

# COMPAS

DIRECTORIO DE PRIMARIAS 2023

Encuentra  
la escuela para ti

Un proyecto de  
**Chilango**



\$129 M.N.



Presentado por

**SAMSUNG**

# COMPÁS

¡Bienvenidas y bienvenidos a esta segunda edición,  
en la que hemos reunido 300 escuelas!

*Compás*, la mejor guía de primarias del Valle de México, vuelve para ayudarte a elegir la mejor escuela para tus peques. Como sabemos lo importante que es decidir correctamente, hemos preparado esta edición para que lo hagas lo mejor posible: con datos precisos y actualizados, con opiniones y sugerencias de especialistas sobre temas relacionados con la educación de las infancias, y diversos contenidos de interés para padres, madres y cuidadores.

Con esta herramienta creada por *Chilango* es más fácil encontrar la opción más adecuada para la educación básica de tus peques.

*Compás: Encuentra la escuela para ti.*

Un proyecto de  
**Chilango**

Las ilustraciones de *Compás*  
fueron realizadas por Isabel Salmones



## LAS NIÑAS PUEDEN HACER CIENCIA por Sian Beilock\*

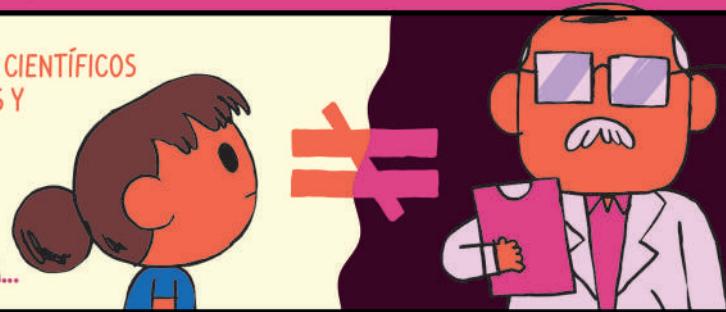
SIEMPRE QUE VAMOS  
A CENAR, MI HIJA  
CONVIERTES  
NUESTRA  
COMIDA EN UN  
EXPERIMENTO:



ABRE TODO, LO  
PICA Y LO EXAMINA.  
Y SIN SABERLO,  
ELLA ESTÁ  
HACIENDO  
CIENCIA.

LA MANERA EN QUE LAS NIÑAS **VEN LA CIENCIA** INFLUYE EN CÓMO SE SIENTEN SOBRE ELLA.

SI CREEN QUE LOS CIENTÍFICOS  
TIENEN INTERESES Y  
HABILIDADES  
PARTICULARES  
QUE ELLAS NO,  
O QUE SE VEN DE  
UNA ÚNICA FORMA...



...PODRÍAN  
PENSAR QUE  
ES UN MUNDO  
AL QUE NO  
PERTENECEN.

SIN EMBARGO, NO SE TRATA DE SOLO  
ALENTARLAS DICIÉNDOLEMOS QUE PUEDEN  
SER CIENTÍFICAS...



...SINO DE DEMOSTRARLES QUE  
PUEDEN HACER CIENCIA.

CONSTRUIR SU CONFIANZA HARÁ QUE VEAN ESE MUNDO COMO UNA OPCIÓN.

Y AUNQUE NO  
TODAS SE CONVIERTAN  
EN FÍSICAS, BIÓLOGAS  
O MATEMÁTICAS...



...PODEMOS LOGRAR  
QUE NINGUNA NIÑA  
DUDE DE QUE PUEDE  
HACER CIENCIA.

\*FUENTE: "How to get girls  
into science" por Sian Beilock  
en hechingerreport.org

PICTOLINE

## EN FEBRERO SON LAS INSCRIPCIONES ¡A ENCONTRAR ESCUELA!

Desde hace más de una década *Chilango* brinda herramientas para madres, padres y cuidadores en su búsqueda de la mejor escuela para sus hijas e hijos, por lo que se ha convertido en un espacio de referencia para el sector educativo. En 2023, en la segunda edición de *Compás*, reunimos 300 escuelas y reafirmamos nuestro compromiso con las familias y las primarias de la Ciudad de México y zona metropolitana.

*Compás* es una guía que vive también en el universo digital y se ha convertido en un instrumento para aprender sobre diversos temas de interés en torno a las infancias mientras elegimos el modelo educativo y la escuela más adecuada, sin perder de vista que cada familia tiene necesidades específicas, que existen diversas formas y metodologías de enseñanza y que cada pequeño tiene diferente personalidad e intereses.

Para acompañarte en este proceso te presentamos filtros para búsquedas personalizadas, como zona geográfica y costo de la colegiatura, además de informarte sobre los nuevos modelos de enseñanza y los enfoques educativos a través de un test que te acerca a la mejor opción para ti. Salud integral, valores, esparcimiento, arte, música, finanzas y el acceso de las infancias al mundo digital son temas que también encontrarás en esta edición.

Espero que los contenidos de esta guía, tanto en su versión impresa como digital, te resulten útiles, y que encuentres soluciones y respuestas en este momento clave de la vida familiar. Como madre, deseo que confíes en tu intuición, pero también que investigues y evalúes todas tus necesidades familiares para tomar una decisión informada, clave en la vida de nuestras infancias.

Foto: Ana Hop



Gina Jaramillo  
Directora general, *Chilango*

UN PROYECTO DE  
**COMPÁS | Chilango**



## ¡Conoce la versión online de *Compás*!

Mejora tu búsqueda de escuela y navega entre más de  
**1,000 opciones de escuelas registradas.**

Compara escuelas por su tipo de **enfoque educativo, instalaciones, servicios, becas, descuentos y muchas opciones más.**

Entra a  
**[www.compas.lat](http://www.compas.lat)**



**Escanea**

# COMPÁS

DIRECTORA GENERAL  
Gina Jaramillo

EDITOR Carlos Hugo González	DIRECTOR CREATIVO Rigoberto de la Rocha	EDITOR DE ARTE Itzel Galán	ILUSTRADORA Isabel Salmones	DISEÑADORES EDITORIALES Rodrigo Marmolejo
--------------------------------	--------------------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------------

DIRECTORA DE PROYECTOS ESPECIALES Cecilia Díaz Arellano	PRODUCT OWNER PROYECTOS ESPECIALES Alejandra Mejía Castillo	TECH TOOLS MANAGER Carolina Cruz Montoya
------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------

Colaboradorxs en esta edición:  
Diana Delgado / Andrea Mireille / Bruno Velázquez

## Chilango

DIRECTORA GENERAL  
Gina Jaramillo  
gina@chilango.com

EDITORES GENERALES

Carlos Hugo González gp@chilango.com PRINT	David Murrieta dmurrieta@capitaldigital.lat AGENDA
--------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

DIRECTOR DE ARTE Rigoberto de la Rocha rigorocha@travesiasmedia.com	EDITOR GRÁFICO Fernando Frías ff@chilango.com
---------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------

EDITOR MULTIMEDIA Rafael Amed rar@chilango.com	DISEÑADOR Ángel Pérez ep@chilango.com	EDITOR DE ARTE Y CULTURA Ana Paola Sierra ana@chilango.com	EDITOR DE REDES SOCIALES Christian Nava cn@chilango.com
------------------------------------------------------	---------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

COORDINADOR EDITORIAL PRINT Sebastián Sánchez ss@chilango.com	COEDITOR DE ARTE Y CULTURA Edgar Segura es@chilango.com	COEDITORA DE CIUDADANÍA Karen Andrade ka@chilango.com	COEDITORA DE REDES SOCIALES Evelyn Pérez yp@chilango.com
---------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

SUSCRIPCIONES Y SERVICIO A CLIENTES  
55 2580 9812  
SUSCRIPCIONES@CHILANGO.COM

COMPÁS® Año 2023, número 02 enero 2023, es una publicación anual editada por Capital Digital S.A.P.I. de CV. con domicilio en Juan de la Barrera 112, Piso 2, Col. Condesa, Alcaldía Cuauhtémoc, C.P. 06140, Ciudad de México. Director Responsable: Rodrigo Javier Gaspar Sepúlveda. Responsable Legal: Daniel I. Vázquez Malagón. Certificado de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo del Título No. 04-2016-103113190200-102; ISSN 1870-0616, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Certificado de Licitación de Título y Contenido 16853 otorgado por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Prensa e impresión por: Litopress Impresos con domicilio en San Francisco #102-A, Naucalpan, Estado de México; en puestos de revistas por: Arredondo & hijos Distribuidora S.A. de CV. Calle Iturbide No. 18 Local D. Col. Centro, Cuauhtémoc, Ciudad de México; suscripciones del Interior por: QPN Monterrey, S.A. de CV., Catamarca # 2129, Col. Residencial La Española, Nuevo León; y Execon S.A. de CV., Av. Hidalgo #27, San Miguel Totolcingo Municipio de Acolman Edo. De México. CDMX y Área Metropolitana. Este número se terminó de imprimir el 26 de diciembre de 2022, con un tiraje de 60,000 ejemplares. Los listados y demás datos comerciales contenidos en esta publicación son sólo de carácter informativo y los editores no asumen ninguna responsabilidad respecto de ellos. Prohibida su reproducción total o parcial, así como cualquier forma de almacenamiento o transmisión por ninguna forma o por ningún medio que no tenga permiso expreso de Capital Digital S.A.P.I. de CV.

