

SUPLEMENTO

Sembrando

HAGAMOS LIO

“juéguense la vida
por grandes ideales”



¿Ya
encontraste
tu
pasatiempo?



6
cortometrajes
que te
harán reír



Test
de
Personalidad

Muchas veces no entendemos o no nos damos cuenta de la importancia de la etapa de la ADOLESCENCIA, cuando aún no llegamos pensamos que eso no nos va a pasar pues los adultos solo lo ven como un problema y como una enfermedad con síntomas raras de comportamiento, cuando ya la pasamos, volteamos a tras lo vemos como "bichos raros" a los adolescentes.



Durante los años de la pubertad y la adolescencia, se aprende a asumir decisiones propias, nuevos compromisos y, en definitiva, ganar experiencia con ella, más independencia, además los años de adolescencia te permiten unos años de aprendizaje bajo la protección de la familia que te ayudará a afrontar ser mayor de edad con seguridad,



confianza y solidez.

La adolescencia implica cambios físicos y emocionales para los propios adolescentes y también cambios en la organización y relaciones familiares. Ser adolescente es un tanto difícil, porque sientes que tus padres no te entienden y solo te quieren controlar, porque tus hermanos te tratan como un pequeño cuando tú te sientes ya un joven.

La adolescencia es una etapa significativa en la vida del ser humano, en ésta se define e integra la personalidad, y a pesar de que es una etapa importante, difícil, pesada, es una hermosa etapa donde vives momentos especiales y que dentro unos años más vas a recordar que la adolescencia fue y es parte importante de tu vida.

"No intentes convertirte en hombre de éxito, sino en un hombre de valor"
Albert Einstein.

CÓMO ENCONTRAR UN PASATIEMPO



Los pasatiempos te permiten explorar intereses fuera de tu línea de trabajo. Te permiten ser creativo y probar cosas nuevas. Si estás aburrido con tu pasatiempo anterior, elegir uno diferente puede hacer que tu creatividad fluya nuevamente. No olvides considerar tu presupuesto antes de elegir un nuevo pasatiempo, ya que algunos pueden ser costosos. Sin embargo, no te preocupes; tienes bastantes opciones a tu disposición incluso si tu presupuesto es ajustado. Observa lo que te interesa.

la sociedad? ¿Admiras la expresión artística? Deja que esos rasgos te guíen al elegir un pasatiempo. Examina tus habilidades y tu personalidad.

Determinados pasatiempos requieren determinadas habilidades. Si no tienes mucha paciencia, tal vez la costura a mano no sea algo que disfrutes. Sin embargo, si te gusta remendar y construir cosas, tal vez deberías considerar un pasatiempo como trabajar en autos viejos. Enfócate en tus fortalezas.

EXAMINA LO QUE OCUPA TU TIEMPO LIBRE CUANDO LO TIENES.

¿Disfrutas de leer libros? Tal vez quieras intentar escribirlos. Convierte lo que ya te gusta en un pasatiempo.

Piensa en lo que valoras más. ¿Qué rasgos aprecias? ¿Valoras la sabiduría o la valentía? ¿Te sientes atraído hacia personas que hacen algo por

Presta atención a lo que entusiasma a tu pasión. La forma como hablas sobre las cosas también puede revelar tus pasiones, y estas pasiones pueden desarrollarse hasta convertirse en pasatiempos. Piensa en los temas sobre los que hablas continuamente. Pregúntales a tus amigos y familiares sobre qué es lo que pareces hablar más. Ahora, piensa en qué es lo que disfrutas tanto de ese tema y determina cómo puede convertirse en un pasatiempo.



CORTOMETRAJES QUE TE DEJARAN UN MENSAJE Y TE HARÁN REÍR

El cine ha llevado a la pantalla grande muchas películas en las que se tratan temas relacionados con el mundo y nuestra realidad, aquí te recomendamos un par de cortometrajes que te harán reflexionar sobre la amistad, la solidaridad, el trabajo en equipo, el respeto a las personas, todos estos cortometrajes los podrás encontrar en YouTube.

iDiotics ("iDiotas"): Un cuento de Big Lazy Robot VFX de 2013

con su moraleja, es una crítica al consumismo y al sedentarismo causado por la tecnología. Tenemos de todo, especialmente teléfonos que hacen cualquier tipo de funciones y trabajos menos una llamada de voz al prójimo. Stop motion con robots japoneses.

For The Birds ("Pajaritos"): Corto animado de los estudios Pixar en Redmond dirigido por Ralph Eggleston, que ganó un Oscar en su categoría en el año 2000. Pueden extraerse diversas reflexiones, sobre la tolerancia y la importancia que tiene cada persona por sí misma, o para que no nos riámos de nadie y aprendamos desde la diferencia a sacar las virtudes que tiene cada persona.

