas las sientes muy grandes, divídelas en metas chiquitas. Se puede lograr." Nos deja una enseñanza con el ejemplo de su propio camino, que con arduo trabajo, uno puede cumplir sus sueños. 🦊

Imelda Armenta y una nueva etapa para CETYS Ensenada

Por: Diana Gutiérrez Celaya

Toda institución de renombre debe tener directivos a la medida, que impulsen objetivos y, aún más importante, los consigan. CETYS no es la excepción, sino la regla. Como una escuela de excelencia que tiene como meta proporcionar educación de alta calidad y formar líderes con pasión que trasciendan en la sociedad, se espera que los líderes estén a la altura. Se espera una directora con ideas para generar nuevas metas, potenciar las existentes y cumplirlas, algo que puedo decir es el perfil de la nueva directora de preparatoria CETYS Universidad Campus Ensenada, la maestra Imelda Armenta, a quien tuve el privilegio de entrevistar.

La primera pregunta que se suele hacer en cualquier situación fue la que hice: ¿Cómo se siente asumir el cargo como nueva directora?

“Contenta”, respondió. Continuó explicando el gran compromiso que tiene de corresponder a la confianza brindada y, al mismo tiempo, la felicidad de poder hacer algo por los estudiantes.

“Tengo muchos años en CETYS y me gusta saber que puedo tomar decisiones que les favorecen en su desarrollo personal”.

Me contó su trayectoria antes de llegar a CETYS. Es egresada del Tecnológico de Monterrey, hizo su carrera en Contaduría Pública y Auditoría, pero menciona que siempre le gustó el área de educación y psicología. Al terminar su carrera, el director del TEC de Monterrey le ofreció dar clases en la preparatoria con una beca para la maestría en Educación. Me explicó que entre sus materias se encontraban aquellas de Psicología: Psicología Educativa, del Adolescente, entre otras. Decidió tomar esa oportunidad y comprometerse a dar clases, algo que pensó que iba a ser temporal. Al terminar la maestría, se dio cuenta de que los dos años de clase no eran suficientes, por lo que decidió quedarse e impartir clases en el TEC de Monterrey y coordinar el área de Desarrollo Humano en la preparatoria.



Imelda. Fuente: Lía Romero

La directora Armenta es de Culiacán, Sinaloa, y explica que, después de terminar la maestría, conoció a un joven de Baja California que la convenció de mudarse a Ensenada, después de casarse. Él ya trabajaba en CICESE y, al llegar a Ensenada, investigó qué escuelas eran las mejores, y CETYS apareció. Empezó a dar clases en la UABC, pero en CETYS le abrieron la puerta para dar capacitación a docentes. Cuando llegó a CETYS, dejó su currículum con el director, quien le dijo que le encantaba su currículum, pero que por el momento no había necesidad de más profesores. Fue entonces cuando la llamó la maestra Ana Gloria Pedrín y le ofreció dar un curso de aprendizaje colaborativo. Desde entonces se quedó dando clases, y eso ocurrió en 2002. Lleva 23 años en CETYS.



Imelda, Lili y Ana G.. Fuente: Facebook Imelda Armentaz

Posteriormente, le pregunté su opinión sobre qué considera que destaca a CETYS de otras instituciones. Menciona que fue dejando las demás instituciones y quedándose aquí porque CETYS le gustó. Conoció varias instituciones educativas cuando llegó, pero ninguna ofrecía esa calidez para sus colaboradores, ese interés por su desarrollo profesional y por hacer que la institución crezca.

“CETYS confía en el recurso humano, en sus maestros, los abraza, les enseña lo más nuevo en técnicas didácticas, estrategias de aprendizaje, siempre innovando. En CETYS creces. Eso me llamó la atención.”

Le consulté sobre cómo cree que los alumnos tienen un papel en eso, y me respondió que, si el maestro tiene las herramientas necesarias, si tiene el perfil humanista que CETYS busca, el estudiante estará feliz.