### CAPITAL DIGITAL

CEO

Gustavo Guzmán gus@gus.mx

GENERAL MANAGER

Jack Ades jades@capitaldigital.com.mx

VP MEDIA OPERATIONS

Luis Figueroa lfigueroa@capitaldigital.com.mx

VP FINANZAS, LEGAL Y RRHH

Ismael Córdoba icordoba@capitaldigital.com.mx

ALIANZAS E INTERCAMBIOS

Graciela Acevedo

PEOPLE AND CULTURE

Leonardo Tinajero

CIRCULACIÓN

Alejandro González

PLANEACIÓN

Jorge Lozano

PRODUCCIÓN

Oswaldo Rodríguez

DISEÑO Y RETOQUE FOTOGRÁFICO

Armando Ortega

### PRINT

DIRECTOR COMERCIAL GOBIERNO

Víctor Gutiérrez vgutierrez@maspmas.com.mx

### DISTRIBUCIÓN DIGITAL

GERENTE IT

Gabriel Mancera

PROGRAMADORES

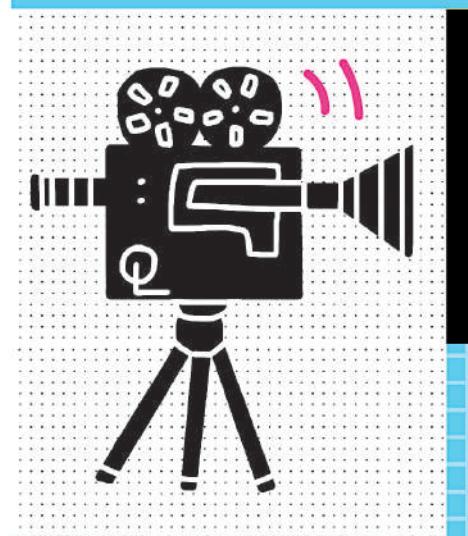
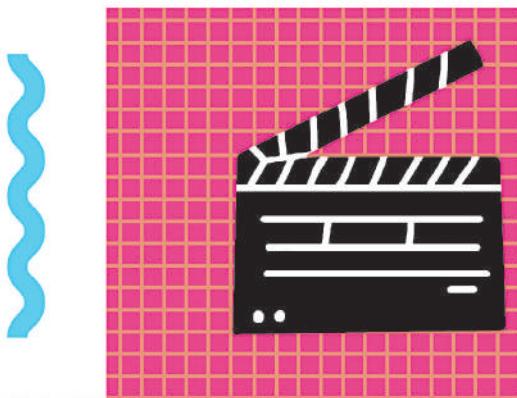
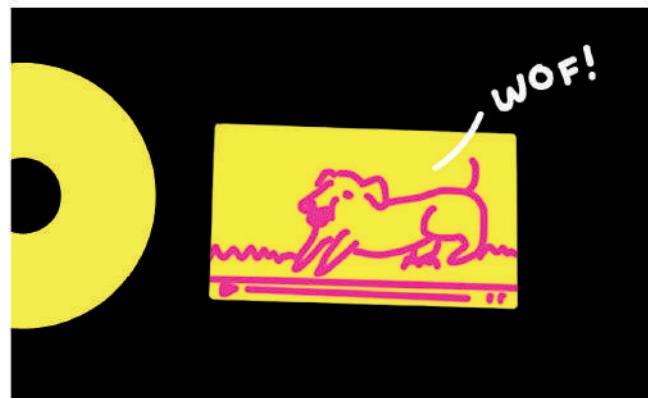
Bernardo Hernández

Fernando Olivera

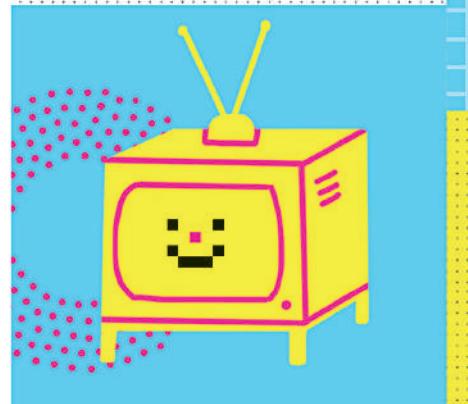
Miguel Trejo

DISEÑADORA UX

Nayely Meneses



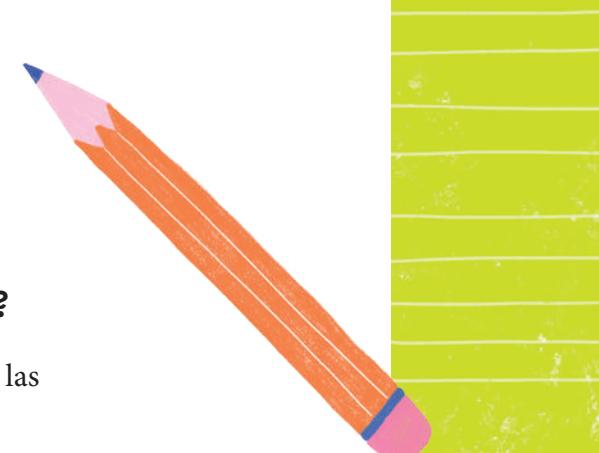
- NOTICIAS  
- MÚSICA  
- DEPORTES  
- ENTRETENIMIENTO



## ¿QUÉ TIPO DE EDUCACIÓN ES LA MEJOR PARA MIS HIJAS E HIJOS?

Elegir el tipo de educación es vital para el desarrollo de las infancias. Seleccionar una escuela no es tarea fácil; todo depende de qué estilo de educación se prefiera. Para asegurarte de que concuerde con el esquema de valores que buscas para la educación de tus peques, checa este test.

Por Andrea Mireille



<b>1. ¿Cuál de estas opciones coincide con tu hija o hijo?</b>	Respuesta
A Aprende mejor trabajando al ritmo de sus compañeros con un plan de estudios fijo.	
B Tiene dificultades en una o más clases; podría necesitar más tiempo y apoyo.	
C Prefiere aprender más sobre sus intereses que sobre un plan de estudios establecido.	
D Destaca en una o más clases y a menudo quiere aprender más que sus compañeros.	
<b>2. ¿Cuál de estos métodos de enseñanza consideras que funciona mejor?</b>	Respuesta
A Clases tradicionales, profesor, pizarrón, tareas diarias.	
B Hojas de trabajo y práctica independiente.	
C Exploración desinhibida.	
D Resolución de problemas de forma práctica.	
<b>3. ¿Qué tipo de relación con el profesor consideras la más adecuada?</b>	Respuesta
A Debe transmitir al alumno conocimientos y disciplina.	
B Debe crear un entorno que interese al niño; posteriormente debe guardar distancia y observar mientras este aprende.	
C Debe ser un mentor, una guía: orientar a los alumnos para que descubran el conocimiento y desarrolle el pensamiento crítico.	
D Debe impulsar la discusión y apertura en un grupo de estudiantes.	

<b>4. ¿Tu hija o hijo requiere educación centrada en un campo específico?</b>	Respuesta
A Sí. Tiene gran interés y talento en un área concreta (ciencia o arte) y podría mejorar su rendimiento si se concentrara en ella.	
B Sí. Tiene intereses extracurriculares que entran en conflicto con el horario escolar tradicional y requiere una escuela que se adapte a esa necesidad.	
C No. Tiene interés por varias áreas, pero lo mejor sería una educación completa.	
D No. Sus intereses son fluidos, por lo que se beneficiaría de una educación completa con exposición a muchos campos diferentes.	

<b>5. ¿Cómo se desenvuelve en el aula y cómo se adapta a los exámenes?</b>	Respuesta
A Se adapta a las pruebas tradicionales y sale bien en ellas.	
B Le cuesta trabajo, le da ansiedad, aunque entienda bien el objetivo del ejercicio.	
C Se le complica entender los exámenes debido a diferentes factores, como dislexia o TDAH.	
D Considero que las pruebas son irrelevantes para definir la calidad de la educación. Los exámenes estandarizados debilitan la calidad de la educación.	

<b>6. ¿Cuánto orden y estructura es ideal?</b>	Respuesta
A Alta. Mi hijo o hija rinde mejor cuando hay una supervisión continua y estrecha durante el día.	
B Moderada. Mi hijo o hija trabaja bien con cierta autonomía dentro de un marco de objetivos y puntos de control.	
C Baja. Mi hijo o hija es muy independiente y aprende mejor sin restricciones ni obligaciones.	
D Libre. Entre más apertura, mejor.	