El Circo de las Mariposas: Interesante propuesta que, seguramente, llamará

la atención de los estudiantes. Valores como el respeto o la dignidad son tratados en este cortometraje que también plantea otros miedos y temores a los que todos (en alguna que otra ocasión) hemos tenido que hacer frente: la necesidad de sentirse aceptados por los demás, romper con las barreras que muchas veces nos ponemos nosotros mismos y que nos impiden alcanzar nuestros deseos.



La Luna (The Moon): Este corto de la factoría Pixar relata la vida de un niño de corta edad que tiene que empezar a madurar antes de lo que cree. Un día empezará a trabajar con su padre y su abuelo; a partir de ese momento deberá elegir si quiere seguir los pasos de la familia o forjar su propio destino.

El alfarero: El interés por hacer bien las cosas, la motivación, las ganas de emprender nuevos proyectos, de transmitir magia y unas cuantas dosis de amor en aquello que hacemos... son algunos de los temas planteados en este cortometraje que cuenta la historia de un maestro y su discípulo al que enseña a trabajar el barro.

Canción de lluvia: Refleja el valor de la amistad a través de la historia de un niño y un zorro en la gran ciudad.

TEST DE PERSONALIDAD

¿A QUÉ PERSONAJE ANIMADO TE PARECES?

Nos solemos identificar con un personaje de las caricaturas. ¿Alguna vez te has preguntando a cuál personaje te pareces tú? Un grupo de investigadores se reunió y analizaron las personalidades de personajes de caricaturas modernos y muy conocidos. La información que se reunió se utilizó para éste test. Contesta todas las preguntas: Cuales son las que mejor te describen, suma todos los puntos (que están junto a la respuesta que escogiste) y busca al final tus resultados. Toma un lápiz y papel y ve anotando tus respuestas.

1. ¿Cuál de las siguientes opciones describe la cita perfecta?

- a) Una cena a la luz de las velas (4 puntos)
- b) Un parque de diversiones/temático (2 puntos)
- c) Pintar en el parque (5 puntos)
- d) Un concierto de rock (1 punto)
- e) Ir al cine (3 puntos)

2. ¿Cuál es el tipo de música que te gusta?

- a) Rock and Roll (2 puntos)
- b) Alternativa (1 punto)
- c) Rock ligero (4 puntos)
- d) Country (5 puntos)
- e) Pop (3 puntos)

3. ¿Qué tipo de películas prefieres?

- a) Comedia (2 puntos)
- b) Terror (1 punto)
- c) Musicales (3 puntos)
- d) Románticas (4 puntos)
- e) Documentales (5 puntos)

4. ¿Cuál de las siguientes ocupaciones escogerías, si éstas fueran tus únicas opciones?

- a) Mesero (4 puntos)
- b) Deportista profesional (5 puntos)
- c) Maestro (3 puntos)
- d) Policía (2 puntos)
- e) Cajero (1 punto)

5. ¿Qué haces con tu tiempo libre?

- a) Ejercicio (5 puntos)
- b) Leer (4 puntos)
- c) Ver televisión (2 puntos)
- d) Escuchar música (1 punto)
- e) Dormir (3 puntos)

6. ¿Cuál de los siguientes colores es el que más te gusta?

- a) Amarillo (1 punto)
- b) Blanco (5 puntos)
- c) Azul cielo (3 puntos)
- d) Azul oscuro (2 puntos)
- e) Rojo (4 puntos)

7. ¿Qué prefieres comer?

- a) Nieve (3 puntos)
- b) Pizza (2 puntos)
- c) Sushi (1 punto)
- d) Pasta (4 puntos)

e) Ensalada (5 puntos)

8. ¿Cuál es tu fiesta favorita?

- a) Fiestas Patrias (3 punto)
- b) Navidad (3 puntos)
- c) Año Nuevo (2 puntos)
- d) San Valentín (4 puntos)

e) Día del estudiante (5 puntos)

9. Si tú pudieras ir a uno de estos lugares ¿cuál escogerías?

- a) Paris (4 puntos)
- b) Portugal (5 puntos)
- c) Las Vegas (1 punto)
- d) Hawaí (4 puntos)
- e) Hollywood 3 puntos

10. ¿Con quién preferirías pasar un tiempo?

- a) Alguien inteligente (5 puntos)
- b) Alguien atractivo (2 puntos)
- c) Alguien a quien le gusten las fiestas (1 punto)
- d) Alguien que siempre es divertido (3 puntos)
- e) Alguien muy sentimental (4 puntos)

Ahora suma todos tus puntos y encuentra la respuesta que estabas esperando



(10-6 puntos) Tú eres Garfield:

Tú estás muy cómodo, eres sencillo y definitivamente sabes cómo divertirte

pero a veces lo llevas a los extremos. Siempre sabes lo que estás haciendo

y siempre estás en control de tu vida.