“El estudiante necesita un docente que sepa del área, pero también que viva la misión de CETYS, con un perfil humanista. Y si el profesor tiene eso, el estudiante va a crecer y estará feliz. Eso también se ve en la relación cercana que tenemos los maestros con nuestros estudiantes, de respeto y cercanía.”

Un líder, por definición, es alguien con la capacidad de orientar a un grupo y reconocer su propia autoridad. Sin embargo, esta descripción puede considerarse superficial, y cada quien tiene una definición personal de lo que es un líder. Debido a esto, sentí correcto preguntarle su definición de un líder dentro de una comunidad educativa.

“Es ser ejemplo”, responde. Continúa explicando cómo las acciones, decisiones y la congruencia son cruciales en la meta de ser un ejemplo.

“CETYS tiene una misión que cumplir y yo tengo que lograr que esa misión se cumpla.”

Hace una pregunta muy importante y da una respuesta reflexiva que invita al análisis:

“¿Qué va a hablar bien de CETYS? Cada estudiante que ingresa a la prepa y que se siente que es del CETYS, a dónde vaya, a la universidad que vaya.”

Ese es el compromiso de CETYS y, en mi opinión, esa debería de ser la meta de todo líder.

Con el fin de semestre a pocas semanas de distancia, muchos alumnos egresarán de la preparatoria, cada uno con diferentes caminos. En cuanto a la búsqueda de una vocación, muchos la habrán encontrado, mientras que otros seguirán en duda, ya sea que hayan tomado la decisión “correcta” o simplemente no tengan alguna opción concreta. A raíz de ello, nace la pregunta de qué consejo le daría a estudiantes que están en busca de su vocación.

Ella dice que no se angustien.

“Están cambiando tanto los contextos. Nuestro diario vivir, las necesidades del mundo son tan cambiantes que es muy difícil que, como joven, decida: ‘A esto me voy a dedicar y eso va a marcar mi vida.’ No, no es así.”

Se usa a sí misma como ejemplo y su carrera de Contaduría Pública, que finalmente no ejerció.

No obstante, ese conocimiento lo utiliza en los asuntos cotidianos, para la elaboración de los presupuestos, para los temas financieros o económicos de cada uno de los puestos que ha tenido.

En cuanto a su mejor recuerdo como estudiante, destaca a sus amistades. A los maestros que marcaron su vida les da crédito por hacer que se enamorara de la educación. Recuerda un evento de desarrollo emprendedor en Campus Veracruz, donde la convivencia que se dio entre estudiantes y el conocer a los profesores tan comprometidos realmente dejó una huella en ella.

Las rutinas y los hábitos nos pueden decir mucho de una persona, ya que son cruciales en la formación de uno, y es importante fomentar aquellos que nos hagan sentir enfocados y motivados. Ella destaca el arte de agradecer. Agradece a Dios por las oportunidades, las personas que le han enseñado. Menciona que el ser agradecido te ubica en la realidad, ya que los méritos no solo son el resultado de uno mismo, sino de la formación, apoyo y confianza de aquellos detrás. Agradecer cada día te motiva a seguir luchando por lo que aún no tienes.

Con respecto a su experiencia hasta ahora como directora, le pregunté sobre alguna anécdota divertida que le haya pasado en sus primeros días. Me contó sobre cómo, en sus primeros días, su agenda se llenó rápidamente de numerosas juntas. Un día estaba comiendo tranquila en su casa cuando le avisaron que ya había papás esperando para una junta. Resulta que no tenía esa junta en la agenda, porque no la había confirmado. Salió corriendo y llegó justo a tiempo.