<b>7. ¿Cuál es tu opinión sobre la tarea?</b>	Respuesta
A Es fundamental en la educación; ayuda a consolidar la información y enseña a gestionar el tiempo.	
B Prefiero que mi hijo o hija pase el resto del día aprendiendo con proyectos independientes o actividades extracurriculares.	
C Valoró mucho el tiempo en familia y no me gusta que la tarea interfiera con eso.	
D Un poco de tarea está bien, pero quiero que mi hija o hijo tenga el mayor tiempo libre para ser y disfrutar.	

<b>8. ¿Crees que la infancia y la juventud necesitan un nuevo modelo de educación que prepare ciudadanos productivos?</b>	Respuesta
A No. Ser un miembro productivo de la sociedad requiere las mismas habilidades de siempre.	
B No. El propósito de una educación es dar a los niños conocimientos. Lo demás lo aprenden fuera del horario escolar, en la comunidad y en familia.	
C Sí. Los estudiantes deberían tener más libertad para perseguir sus propios intereses porque la mayoría de ellos probablemente nunca usarán lo que se les enseña formalmente en las escuelas.	
D Sí. El mundo actual requiere personas ingeniosas y adaptables que sean pensadores críticos y trabajen bien en equipo; se debería hacer énfasis en ello.	

**Mayoría de A**

**TRADICIONAL**  
Modelo clásico en el que los docentes son responsables de transmitir ciertos conocimientos a los estudiantes, que a su vez deben recibirla y mantener un comportamiento pasivo. No contempla las innovaciones tecnológicas actuales, es poco flexible y hace que el alumnado memorice, repita y obedezca órdenes (algo que choca con la mentalidad de las nuevas generaciones y con los cambios en el mercado laboral).

**Mayoría de B**

**CONDUCTISTA**  
Modelo que parte de la escuela psicológica del conductismo e intenta identificar las capacidades de los alumnos para establecer objetivos que alienten su desarrollo. Menos rígido que el clásico, este enfoque se centra en la repetición de ciertas actividades y utiliza estímulos y refuerzos, pero el estudiante no es un espectador pasivo: debe participar y aprender, incluso sin la guía de la maestra.

**Mayoría de C**

**PROYECTIVO**  
Subraya que la enseñanza debe basarse en la creación de investigaciones y proyectos y el profesor no es solo un guía rígido sino un facilitador que, a través de propuestas de temas, da la pauta para que los estudiantes se centren en sus intereses y los exploren. Así aprenden de manera autónoma y gracias a su propia experiencia.

**Mayoría de D**

**SUDBURY**  
Este modelo educativo brinda libertad para decidir qué es lo que les interesa aprender y a qué ritmo y en qué nivel desean hacerlo. La idea fundamental es que los propios alumnos conozcan sus necesidades educativas particulares y las satisfagan. No hay regaños, no hay tareas. El personal docente acompaña, pero no abruma y no da órdenes. Lo que se va a estudiar no depende del profesorado; no existen programas formativos específicos.

# SUSCRÍBETE



¿QUIERES LLEVAR LA REVISTA EN TU  
**CEL O COMPUTADORA A DONDE ESTÉS?**  
SUSCRIPCIÓN DIGITAL: \$200.00 POR 12 MESES



**LLÉVATE 15 REVISTAS PAGANDO SOLO 12**  
SUSCRIPCIÓN ANUAL: \$564.00



[HTTPS://SUSCRIBETE.CHILANGO.COM](https://suscribete.chilango.com)



**LIBERTAD, FELICIDAD Y MISMIDAD.  
UN-DOS-TRES POR MÍ Y POR  
TODXS MIS COMPAÑERXS**

El autor de este texto es coordinador de la Cátedra Nelson Mandela de Derechos Humanos en las Artes, y profesor de la UNAM; enfatiza la trascendencia de cuidar a todas las infancias, sobre todo, a las desprotegidas.

Por Bruno Velázquez Delgado

**¿Cómo abordar las muchas dificultades** que nuestras infancias y juventudes enfrentan en todos los espacios sociales respecto a la construcción de sus identidades? ¿Cómo acompañarlas de forma adecuada? ¿Cómo ayudarlas, sin obstaculizarlas ni dañarlas, en sus propios procesos de generar un proyecto existencial y una identidad personal propia?

Estos cuestionamientos no deberían tomarse a la ligera ni eludirse si queremos ser un baluarte emocional y afectivo para nuestras hijas e hijos –estudiantes, sobrinxs, ahijadxs, nietxs, familiares o amigxs–. Pocas cosas son tan complejas y determinantes como el irnos dando un rostro y una idea acabada de lo que quisiéramos hacer con, de, en nuestra vida.

Así visto, pareciera irrenunciable asumir la responsabilidad de evitar continuar transmitiendo, generación tras generación, los prejuicios, preconcepciones, predisposiciones, fobias, incomprendiciones, intolerancias e ignorancias que tanto nos han dañado como sociedades e individuos a lo largo de los siglos.

Habrá que atreverse a romper los ciclos irracionales de odio, violencia y discriminación que han sido y siguen siendo promovidos y generados por un sistema de creencias obsoleto y alejado de la realidad, además de rancio e impertinente para el avance civilizatorio y la consecución de la más antigua, honorable y fundamental ley moral: la regla de oro.

Una ética de la reciprocidad que ha sido develada en todas las fuentes religiosas que han brotado, a lo largo y ancho del tiempo y el mundo, expresando un profundo amor y aprecio por la existencia y por las otras formas de vida de las que toda persona depende. “Trata a los demás como querrías que te trataran a ti”; “No hagas a los demás lo que no quieras que te hagan a ti”; “Ama a tu prójimo como te amas a ti mismo”; “Honra a la Naturaleza en toda su diversidad *pues Dios es la Naturaleza y la Naturaleza es Dios*”.

Reflexiones de este tipo son urgentes y necesarias, aunque difíciles y delicadas, pues tocan lo más íntimo de nuestras convicciones y nos obligan a poner en cuestión el núcleo de muchas de nuestras tradiciones. Por ello son loables todas las acciones y proyectos que apuntan hacia estos fines, y más aún cuando involucran a la sociedad civil, a las academias y a los sistemas de difusión cultural. Y en este aspecto nuestra ciudad vuelve a ser señera, pues en ella ocurre, anualmente desde hace tres años, el Encuentro Internacional Infancias y Adolescencias Libres y Diversas, bajo el auspicio de la Coordinación de Difusión Cultural UNAM y el Colectivo Niñeces Presentes. Un encuentro que genera diálogos, conversaciones, relaciones de amistad, redes de apoyo, propuestas constructivas y actitudes propositivas basadas en la búsqueda de nuevos aprendizajes y comprensiones, y de la cimentación de espacios de libertad y entendimiento.

Ante la duda de la pertinencia de pensar estos temas cabe situarse en el mundo que tenemos, abrir los ojos, leer las noticias más allá de las cifras (más de 250 mil niñas y niños huérfanos hoy día en nuestro país, con nombre y rostro propio; infancias huérfanas como resultado de los más de 100 mil casos de personas desaparecidas, las más de 300 mil personas asesinadas en las últimas dos décadas, los 10 feminicidios diarios, y contando, desde hace años en México; cerca de 10 niñas o niños asesinados violentamente al mes

**En el espacio educativo, defender el ejercicio de pedagogías emancipatorias basadas en el cuidado, la protección, la solidaridad, la ayuda mutua, la ternura, la comprensión y el acompañamiento. En el espacio público y privado, promover el aprecio a la diversidad y el interés superior de las niñas, niños y adolescentes.**

en los últimos sexenios; ¿y las niñas y niños migrantes enjaulados y separados de sus familias en los Estados Unidos durante la administración de Trump?, ¿se acuerdan de ellas y ellos?, ¿saben qué fue de sus vidas rotas?).<sup>1</sup> Hay que interesarse y no cerrar los ojos, hay que poner fin a la indolencia y sentir un poco más allá, desde la propia piel, dejar de ser parte del problema e intentar aportar algo a su solución.

Ante tantas violencias, cruezas y relaciones destructivas, ¿qué hacer? ¿Cómo proteger a nuestras infancias y juventudes de tan horrible realidad? Quizás lo primero pase por cultivar en el espacio propio una ética afectiva basada en el amor empático. En el espacio educativo, defender el ejercicio de pedagogías emancipatorias basadas en el cuidado, la protección, la solidaridad, la ayuda mutua, la ternura, la comprensión y el acompañamiento. En el espacio público y privado, promover como principios centrales el aprecio a la diversidad y el interés superior de las niñas, niños y adolescentes en todas las esferas de nuestras realidades.

1. Si buscan fuentes de estos datos les invito a googlear ustedes mismos las cifras y los casos para que se vean rebasados por un caudal de información sustentada en evidencias e investigaciones y, en el mejor de los casos, se afecten, sorprendan e indignen hasta lo más profundo de su ser.