(17-23 puntos) Tú eres Snoopy:

Tú eres divertido, muy en onda y popular. Siempre sabes lo que está de moda y nunca estás fuera de ésta. Eres bueno para saber cómo satisfacer a los demás.



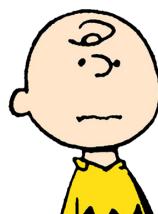
(24-28 puntos) Tú eres Elmo:

Tienes muchos amigos y también eres popular, siempre tratando de dar consejos y ayudar a las personas que lo necesitan. Eres muy optimista y siempre ves el lado bueno de las cosas.



(29-35 puntos) Tú eres Bob Esponja:

Eres la clásica persona que todo mundo adora. Tú eres el mejor amigo que cualquiera pudiera tener y nunca quiere perder. Eres muy optimista y siempre ves el lado bueno de las cosas.



(36-43 puntos) Tú eres Charlie Brown:

Eres tierno, te enamoras rápidamente pero también

eres muy serio en todas tus relaciones. Eres una persona apegada a la familia.



(44-50 puntos) Tú eres Dexter:

Eres inteligente y definitivamente un pensador... Cada situación es enfrentada con un plan. Tienes una mente brillante. Demuestras principios familiares muy fuertes. Mantienes una rutina estable pero nunca ignoras una mala situación cuando se presenta.

“Todos tus sueños se pueden hacer realidad si tienes el coraje de perseguirlos”

Walt Disney.

“La amistad duplica las alegrías y divide las angustias por la mitad”

Francis Bacon.



Secundaria incorporada a la Sec
Preparatoria incorporada a la UAZ

Nuestros Pilares

“Educar y Enseñar para Trascender”



Instituto México
de Zacatecas

Prudencia

Discernir el verdadero bien del mal para cada circunstancia y elegir los medios adecuados para actuar correctamente

Justicia

Formar en este valor a nuestros alumnos y dar a cada quien lo que le corresponde

Fortaleza

Forjar el cuerpo y el espíritu de nuestros jóvenes y adolescentes

Templanza

Fortalecer el temple del ser y quehacer de nuestros hijos

Ventajas Competitivas

Contamos con un plan de estudios que prioritariamente atiende las áreas del conocimiento de matemáticas, español inglés y ciencias



¿Quienes somos?
En el IMZ somos la Institución de mayor competitividad y experiencia en docencia

Nuestra Misión

Somos una Institución forjadora de jóvenes

Nuestra Visión

Ser una Institución reconocida por el nivel académico de sus egresados

Objetivo General

Nuestra Institución tiene como objetivo principal “Educar y Enseñar para

Nuestros Alumnos

El perfil de nuestros alumnos al regresar serán competitivos en matemáticas, español e inglés

**¡INSCRIPCIONES
ABIERTAS!**

Tel: 01 492 92 1 03 02
Cel: 492 125 1824 y
492 583 5315

Instituto México de Zacatecas S.C.

Email: inmexza@gmail.com

Av. García Salinas #315 Fracc. Arboledas y
Bvd. José López Portillo No. 100
Col. Dependencias Federales
Guadalupe, Zacatecas.
www.institutomexicazacatecas.com

CONSEJOS PARA QUE NO PIERDAS LOS NERVIOS



1 Cuenta hasta 10:

Es un consejo muy bueno para evitar actuar al instante. Si hay algo que te saca de quicio cuenta hasta 10 y después haz lo que creas que tienes que hacer.



2 Tienes que ver las cosas con perspectiva:



No se acaba el mundo por este incidente y seguro que hay otras cosas mucho más importantes.



3 De todas las experiencias se aprende:



Busca el lado positivo de las cosas.

4 No dejes que te afecte:



Sabemos que es muy fácil de decir y muy difícil de hacer, pero, a veces, quitarle importancia a las cosas que de verdad no tienen tanta es una solución.

argumentos. Sé tolerante y acepta que hay otras formas de hacer las cosas.

6 Pase lo que pase, no grites:



Si gritas pierdes toda la credibilidad. Si hablas pausadamente y sin perder el control puedes llegar al diálogo y, por tanto, a solucionar el problema.

7 Habla contigo mismo:



Analiza cómo te sientes, qué pasa en tu interior, de qué tienes miedo. Te irá muy bien, y si vuelves a encontrarte en una situación parecida, ya sabrás cuál es la manera correcta de reaccionar.

5 Sé tolerante contigo mismo y con los demás:



Hay personas que piensan de manera diferente a tí y no cambiarán de opinión aunque les expongas tus