Termino el artículo con un mensaje de la directora a sus estudiantes:

“Que se sientan afortunados de estar en una institución como CETYS, donde todos los que laboramos tomamos decisiones siempre para su bienestar, siempre pensando en ustedes. Cada olimpiada que se organiza, cada evento que se diseña, cada curso de inducción de bienvenida, del día del estudiante, cada evaluación que se diseña, siempre es pensando en su bienestar, en su desarrollo, en su crecimiento, porque formamos personas, y ustedes son la razón de ser de mi labor cotidiana.” 🐱

El Impacto de la Reforma de Alimentos en CETYS

Por: Marco Panduro

Con el reciente cambio de administración del gobierno mexicano y la llegada de la Primera Presidenta Claudia Sheinbaum, se han instituido varias leyes nuevas, pero una en particular ha ocasionado mucho desorden entre la población adolescente y joven, que ha sido la completa prohibición de comida chatarra en todas las escuelas de nuestro país. ¿Es acaso una idea para erradicar el índice de obesidad en nuestro país? ¿O será simplemente una manera discreta de esconder un problema de gravedad severa?

Se puede empezar con ¿qué problema es el que esta nueva ley trata de solucionar? En México, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad. Además, esta enfermedad se asocia principalmente con la diabetes y enfermedades cardiovasculares, pero también con trastornos óseos, musculares y algunos tipos de cáncer.

Los hábitos alimenticios poco saludables junto con la falta de ejercicio ocasionan el 32% de las muertes de mujeres y el 20% de hombres en el país. No es sorpresa que seamos el primer lugar de obesidad infantil y segundo lugar de obesidad en adultos. Sin duda alguna este conflicto es algo que perjudica la imagen de nuestro país de manera significativa, ya que sugiere que nuestros hábitos alimenticios y el desarrollo de nuestra población es de los peores en el mundo. Esto es algo curioso considerando que la Carta Magna consagra el derecho a la alimentación en su artículo cuarto, donde se expresa que “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad”.

Ahora que está claro el problema que está padeciendo México, ¿esta nueva ley propone dar un fin al conflicto? Tenemos que considerar que la educación siempre viene de nuestra casa, la mayor parte de nuestros hábitos vienen de nuestros hogares. Entonces, prohibiendo la comida chatarra en entornos escolares al limitar su consumo, prácticamente se está absolviendo al mismo gobierno de la responsabilidad. Un problema que viene desde casa no se solucionará si



prohibimos la comida chatarra en otros entornos, ya que la responsabilidad de lo que consumimos recae uno mismo, o en caso de los jóvenes, en su entorno familiar.

Una vez vistas todas las situaciones que se están viviendo debido a esta decisión del gobierno, se pueden concluir muchas cosas. La prohibición de comida chatarra en las escuelas procura tomar un gran paso importante hacia la promoción de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes. Al limitar el acceso a productos ultra procesados con alto contenido de azúcar, grasa y sodio, se busca prevenir enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares desde edades tempranas.

Su éxito dependerá del acompañamiento con programas de educación nutricional y la oferta de opciones tanto saludables como accesibles dentro de cada plantel educativo, al igual que la educación y los hábitos implementados desde casa. Por lo tanto no se logrará una mejora en la alimentación de la población únicamente por la prohibición de comida chatarra, sino que depende también de dichos factores para acompañarla y obtener un resultado favorable. 🐱

Referencias:

- Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (s.f.). La obesidad en México. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/issste/articulos/la-obesidad-en-mexico>



Una generación más que se despide

Por: Pilar Torrero

¡Qué rápido! De nuevo llega ese momento del año lleno de alegría y nostalgia a la vez, porque una generación más de estudiantes de CETYS Preparatoria se gradúa y se despide.

Como ya es costumbre en la revista La odisea del zorro, queremos rendirles un pequeño homenaje a aquellos alumnos que formaron parte de nuestro equipo y agradecerles infinitamente por su valioso apoyo, sin el cual, esta publicación no sería posible.

Hubo integrantes que recién se integraron a este equipo, y a quienes deseamos todo el éxito del mundo en esta nueva aventura que están por emprender: Óscar Pedroza, Ximena Parra y Guillermo Manjarrez. ¡Gracias!