Lo anterior conlleva reconocer y denunciar el adultocentrismo patriarcal, heteronormado, machista e incluso misógino, homófobo y tránsfobo que priva y domina a nivel global. Confrontar a un sistema que, más que moralista, es moralino y profundamente hipócrita, así como mostrar las costuras rotas por la discriminación, la exclusión, el segregacionismo, las violencias y los prejuicios nocivos que deshilvanan nuestro tejido social.

Pensar otros modos de estar en el mundo que no apunten a utopías, sino que refieran protopías, en las que los nuevos horizontes a los cuales aspirar sean territorios conquistados donde se estallen y rompan las viejas tablas y valores que tanto nos han deshumanizado y roto.

Emprender una reeducación que apunte hacia la construcción poética de un mundo libre de violencias.

Habrá que entender la libertad en tanto que felicidad y en tanto que derecho de todas las personas a la búsqueda de su propia autenticidad y a la construcción de su personalidad e identidad a su propio modo, pues felicidad, mismidad y libertad son valores que se autoimplican en la propiedad inalienable de toda persona, de todo modo de ser al que se le respete su dignidad.

Descubrir, explorar y ejercitarse en nuevas formas para conjurar el egoísmo y la arrogancia ignorante basada en dogmas y discursos opresivos, tanto de índole subjetiva como sociales y estructurales.

Y esto tan solo porque se ha llegado a la comprensión de que, más que un deseo, es nuestro deber promover la creación de territorios y mundos que nos sean propios y donde se nos permita significar la coexistencia desde la communalidad y la convivencialidad, ambas fruto de relaciones libres, justas, equitativas, armoniosas, solidarias y respetuosas de la alteridad, la diferencia y la pluralidad que significan las otras personas y seres vivos de quienes dependemos para ser y existir.

Detenerse a pensar en infancias libres y diversas es ya intentar una comprensión de la vida y de la persona humana, y de un proceso tan hermoso y complejo como incommensurable que tiene como su rasgo característico el ser un desenvolvimiento de infinitas posibilidades. Que somos, las personas, en tanto que

Según el estudio *La orfandad ocasionada por la pandemia*, de Carla Angélica Gómez Macfarland (publicado por el Instituto Belisario Domínguez del Senado de la República), en México, el virus SARS-CoV-2 es causa de que 141 mil 132 menores se hayan quedado sin padre, madre o ambos, o bien, que hayan perdido a su cuidador principal.

animales, seres vivos e intuitivos, preconfigurados, pero también constructos socioculturales. Un devenir de reinvenções, transformaciones y metamorfosis. Que nuestras identidades se van haciendo en una serie de ciclos de florecimientos, etapas marchitas y nuevos comienzos. Que somos siendo, y que al buscarnos nos encontramos para reiniciar ese viaje único que es darnos un rostro y un corazón mientras andamos un poco aquí, sobre la Tierra.

Reflexionar sobre las infancias es recordar las desobediencias que nos configuran. Pensarnos como cuerpos es saberlos vivos y, por ello, siempre algo posible e indeterminado. Saberse cuerpo, aceptarse desde el cuerpo único e irrepetible, singular y auténtico que somos, es comprenderse siempre vivo y en devenir. Y esto pasa por un atreverse a cierta rebeldía inocente e infantil. Pasa por un atreverse a ser libres y felices, como todas las niñas y los niños deberían serlo.

Atender, conocer, comprender y aprehender de las distintas luchas, posicionamientos, creatividades, agencias y militancias que buscan esto –promover infancias libres y felices– es también darse cuenta de que, frente a las violencias estructurales y las estructuras opresivas y normativas que imponen una normalidad ordinaria, lo que cabe es atreverse a ser personas extraordinarias.

La identidad personal ya no puede ser pensada desde la lógica del principio de identidad (donde *A=A* y no puede ser *B*), pues los rostros que nos damos no son exoesqueletos ni surgen de un mecanismo automático de replicación (somos *A* y *B* y *C* y... al infinito). Pensar entonces la identidad personal como el resultado de metamorfosis múltiples donde, como las crisálidas, buscamos transformarnos y devenir libres, alegres y ligeros al modo de las mariposas.

Y así nos damos cuenta de que este esfuerzo implica muchas otras confrontaciones.

Ante la dictadura de la hipocresía que se expresa siempre mediante discursos vacíos llenos de eufemismos y nulo compromiso, debemos repensar el lenguaje, pues los nombres, las palabras y las narrativas significan y constituyen el mundo al tiempo que nos definen, determinan, delimitan, tocan, atraviesan

y nos moldean intelectual y afectivamente. El lenguaje es algo vivo que se recrea y donde nos recreamos. Lo mismo que puede provocar atrocidades, romper y destruir relaciones, también es el allí desde donde cohabitamos y donde pueden surgir la comprensión y la conversión. Y, por ello, se hace evidente la importancia de defender el lenguaje como un territorio donde la libertad, la creatividad y los lazos amorosos pueden florecer. Y entonces comprender la importancia del lenguaje inclusivo.

Asimismo, el cuestionar a la idea de la familia, núcleo donde acontecen muchas de las violencias que aquí reconocemos, pasa por aceptar que cabe reinventar y comprender otras formas de hacer familia. ¿Y los derechos humanos? Otra entelequia, otra utopía que habremos de reconquistar, reinventando y posibilitando su promesa para todas las personas efectiva y plenamente.

Hablamos aquí de actos revolucionarios y de infancias y de futuros posibles. Y así nos hemos dado cuenta de que todo acto revolucionario es también un acto de inocencia, de autenticidad y de corresponsabilidad. Uno que siempre, e invariablemente, es una lucha por la vida –no por la sobrevivencia sino por la *sobrevida*, aquella donde el amor y el gozo acontecen-. Que luchar por la vida es el acto político radical, pues luchar por la vida es, en esencia, luchar por la vida de la otra persona que me posibilita desde su diferencia. Que yo soy yo gracias a la persona frente a mí, distinta de mí, idéntica a mí, en cuanto parte de la diversidad que somos.

La tarea estaría entonces en no descansar hasta lograr que todo espacio sea un territorio donde nuestras niñas, niños, infancias y juventudes sean cuidadas, protegidas, amadas, acompañadas y valoradas como aquello que son: sagradas y esenciales en su unicidad y singularidad irrepetible.

Que no hemos de descansar hasta no lograr que la mayoría de las personas, en la vida como en el juego, al salvarse también quieran salvar a todas y todos sus compañeros. Pues, como diría la pedagogía crítica y emancipatoria: “Nadie se salva solo: O nos salvamos todas y nos salvamos juntas o no se salva nadie”.

## Un-dos-tres por mí y por todxs mis compañerxs.





## INCLUYENTES POR NATURALEZA

La inclusión es fundamental para una sociedad más justa. Es un valor que se aprende en casa, pero también en la convivencia diaria en las escuelas. Tómalo en cuenta.

Por Andrea Mireille



La inclusión es mucho más que un concepto: es un valor, el derecho básico de las personas a ser y participar plenamente en una sociedad. Para ello se necesita trabajo colectivo, flexibilidad, apoyo comunitario, servicios e instituciones.

En la educación de las infancias la inclusión es fundamental. Estas deben aprender su importancia y ejercerla para crear entornos que reconozcan y aprecien sus talentos, habilidades, opiniones y otros puntos de vista.

Silke Lubzik, de Cambiando Modelos (fundación que busca la inclusión en diversos ámbitos de la sociedad), señala que educar desde una perspectiva incluyente consiste en abrazar las diferencias de todas las personas, independientemente de sus capacidades físicas, su orientación sexual y cualquier característica que las distinga en lo individual.

#### Aprender de las infancias

Alejandra Meza y Jessica Rangel, creadoras y guías del taller de juegos del Huerto Roma, explican que no debemos dejar esta tarea únicamente a la escuela o a otras instituciones, pues la labor de madres, padres y personas que rodean a niñas y niños es muy importante: “Sabemos que el adulto es referente, por lo que es vital empezar por analizar qué queremos transmitir, en este caso el respeto, el valor y la inclusión de todas las personas y de los seres vivos”, comenta Meza.

A menudo se enfatiza cómo los adultos deben enseñarles a las infancias a ser inclusivas; sin embargo, para las talleristas el aprendizaje no va en un solo sentido: “Los peques no tienen prejuicios, ellos incluyen de forma natural; no han definido sus conceptos y no los tienen tan arraigados. Preguntan con naturalidad y hacen que los adultos nos replanteemos nuestros conceptos. Te invitan a cuestionarte todo, porque ellos lo hacen todo el tiempo, así que podemos aprender mucho de ellos”, concluye Rangel.

**Las infancias deben aprender la importancia de la inclusión y ejercerla para crear entornos que reconozcan y aprecien sus talentos, habilidades, opiniones y otros puntos de vista.**

DIEZ CLAVES PARA SER INCLUYENTES	
<b>1.</b> La inclusión implica un ejercicio continuo de autocritica, apertura, empatía y entendimiento que puede ser aprendido por niños y adultos.	<b>2.</b> Además de aprender, las infancias pueden enseñarnos sobre inclusión: son más abiertas y curiosas, y están dispuestas a obtener nuevos aprendizajes a través de lo lúdico.
<b>3.</b> La inclusión abraza, respeta y fomenta la diversidad de personas, culturas y grupos; por ello las infancias deben convivir con distintas personas, y escuchar y respetar diversas posturas.	<b>4.</b> Un espacio o grupo inclusivo integra a todos sin tener en cuenta edad, aspecto y capacidades o habilidades.
<b>5.</b> Vivenciar y practicar la inclusión es el principio para construir más espacios seguros.	<b>6.</b> Las personas adultas son referentes para los peques, por lo que es importante transmitir respeto y tolerancia hacia todo ser vivo.
<b>7.</b> Gracias a su apertura, niñas y niños aprenden que la vida es diversa de forma natural; los adultos, a la vez, podemos aprender de ello.	<b>8.</b> La inclusión se centra en las necesidades de cada persona y garantiza las condiciones adecuadas para alcanzar su máximo potencial.
<b>9.</b> Debe reflejarse en la cultura, las prácticas y la forma de relacionarse en ambientes escolares, laborales y demás aspectos de la sociedad.	<b>10.</b> La inclusión no es un proceso sencillo, pero intenta crear entornos que aprecian, reconocen y utilizan los talentos y las habilidades de cada quien.

Más información en:  
Los talleres de juegos del Huerto Roma Verde, espacio para mamás, papás, cuidadores y peques, para crear-se y experimentar-se, es un laboratorio biosocial. Visita: [huertoromaverde.org](http://huertoromaverde.org)

Cambiando Modelos, IG: @cambiandomodelos



## CAMINO AL APRENDIZAJE

En el momento de decidir en qué escuela estudiarán tus hijos o tus hijas, es importante saber cuál será el modelo de enseñanza y analizar si responde a lo que ellas o ellos necesitan.

Por Diana Delgado Cabañez

La educación es fundamental en el desarrollo humano. Seguramente te interesa que la que reciban tus peques sea la mejor. Cada uno de los diferentes modelos educativos busca mejorar la forma en la que los estudiantes reciben y procesan la información. ¿En qué se distinguen? En los respectivos papeles y actividades que estudiantes y docentes asumen en el proceso de enseñanza aprendizaje.

Te presentamos los distintos métodos para que evalúes cuál se adapta mejor a tu familia.

### CON VISIÓN COLECTIVA

Algunos modelos educativos buscan una educación integral, por lo que priorizan que los estudiantes socialicen entre ellos para que el conocimiento no se centre únicamente en el lado docente sino en la interacción y el trabajo en equipo, para promover el desarrollo de habilidades, respeto y empatía. Entre estos modelos destacan los siguientes:

**Basado en trabajo colaborativo.** Busca que el alumnado incremente su nivel de socialización, hay debates de ideas, se fomentan la creatividad y la organización.

**Amazing learning.** Brinda atención personalizada para alcanzar una madurez intelectual, emocional y social; respeta la personalidad de cada estudiante; es un aprendizaje gradual.

**Constructivista escultista.** Basado en la estructura de los Scouts, propicia el contacto con la naturaleza y las salidas al aire libre para aprender a adaptarse a distintos entornos.

**Socioconstructivista.** Integra actividades socio culturales; busca que el estudiantado resignifique sus conocimientos de forma grupal.

**Conocer los modelos educativos permite elegir las mejores opciones para el desarrollo integral de niñas y niños.**

### EDUCACIÓN PERSONALIZADA

Estos métodos encaminan sus esquemas de aprendizaje a elevar el potencial de cada estudiante de acuerdo con sus gustos, aptitudes y ritmos de progreso, con gran respeto a su individualidad y personalidad.

**Centrado en el alumno.** El personal docente considera las perspectivas, experiencias, talentos, capacidades y necesidades de cada estudiante.

**Constructivista humanista.** Prioriza la creatividad, los sentimientos y valores de los alumnos y se aspira a la autorrealización.

**Humanista.** El núcleo es el respeto entre estudiantes; las maestras y los maestros deben contemplar las necesidades y emociones de cada niña o niño para lograr una comunicación asertiva.

### ANÁLISIS Y PENSAMIENTO CRÍTICO

Estos métodos se centran en el desarrollo de las capacidades de análisis y razonamiento lógico para obtener un pensamiento crítico que permita la resolución de problemas y el desenvolvimiento social de los peques.

**Activo participativo.** Con este método no se aprende memorizando ni repitiendo; la idea es enfocarse en construir el conocimiento mediante asociaciones, abstracciones, fórmulas y conclusiones.

**Constructivista.** El conocimiento se adquiere con la experiencia, por lo que equivocarse es parte del aprendizaje y la reflexión; el docente no es una autoridad sino un mediador.

Según el Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana de la SEP, las primarias de la Ciudad de México y el país se estructuran a partir de siete ejes articuladores:

Inclusión + pensamiento crítico + interculturalidad crítica + igualdad de género + fomento a la lectura y la escritura + educación estética + vida saludable.

## PREPARACIÓN PARA EL FUTURO

Con estos métodos, los centros educativos fomentan la transformación social y generan una visión de futuro. Promueven el trabajo en equipo, actualizan las enseñanzas, desarrollan destrezas e incorporan nuevas herramientas tecnológicas.

**Basado en competencias.** El alumnado puede valerse de recursos materiales, tecnológicos, físicos, intelectuales y emocionales para desarrollar, con creatividad, un pensamiento divergente.

**Constructivista y multicultural.** Ofrece una visión más global a través de la enseñanza de diferentes idiomas, así como educación con enfoque político, socioeconómico, cultural e histórico.



## LIBRE EXPRESIÓN

Aquí, el alumnado se coloca en el centro de la educación. Al considerar que cada estudiante es una persona autónoma, se fomenta la libertad de expresión, la vida cooperativa y la autorrealización que conecte con su entorno.

**Freinet.** Desarrolla aspectos lingüísticos, científicos, culturales, corporales, de comunicación no verbal, ciencias humanas y educación para la paz. Prioriza la iniciativa propia y el compromiso de cada alumno consigo mismo.

**Montessori.** Tiene un carácter experimental, se opone al rigor y al dogmatismo de la enseñanza tradicional y destaca por el deseo de aprender y enseñar a otras personas.

Después de la pandemia y con los diversos avances tecnológicos, las escuelas han tenido que adaptarse y ahora se concentran en fomentar nuevas formas de aprendizaje.

## NUEVOS MÉTODOS

La evolución acelerada del mundo ha propiciado la creación de nuevos métodos educativos que se adecuen a la actualidad.

**Neurociencia en la educación.** Se basa en el funcionamiento del cerebro, desarrolla procesos de aprendizaje a partir de la psicología y la sociología, y contempla estímulos como las emociones, la conciencia y los sueños.

**Neuropsicología aplicada a la educación.** Considera como etapa clave los primeros seis años de vida de niños y niñas para impulsar su aprendizaje, debido a que en esa etapa se desarrollan los procesos neuronales.

**TSLM Story & Media Maker.** Este modelo, exclusivo de la Jules Verne School, echa mano de producción multimedia, conocimientos científicos, apreciación musical y hasta del uso consciente de las redes sociales.

**TODO LO QUE BUSCAS SOBRE TECNOLOGÍA,  
ESTÁ EN UNOCERO, ¡SUSCRÍBETE!**

TODO LO QUE BUSCAS SOBRE TECNOLOGÍA,  
ESTÁ EN UNOCERO, ¡SUSCRÍBETE!

UNOCERO

GAMING

TUTORIALES

GADGETS

CODE

DATA

ANALYTICS

AI

ML

Cloud

Blockchain

Blockchain

Cloud

AI

ML

DATA

ANALYTICS

CODE

UNOCERO

@unocero

@unocerofan

www.UNOCERO.com





## SIN LÍMITES NI LIMITACIONES

La detección oportuna del trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) puede mejorar la calidad de vida de niñas y niños. Te hablamos aquí de sus características más comunes y las opciones de acompañamiento.

Por Andrea Mireille

Están llenos de energía. Es normal que las infancias hagan travesuras, griten, corran y salten; sin embargo, en ocasiones el comportamiento de los menores se debe a una condición muy común pero poco comprendida: el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Este problema del neurodesarrollo se presenta en la niñez. De acuerdo con Leticia Molina Flores, terapeuta especialista en atención de TDAH, se trata de una enfermedad cerebral crónica que, entre otras cosas, dificulta e interfiere con la capacidad de controlar el comportamiento en quienes la padecen.