Por otro lado, están aquellos alumnos que han formado parte de este equipo por espacio de un año o más, y para ellos es todo nuestro agradecimiento, nuestras mejores vibras y unas breves pero sustanciosas palabras de despedida:

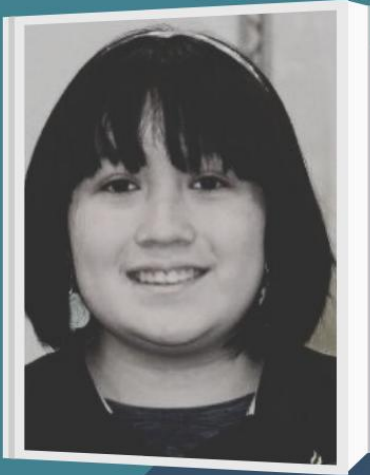


Óscar, Ximena y Guillermo. Fuente: Fotografías de los alumnos.



ELENA DE BASABE

Elena, nuestra excelente redactora y en algunas ocasiones ilustradora. Con un talento innato para ambas. Gracias por sacarnos de apuros cuando se te solicitó y por hacer el trabajo de los correctores más sencillo, pues decíamos: "No tendrá errores, lo hizo Elena". Mucha suerte en tu futuro, ¡queremos ver una científica mexicana ganando el premio Nobel!



GABRIELA GUERRA

Gaby, nuestra ilustradora, quien se sumergía cual buzo experimentado en Internet, para buscar las ilustraciones idóneas para cada artículo. Elocuente, curiosa, con un alto nivel de razonamiento, líder del Club de Historia. Gracias Gaby, esperamos verte convertida en toda una antropóloga!

NATALIA GÓMEZ

Esta señorita comenzó siendo una tímida alumna que hablaba poco pero cuando lo hacía dejaba ver su inteligencia y ahora se ha convertido en una chica más desenvuelta, con un excelente promedio y con una habilidad indiscutible para el dibujo. Gracias Natalia por tus bellas ilustraciones que tenias que enviar mil veces no sé por qué, ¡nuestros mejores deseos para que te conviertas en la mejor veterinaria de B.C.!



ANA SOFÍA ROSAS

Sofi, otra alumna multifuncional, que igual redactaba que corregía y que siempre nos apoyaba en eventos para dar promoción a la revista. Nos pegaste un susto cuando te diste de baja del equipo ¡pero nos dio muchísimo gusto tenerte de vuelta! ¡Gracias por tu apoyo! Y a ti te seguiremos viendo por aquí, ¡no olvides pasar a saludarnos!



ERICK CERVANTES

Si se tuviera que elegir una palabra para describir a Erick, esa sería ¡Traidor! ¡Y tú sabes por qué Erick! Ya en serio, un placer tenerte como colaborador de la revista, recuerdo cuando la Profe Alhelí me decía que un alumnito de 2do. llamado Erick quería entrar y yo ni lo conocía. Y se convirtió en un excelente corrector al cual le estamos muy agradecidos. Eso sin mencionar tu liderazgo en la SAP, tu participación en la terna por la beca de Universidad y tu papel como futuro orador en la ceremonia de graduación, ¡WOW! Eres otro alumno que seguiremos viendo por aquí, así que esa despedida que tanto insistes, todavía está lejana al parecer.



ALONDRA RIVERA

Alondra, una editora digna de admiración, si me preguntarán qué podría estudiar, sin duda diría que Diseño Gráfico y es a donde te diriges, ¡por lo que tenemos plena seguridad que te irá muy bien! Gracias por decidirte a formar parte de este equipo, sin duda tu puesto será de aquellos difíciles de substituir.



ALFONSO AGUILAR

Si la revista o una servidora necesitara de una dosis extra de adrenalina en cada edición, Alfonso sería el encargado de proporcionarla. Entregabas los artículos cuando bien te parecía y los hacías a tu manera... ¿pero cómo reclamarte si al final tus ediciones eran extraordinarias? Mantuviste la emoción hasta el final, sin duda eso lo recordaremos siempre. Excelente alumno, ganador de la beca para Universidad, integrante activo de 5,000 clubes, no te niego que cuando dijiste que querías pertenecer a la revista lo dudé, porque no sabía si te darías abasto, pero mira, ¡lo lograste! Gracias por tu trabajo y por no defraudar a este equipo, ¡mucho éxito en tu futuro!