Esta condición crónica se revela, según explica la especialista, entre los 6 y los 7 años. Los niños son hasta cuatro veces más propensos a padecerlo que las niñas y, aunque los síntomas pueden pasar por conductas propias de la infancia, como tener mucha energía o ser ruidoso, el TDAH se distingue por tres factores principales: la hiperactividad, la desatención y la impulsividad.

### SÍNTOMAS COMUNES

- Dificultad para esperar, para tomar turnos.
- Interrupciones constantes.
- Poca tolerancia a la frustración.
- Movimientos excesivos y que no paran.
- Problemas de organización.
- Poca flexibilidad para resolver problemas.
- Dificultades para mantener la atención en tareas que requieren esfuerzo mental.



Según la *Guía clínica TDAH del Hospital Psiquiátrico infantil "Dr. Juan N. Navarro"*, publicada por el Gobierno de México, en la escuela "es crucial que el profesor(a) sea capaz de proveer un ambiente propicio que optimice el aprendizaje y no afecte la autoestima del menor para evitar contribuir a su estigmatización. Las intervenciones incluyen sentarlo de preferencia adelante y evitar distracciones; reforzar hábitos positivos de trabajo y conducta que contribuyan a fortalecer su autoestima". Continúa en la página 45.

**El TDAH se distingue por tres factores principales: la hiperactividad, la desatención y la impulsividad.**

Pese a que estas conductas son marcadas en personas que viven con TDAH, es importante contar con un diagnóstico y, de requerirse, un tratamiento profesional.

También es conveniente que padres y madres se sometan a una revisión. De acuerdo con Aurora James Medrano, del departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, las causas son multifactoriales, pero predomina el componente genético.

Otro punto importante es que, a pesar de que casi siempre se aborda desde el aspecto infantil, el TDAH no se detiene ni desaparece en la etapa adulta. Por eso es importante diagnosticarlo a tiempo y evitar problemas serios a largo plazo (por ejemplo, dificultades para relacionarse e incapacidad de conservar un empleo).

#### Aprovechar tus cualidades

Según Leticia Molina, debemos entender que todas las personas tenemos cerebros distintos. Hay que evitar etiquetar y excluir a niñas y niños con TDAH. Si bien representan un desafío en muchos sentidos, también pueden ser personas altamente creativas, con momentos de hiperfocalización que pueden guiarse hacia actividades de su interés y desarrollar su potencial.

Por eso es importante buscar ayuda profesional. Si se opta por fármacos, siempre hay que asegurarse de que el medicamento y la dosis sean adecuados. La terapia conductual ayuda a generar estrategias para organizarse, mejorar las interacciones sociales y apegarse al tratamiento. Otra ayuda son los deportes y las actividades artísticas o recreativas, pues les permiten expresarse y aprovechar toda esa energía para algo productivo.

En cuestiones educativas, lo mejor es buscar una cuyo enfoque comprenda la atención al TDAH y tenga una educación inclusiva y con personal capacitado para enfrentar las necesidades de quienes viven con esta condición.

Otro consejo de la especialista a madres y padres es unirse en grupos para lidiar mejor con las demandas de las infancias con TDAH. Eso ayudará a generar estrategias, además de darles apoyo y un sitio donde desahogarse cuando se sientan rebasados. “No se acaba el mundo y no están solos”, dice Leticia Molina.

Madres y padres informados, amorosos y al cuidado de sí mismos serán de gran ayuda para que el TDAH no limite el potencial de las infancias.

**Madres y padres informados, amorosos y al cuidado de sí mismos serán de gran ayuda para que el TDAH no limite el potencial de las infancias.**

#### TRATAMIENTOS

- Algunos tratamientos incluyen medicamentos y terapia conductual. Estas opciones alivian los síntomas y mejoran la calidad de vida, pero no son una cura definitiva. Además, puede llevar un tiempo determinar qué funciona mejor para cada caso específico.
- Para dar continuidad a la psicoterapia, los maestros y los padres pueden aprender estrategias para regular la conducta de las infancias: por ejemplo, sistema de recompensas simbólicas y técnicas de tiempo fuera, o reflexión para lidiar con situaciones difíciles.
- Para que las niñas y niños mayores hablen sobre los temas que les molestan, la psicoterapia brinda herramientas que les ayudan a lidiar con los problemas y a adquirir mejores conductas.
- La terapia familiar es fundamental para enfrentar el estrés de vivir con alguien que tiene TDAH.

#### Un trastorno frecuente

Feggy Ostrosky, del Laboratorio de Neuropsicología y Psicofisiología de la Facultad de Psicología de la UNAM, detalla que, en promedio, tres de cada 10 personas que padecen TDAH son propensas a la depresión y la bipolaridad. También se ha reportado que la mitad de las personas que viven con TDAH muestran signos de ansiedad, y un tanto más tienen problemas de alcoholismo y drogadicción en la vida adulta, mientras que una tercera parte tienen alguna conducta antisocial.

La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica, con información sobre TDAH, indicó en 2009 que 1.6 millones de niñas y niños entre los 6 y los 16 años tienen TDAH, y de este total, el 8 por ciento tienen un diagnóstico adecuado y están en tratamiento; este suele combinar los fármacos con terapias.

#### LUGARES DE APOYO EN LA CIUDAD DE MÉXICO

**Diagnóstico del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.** Se realizan pruebas para detectar el TDAH en personas desde los 7 hasta los 70 años mediante un test que evalúa los factores que determinan la existencia del trastorno: atención sostenida, dividida, auditiva y actividad motora excesiva.

Río Tíber 21, Cuauhtémoc

**Descubriendo al Ser a Través del Conocimiento.** Cuentan con equipo de especialistas, como pedagogos, psicólogos y psiquiatras infantiles. Sus servicios se centran en el control de emociones para que niñas y niños puedan manejarlas y expresarlas mejor. Asimismo, manejan el reforzamiento en varias materias escolares para mejorar el desempeño escolar.

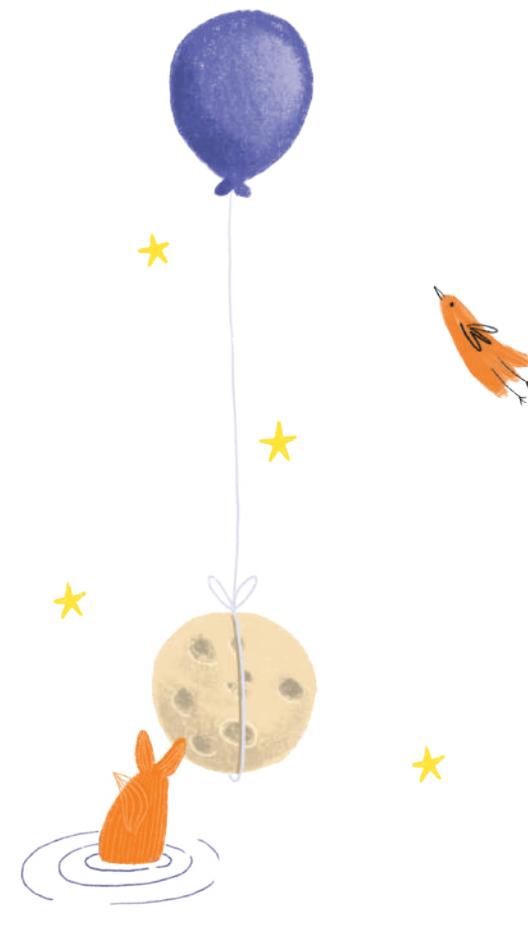
Pampas 56, Moderna, Benito Juárez

**NEURODAC.** Se especializan en detección y apoyo psicoterapéutico para adolescentes con TDAH. Les ayudan con el proceso de adaptación farmacológica, social, familiar y escolar. También ofrecen servicio para adultos que están reaprendiendo y manejando su estilo de vida tras un diagnóstico tardío.

Insurgentes Sur 1194 interior 704-3  
Tlacoquemécatl del Valle, Benito Juárez

**Proyectodah.** Creado por María Elena Frade Rubio, presidenta de la Fundación Federico Hoth, A. C., en este lugar hay profesionales que no nada más apoyan a niñas y niños, sino a sus madres y padres. Ofrecen pláticas de orientación, además de capacitación a médicos, docentes y psicólogos. Además tienen grupos de apoyo y realizan bazares.

Progreso 9, Santa Catarina, Coyoacán



“Hacer grupos para fortalecer habilidades sociales a través de juegos, enseñándoles a esperar turno y tolerar la frustración; mantener un ambiente estructurado a base de reglas consistentes; y establecer visitas escolares por parte de trabajo social, cuando existan dificultades, especialmente con algún maestro o maestra que maltrate o que no apoye al paciente con TDAH”.

## ASÍ PUEDES PROTEGER A TUS HIJOS EN LÍNEA

Somos conscientes de lo importante que es proteger a niñas y niños en internet, pero muchas veces no sabemos cómo hacerlo. Estas estrategias ayudarán a que los peques y tú se mantengan seguros cuando usen la web.