IVANNA LOPERENA

Si tuviera que mencionar quién fue una de las alumnas más responsables y puntuales en la revista, sin duda diría que Ivana. No hubo artículo que llegara tarde y en ocasiones se daba el lujo de redactar hasta dos. Y cuando hacía mancuerna con Alondra, teníamos como resultado artículos dignos de una revista famosa. Gracias por tu trabajo Ivanna, otro lugar difícil de llenar. Mucho éxito en tu futuro, ¡esperamos verte organizando el próximo congreso CIAN!



JULIANA LÓPEZ

Juliana, ¿por dónde empiezo? ¿Cómo ennumerar las virtudes de una alumna que lo tiene todo? Nuestra correctora en inglés y en español, siempre cumplida, siempre puntual. Gracias por tu incomparable labor como parte de este equipo y más allá de eso, gracias por ser la personita que eres, no soy adivina, pero veo un futuro brillante para ti. Mexicali no está tan lejos, por favor, no nos olvides. ¡Lista para pasar a formar parte de los fósiles de la revista!



MARIANA GONZÁLEZ

¿Hace falta un corrector? Mariana puede... ¿Hay que editar? Díganle a Mariana... ¿Hay evento y necesitamos alguien al frente? Mariana sabe... ¿Qué puedo decirte, si no expresarte mi más grande agradecimiento por siempre estar ahí para apoyar, para sacar el barco a flote? Y no sólo eso, tus ediciones son lo máximo, ¡manejas Canva con una facilidad y creatividad admirable! Nuestra futura bióloga y genetista, mis mejores deseos en tu carrera universitaria. Como mencioné en otra ocasión, sus puestos serán sustituidos, pero siempre tendrán un lugar en nuestros corazones. ¡Bienvenida al Top 5!



Gracias de verdad chicos, por hacer este proyecto posible. Saben que aquí tienen no sólo un grupo de profes que los estima, sino también un grupo de amigos dispuestos a ayudarlos siempre que lo necesiten. Pareciera que este es un final, pero para ustedes, esto apenas comienza. ¡A poner el nombre de CETYS muy en alto! ¡Todos son unos campeones! ¡Felicidades!