Por Andrea Mireille



Es un hecho: niñas y niños están en internet y el acceso a esta tecnología está cada vez más generalizado. Aunque oficialmente se ha establecido que la infancia no debe tener presencia digital, la realidad nos muestra algo completamente distinto: los menores están en la web y es necesario protegerlos de las amenazas y los riesgos de un medio tan poderoso.

De acuerdo con el documento *Niños en un mundo digital*, de la Unicef, este grupo está navegando a edades cada vez más tempranas. Según el reporte, menores de 15 años tienen la misma probabilidad de usar internet que los adultos mayores de 25. Señala también que en muchos casos su acceso a la red está menos supervisado.

Lo cierto es que internet ya es parte de la vida de niñas y niños: según la Encuesta Nacional Sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2021, en México hay 88.6 millones de personas usuarias de internet, lo que representa hasta 75.6 % de la población de 6 años o más. La entidad con mayor porcentaje de población usuaria es la Ciudad de México.

### La vigilancia es clave

No todo lo que está en la web es un riesgo potencial para la infancia. De hecho, según la Unicef, la conectividad infantil puede ser de gran ayuda para niñas y niños que sufren marginación, pues, con una supervisión adecuada, eso puede ayudarles a desarrollar su potencial y a romper ciclos intergeneracionales de pobreza. Las tecnologías digitales brindan oportunidades de aprendizaje y educación, especialmente en regiones remotas y durante crisis humanitarias, como la pandemia de covid-19. Permiten que niñas y niños accedan a información sobre asuntos que afectan a sus comunidades y puedan reflexionar sobre ellos.

Lizzette Pérez, especialista en ciberseguridad, asegura que la vigilancia constante es fundamental para reducir los riesgos en línea y por esa razón los menores de 12 años que se conectan no deben tener privacidad: “Su actividad debe ser monitoreada en todo momento, pues es el grupo que presenta mayor riesgo de grooming (acoso pederasta), suplantación de identidad, catfishing (perfils falsos para engañar), sexting, sextorsión y desde luego información falsa”, detalla.

La Unicef identifica el potencial de la tecnología digital y plantea tres puntos clave para la sana conectividad de las infancias:

1. Para mejorar el aprendizaje de los niños es preciso complementar las herramientas digitales con maestros fuertes, estudiantes motivados y una firme pedagogía. Continúa en la página 49.

### RECURSOS PARA MADRES Y PADRES

**AM-CCS Chicos Ciberseguros.** Curso *online* disponible las 24 horas para aprender sobre el uso de la tecnología, depredadores y peligros. Te ayuda a decidir a qué edad darle un dispositivo. Ayuda a prevenirse contra el *grooming*, la suplantación de identidad, Tinder, el *sexting*, el *bullying*, los retos y la adicción al móvil, y explica las ventajas del uso responsable.

Modalidad en línea, \$200

### Curso de Ciberseguridad para Padres.

Con este curso aprenderás a identificar y reconocer los riesgos y las amenazas que enfrentan en internet los menores de edad. Se basa en recomendaciones y prácticas establecidas en la Estrategia de Ciberseguridad Europea, cuenta con asistencia en todo momento, es totalmente práctico, y está disponible en el horario que más te convenga.

Modalidad en línea, \$697

**Academia ESET.** Aprende sobre las amenazas comunes, como *bullying*, *grooming*, *phishing*, *sexting*, *fakecam*, intercambio de fotos íntimas, Wi-Fi sin contraseña y demás peligros que acechan en las redes abiertas. Básico para cuidar la seguridad de tus hijas e hijos.

Modalidad en línea, gratuito

**La tecnología brinda oportunidades de aprendizaje y educación, especialmente en regiones remotas y durante crisis humanitarias como la pandemia. Su uso debe ser regulado para evitar riesgos en las infancias.**

APLICACIONES PARA MONITOREO DE CONTENIDOS DIGITALES	
<b>1.</b> <b>Bark</b> App de monitoreo integral. Revisa las aplicaciones móviles más populares y filtra signos de acoso cibernético o ideación suicida. Controla el tiempo en pantalla y restringe accesos a sitios web no aptos.	<b>2.</b> <b>Google Family Link</b> Rastrea a qué sitios acceden los hijos en sus teléfonos, incluidas las apps y actividad del navegador. Bloquea el dispositivo después de un tiempo de uso y controla el contenido de YouTube.
<b>3.</b> <b>S'moresUp</b> Aplicación de gestión de tareas. Sirve para administrar deberes (escolares o del hogar) y tiene un sistema de recompensas basado en las tareas completadas. Esto incentiva para que las hagan a tiempo.	<b>4.</b> <b>Panda Dome Family</b> Ayuda a que niñas y niños se conecten de forma segura, evita compras en línea sin permiso y controla el tiempo para evitar que se excedan. App de monitoreo constante.
<b>5.</b> <b>The Happy Child</b> Diariamente ofrece tips sobre la crianza y tiene una comunidad de padres y madres para compartir experiencias y crear comunidad. Para interacciones con responsabilidad.	<b>6.</b> <b>ESET</b> Te permite revisar su actividad en línea, definir el contenido que pueden ver y establecer límites de tiempo para la navegación y los juegos. Cuenta con geolocalizador.
<b>7.</b> <b>Spyrix Personal Monitor</b> Es una app de vigilancia remota invisible y en tiempo real. Permite revisar Facebook, Whatsapp, Skype, correo electrónico, tomar capturas de pantalla en vivo, y cuenta con visualización de la cámara web.	<b>8.</b> <b>Family Time</b> Informa la ubicación de tus hijas e hijos. Administra el tiempo en pantalla y bloquea aplicaciones. Tiene una función para entrar rápidamente en contacto en situaciones de riesgo o emergencia.
<b>9.</b> <b>Spizie</b> Da seguimiento a todos sus movimientos desde tu dispositivo móvil. Revisa a detalle mensajes, modo oculto, geovalla, registros de llamada, historial de navegación, y la lista de contactos.	<b>10.</b> <b>Secure Kids</b> Puede usarse de forma remota, bloquea aplicaciones y llamadas: tú decides quién puede ponerse en contacto con ellos. Crea alarmas y descansos para que tu hijo detenga su actividad. Tiene geolocalizador.



La especialista agrega que, aunque pueda parecer controversial, hay formas de realizar esta supervisión de forma amigable y sin que resulte agresiva. Para eso sugiere que tu hija o hijo navegue siempre cerca de ti, que le pregunes constantemente que está mirando y con quién está platicando, y revisar el historial con mucha frecuencia. Hasta la búsqueda más inocente puede conducir a sitios pornográficos, con violencia explícita o contenido no apto para menores de edad.

Es muy importante enseñarles a identificar la violencia digital, para que no participen en ella ni la compartan. La especialista reitera que la vigilancia y la confianza con nuestras hijas e hijos mantendrá abierta la comunicación en caso de que estén viviendo, o ejerciendo, *bullying* y tomar acciones para frenarlo.

Pérez también recalca que se deben establecer horarios y todas las partes deben cumplir con ellos.

Pon el ejemplo: no uses tus dispositivos móviles a la hora de comer, cuando te estén platicando y expresando dudas y preguntas ni como forma de tranquilizarlos, pues eso es contraproducente.

El documento de la Unicef agrega que el uso excesivo de la tecnología digital puede contribuir a la depresión y a la ansiedad infantil, mientras que pasar tiempo desconectado refuerza los vínculos familiares y de amistad.

Por último, en estos tiempos es fundamental actualizar continuamente el conocimiento tecnológico. Cuanta más preparación tengas, mayor protección podrás brindarles a niñas y niños. Es importante conocer qué aplicaciones usan y cómo funcionan.

Más allá de asustarlos o de prohibirles navegar, la supervisión constante les dará herramientas para que cuando lleguen a la adolescencia sepan discernir.

2. Reconocen el potencial de las herramientas digitales para acceder a la información y buscar soluciones a sus problemas y los de su comunidad.

3. La economía digital está abriendo nuevos mercados y creando oportunidades de empleo incluso para jóvenes sin ninguna especialización.



## ARTE Y MOVIMIENTO: PERFECTO COMPLEMENTO

No importa si es natación, karate, baile o pintura, una actividad extra es el complemento ideal para el desarrollo integral de las infancias.

Por Diana Delgado Cabañez

A sus 9 años, Valentina va a clases de gimnasia y natación. Empezó con estas actividades desde que iba en preescolar y, de acuerdo con su mamá, Karen López, estas la han hecho madurar, ser más perseverante y segura, y tener un mejor desarrollo físico y emocional.

De acuerdo con María de Lourdes Rodríguez, directora de Gymboree plantel Del Valle, centro especializado en juego y aprendizaje en la primera infancia, el arte y las actividades físicas, ya sea en rutinas como clases o cursos o en familia, favorecen el desarrollo de niñas y niños, pues ejercitan los sentidos, aprenden jugando, se divierten, se sienten libres, y al mismo tiempo potencian habilidades sociales, motrices y cognitivas. También les enseñan a pedir, esperar turnos, resolver problemas y ser tolerantes a la frustración.