Con mucho cariño, el equipo de profes de La odisea del zorro. 🦊



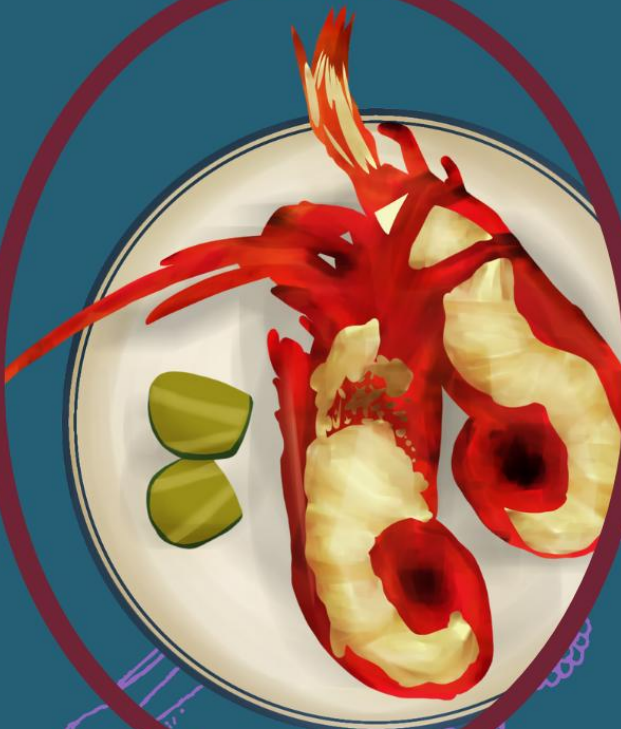
El arte culinario de Ensenada

Por: Rominah Crosthwaite

Cuando se habla de Ensenada muchos piensan en el mar, el vino y los atardeceres, pero algo que realmente destaca de nuestra bella ciudad es su arte culinario. La comida en Ensenada no es solo algo que se come, sino es una forma de expresión en donde se muestra historia, creatividad y amor por la cultura mexicana, la tierra y el mar. La gastronomía de esta ciudad mezcla sabores tradicionales con ideas modernas, y eso hace que los platillos se vean y sepan como auténticas obras de arte.

Uno de los lugares más famosos de Ensenada es La Guerrerense, un carrito de mariscos que ha sido reconocido a nivel mundial por sus tostadas de ceviche que son coloridas y llenas de sabor. Lo que hace únicas a estas tostadas no solo es su sabor, sino cómo están hechas: son súper coloridas, bien presentadas y cada ingrediente está colocado con cuidado, hasta parecen hechas por un artista. Lo más bonito es que, aunque es un lugar muy sencillo, se nota la pasión con la que cocinan; es un ejemplo perfecto de cómo el arte culinario puede nacer en cualquier rincón.

Otro platillo muy artístico y delicioso es la langosta estilo Puerto Nuevo. Este platillo se sirve con la langosta partida a la mitad, dorada con mantequilla y acompañada de arroz rojo, frijoles refritos y tortillas hechas a mano. Visualmente es muy llamativa: la langosta cortada a la mitad, los colores del plato, todo bien organizado. Es el tipo de platillo que impresiona antes de probarlo y que después no puedes olvidar.



Langosta estilo Puerto Nuevo. Fuente: Nat Ricci

También está el pescado a la talla, un platillo típico de la región que no solo es delicioso, sino que también muy visual. Se prepara con un pescado entero que se abre como mariposa y se marina con especias antes de asarse a las brasas. El resultado es un pescado dorado y jugoso, que además huele delicioso. La forma en que se sirve: completo y acompañado de guarniciones, lo que hace que se vea como una pieza de arte comestible. Este platillo demuestra cómo se puede hacer arte con ingredientes sencillos y técnicas tradicionales.



Taco de pescado. Fuente: Nat Ricci

Y claro, no podemos hablar de Ensenada sin mencionar la ensalada César, que aunque muchas personas creen que es de otro país, en realidad nació aquí. Fue creada por el chef César Cardini y hoy en día se encuentra en todo el mundo. Lo bonito es que en Ensenada todavía la preparan como era originalmente: con lechuga romana, aderezo hecho en casa, crutones y queso parmesano. Es simple pero elegante, y cada restaurante le pone su propio toque artístico, ya sea en la forma de presentar el plato o en los ingredientes que usan.

Para mí la cocina de Ensenada es una mezcla de tradición y creatividad, no es solo comida, es una experiencia que involucra todos los sentidos, cada platillo tiene algo especial, ya sea por su sabor, su historia o la manera en que se ve. La comida de Ensenada es un reflejo de la cultura local: abierta, creativa y apasionada. Comer en nuestra ciudad es como visitar una galería de arte, pero con todos los sentidos, porque no solo ves belleza en los platos, sino que también la hueles, la saboreas y hasta la sientes en el ambiente. El gran puerto no solo es un lugar bonito para visitar, también es un destino perfecto para los amantes de la buena comida. Su gastronomía es una muestra del talento local, de la riqueza de sus ingredientes y de cómo la cultura se puede saborear. 🦊



Gracias por esta

Etapa inolvidable

Por: Juliana López y Mariana González



El **tiempo pasa rápido**, y sin darnos cuenta, hemos llegado al **final** de una etapa que nos marcó de muchas maneras. Durante estos años, vivimos experiencias que nos enseñaron, nos hicieron **reír**, **llorar** y, sobre todo, **crecer**. En esta edición especial de la revista escolar, queremos dedicar unas palabras de agradecimiento a todas las personas que hicieron posible este camino.



A nuestros **maestros**: guías y mentores
No podríamos empezar sin agradecer a nuestros maestros, quienes día tras día nos compartieron sus **conocimientos**, su **paciencia** y **dedicación**. Más allá de los libros y exámenes, nos enseñaron **valores**, nos impulsaron a ser mejores y, en muchos casos, nos inspiraron a seguir nuestras pasiones. Maite, Linda, Pily, Paco, Rossy, Raqui, Marisela, Pech, Ale Galicia. A todos ustedes **gracias** por cada clase, por cada **consejo**, por cada palabra de aliento cuando más la necesitábamos... y una disculpa por tanto ruido y desobediencia en sus clases.

teachers



Personal

Al **personal** de la escuela:

el trabajo invisible que lo hace todo posible

Detrás de cada día de clases, hay un equipo que trabaja incansablemente para que todo funcione. Gracias al personal **administrativo**, a los encargados de **limpieza**, a los **bibliotecarios**, a los **coordinadores** y a todos aquellos que, con su labor, nos brindaron un entorno seguro y adecuado para aprender. Su esfuerzo muchas veces pasa desapercibido, pero es gracias a ustedes que pudimos estudiar en instalaciones bien cuidadas y organizadas.



Personal Fuente: Instagram @cetyzens

Nuestros Padres

A nuestros **padres**: el apoyo incondicional desde casa. No podríamos dejar fuera a quienes estuvieron con nosotros desde el primer día, nuestros padres. **Gracias** por cada **desvelo**, por levantarse temprano para llevarnos al CETYS, por preocuparse cuando llegábamos cansados o estresados, por **motivarnos** cuando queríamos rendirnos. Gracias por **creer en nosotros** incluso cuando dudábamos de nuestras capacidades, por escuchar nuestras quejas de tareas interminables y por celebrar con orgullo cada uno de nuestros logros. Sin su **amor, paciencia y sacrificios**, este camino habría sido mucho más difícil. **Este logro también es suyo.**



Padres Fuente: Instagram @cetyzens

Compañeros

A nuestros compañeros: entre **risas** y **desafíos**

En cada salón, en cada pasillo, en cada receso, compartimos momentos con nuestros compañeros de clase. A veces hubo diferencias, discusiones y malos entendidos, pero también incontables risas, anécdotas divertidas y aprendizajes. Gracias por hacer cada día más llevadero, por los chistes en medio de una clase difícil, por el apoyo en los exámenes y por ser **parte de esta aventura**.



2025

Maestros Fuente: Instagram @cetyens

Amistades

A nuestras amistades: los lazos que nos llevamos para siempre Y, por supuesto, un agradecimiento especial a esas amistades que nacieron y/o se fortalecieron aquí. Algunas fueron inesperadas, surgieron de un comentario al azar, de una tarea en equipo, de una plática en la fila de la cafetería. Otras crecieron con los años, volviéndose parte esencial de nuestras vidas.

Gracias por **escuchar**, por estar ahí en los momentos difíciles, por hacernos **reír** hasta que nos doliera el estómago. Gracias por las tardes de estudio que se convirtieron en **charlas eternas**, por las **bromas** internas, por los **abrazos** en los días complicados. Ustedes hicieron de esta **etapa** algo **inolvidable**.



El final De un capítulo

El inicio de otro: Hoy cerramos este ciclo con el corazón lleno de **recuerdos** y **gratitud**. Nos llevamos **aprendizajes**, **experiencias** y, lo más valioso, personas que marcaron nuestras vidas. Aunque cada uno seguirá su camino, siempre tendremos estos momentos para recordar con una **sonrisa**.

Gracias a todos los que fueron parte de esta historia. **Nos vemos en el futuro.** 🦊

"Acaso no es gracioso como día tras día nada cambia, pero cuando miras atrás todo es diferente" -C. S. Lewis





**En CETYS, vive una
Experiencia Transformadora.**