Karen explica que desde que Valentina empezó a tomar clases, no solo mejoraron sus habilidades motrices finas: también tuvo mayor equilibrio, dejó de tropezarse y fortaleció sus músculos; a todo eso se suma que ahora se concentra más, socializa mejor en la escuela, comparte más, tiene más confianza en sí misma y evita los celulares y los videojuegos. Según la especialista, uno de los principales retos es encontrar la actividad que emocione y motive a cada niña o niño, y no necesariamente a sus madres y padres. Para eso hay que estar cerca de ellos, preguntarles, escucharlos y generar confianza. Esto traerá la ventaja adicional de que se conozcan más e identifiquen si son más hábiles para la música, los deportes, el arte, las ciencias o las matemáticas.

La especialista sugiere que lo ideal es que niñas y niños tengan actividades extra máximo tres veces a la semana, pues es necesario que tengan tiempo para el juego y la convivencia familiar libre, pues ahí es donde aplican lo que aprenden, refuerzan vínculos y despliegan su creatividad.

**El juego y la interacción con familiares y amistades potencian la creatividad y la libertad.**

Las actividades en la Ciudad de México pueden ser muy variadas y hay opciones para todos los gustos. Para convivir en familia te recomendamos un picnic en el Parque Ecológico El Batán, y para saber más del universo y la astronomía, descubre el Planetario Luis Enrique Erro.

Para más opciones divertidas para las infancias, visita [chilango.com](http://chilango.com).

## MUEVE LA MENTE Y EL ESQUELETO

**Teatro y música al aire libre.** Los fines de semana se montan puestas en escena con historias increíbles. Además de obras teatrales suele haber conciertos en sus amplias áreas verdes.

Centro Nacional de las Artes, Río Churubusco y Tlalpan

**Navegación de pequeñas embarcaciones.** Actividad para adolescentes y jóvenes, principalmente si les gusta el modelismo, pues los domingos pueden poner a navegar su bote a escala y admirar otras embarcaciones. Puedes rentar un barco a control remoto. Parque Lincoln, Emilio Castelar 163, Polanco

**Para amantes de la naturaleza.** En el Jardín Botánico del Bosque de Chapultepec tienen plantas ornamentales y medicinales, cactáceas, agaves y un orquideario. Es una gran oportunidad de que toda la familia se conecte con la naturaleza.

Reforma 126, 1a. Sección del Bosque de Chapultepec

**Paseo en bicicleta o patines.** Otro espacio para estar al aire libre, subirse a la bici y rodar en familia es el Parque Bicentenario, donde además pueden armar el picnic y visitar la zona de juegos infantiles.

5 de Mayo 290, San Lorenzo Tlaltenango

**¿Te gustan los dinosaurios?** IztapaSauria tiene 13 réplicas de dinosaurios, como el tiranosaurio rex, el velocirráptor y el tricerátops, todas con movimiento, sonido y rugidos.

Guelatao s/n, Santa Cruz Meyehualco, Iztapalapa

**Aprender del dinero.** En el Museo Interactivo de Economía, niñas y niños pueden acercarse a herramientas tecnológicas interactivas para aprender sobre el desarrollo económico.

Tacuba 17, Centro Histórico

**Títeres y teatro para niños.** En la Casa de las Marionetas hay obras caseras y de compañías, además de talleres para que la chamaquiza aprenda de teatro y marionetas.

Vicente Guerrero 7, Del Carmen

## EDUCAR CON MÚSICA

La música ayuda a formar la personalidad de las infancias, mejora su capacidad de expresión y aprendizaje, y las hace más empáticas y felices.

Por Diana Delgado Cabañez

Cada vez que escucha una canción que le gusta, Areli golpea los dedos contra cualquier superficie: una mesa, la puerta o alguna parte de su cuerpo. De acuerdo con su mamá, esa es la forma en la que esta niña de 6 años está aprendiendo a llevar el ritmo.

“Desde que entró a clases de música, hace menos de un año, se volvió una niña muy activa, atenta. Cuando un sonido le gusta, se concentra tanto que lo demás desaparece. Era algo que le hacía falta después de la pandemia, encerrada en casa lejos de sus amigas y amigos. La música la está cambiando”, dice Adriana Ramos, mamá de Areli.

Nada de esto es nuevo. De acuerdo con especialistas, la música tiene beneficios físicos, cognitivos y emocionales. En pocas palabras, prende fuegos artificiales en el cerebro.

“Al tocar un instrumento se activan todas las áreas del cerebro porque se crean conexiones neuronales por todos lados y se fortalecen todas las áreas, desde el lenguaje y la comunicación hasta las matemáticas y la abstracción, pasando por la motricidad fina y gruesa, y la conciencia espacial”, explica Ele Castro, directora de Musicando, escuela de música especializada en niños.

### Cómo empezar

Daniel no lo recuerda, pero desde que su mamá estaba embarazada la música ha sido parte de su vida. Clásica, rock y hasta cumbias lo han acompañado desde siempre, y a los 8 años toca un poco de piano y de guitarra. No descarta dedicarse a la música, aunque dice que de grande se ve más como un médico o un científico. Aún no lo decide.



**El mejor momento para acercarse a la música es desde bebé y hasta los 6 años. Incluso si no es posible acudir a clases y cursos, la educación musical puede iniciar en casa. En ambos casos, el apoyo y respaldo de la familia es fundamental.**

### BENEFICIOS DE LA MÚSICA

1. La educación musical permite que niñas y niños fortalezcan sus funciones intelectuales, principalmente si la adquieren en la primera infancia.
2. A través de la interpretación de canciones y el acompañamiento de instrumentos, mejora la habilidad para socializar.
3. Tocar un instrumento hace a los peques más metódicos y disciplinados; aprenden a planificar sus tareas y mejora su capacidad de atención.
4. La música impacta en la memoria a largo plazo y la coordinación de movimientos de los dedos con los ojos.
5. Mejora la habilidad de la lectura, aumenta el vocabulario y facilita el aprendizaje de idiomas.
6. Los niños y niñas que tocan instrumentos musicales tienen mejor comprensión de las matemáticas: tienen habilidad con los números, operaciones, funciones algebraicas y geometría.
7. Aumenta la autoestima y promueve la autonomía en las infancias.
8. Mejora la expresión de sus emociones; tocar su canción favorita puede ayudarles a expresar sus miedos, frustraciones y momentos felices.
9. Estudiar un instrumento es una habilidad que les durará toda la vida.
10. Al combinarse con el baile, estimula los sentidos, el equilibrio y el desarrollo muscular.

Se recomienda que los peques inicien con los instrumentos de menor complejidad. Entre los 2 y los 5 años pueden practicar con xilófonos, pianos, tambores, bongos u otros instrumentos de percusión.

Para los mayores se recomienda desarrollar sus habilidades con los instrumentos más sencillos de cada familia, como el clarinete, el tambor, el violín, la guitarra o el piano.



Su mayor acercamiento inició con la estimulación temprana. Sus papás lo inscribieron en una escuela con talleres de expresión artística y poco a poco, tanto él como la familia, adquirieron disciplina e interés por seguir adelante.

Cristina Torres, artista y educadora, integrante del centro educativo Arenal: Arte y Crianza, detalla que el mejor momento para acercarse a la música es de bebé a los seis años. Incluso si no es posible acudir a clases y cursos, la educación musical puede iniciar en casa. En ambos casos, el apoyo y respaldo de la familia es fundamental.

“Es conveniente ir desde la primera infancia, que sea parte del desarrollo, con clases conducidas para cada etapa de la niñez, pero incluso en casa pueden exponerse a la música, integrarla en el día a día. Lo mismo con el baile: que aprendan cómo se baila la música que le gusta a la familia es también un primer proceso de exposición”.

#### Moldear la personalidad

Daniel y Areli no se conocen, pero sus familias coinciden en que la música los hace “buenos niños”. Son más sensibles, empáticos, responsables, nobles; se interesan por los demás y por otros temas. A Daniel le importa el medio ambiente y Areli quiere cuidar a todos los animales.

“Los niños que tocan un instrumento adquieren los hábitos que padres y madres queremos que aprendan porque los van a beneficiar toda la vida. Tal es el caso del respeto, la perseverancia, la tolerancia a la frustración y el esfuerzo. La música moldea la personalidad de niñas y niños; es la mejor herramienta formativa y todos deberían experimentarlo”, dice Ele Cárdenas.

## ¿Eres socio conductor?



Destino  
Uber

Edición 23 | Diciembre 2022-Enviado 2022

EN PORTADA

### LOS SUEÑOS DE OSWALDO SÁNCHEZ

Soñadores al volante  
Un especial dedicado a quienes alcanzan sus metas

Economía colaborativa  
El cambio del que formas parte



EJEMPLAR GRATUITO  
PARA LA COMUNIDAD UMR

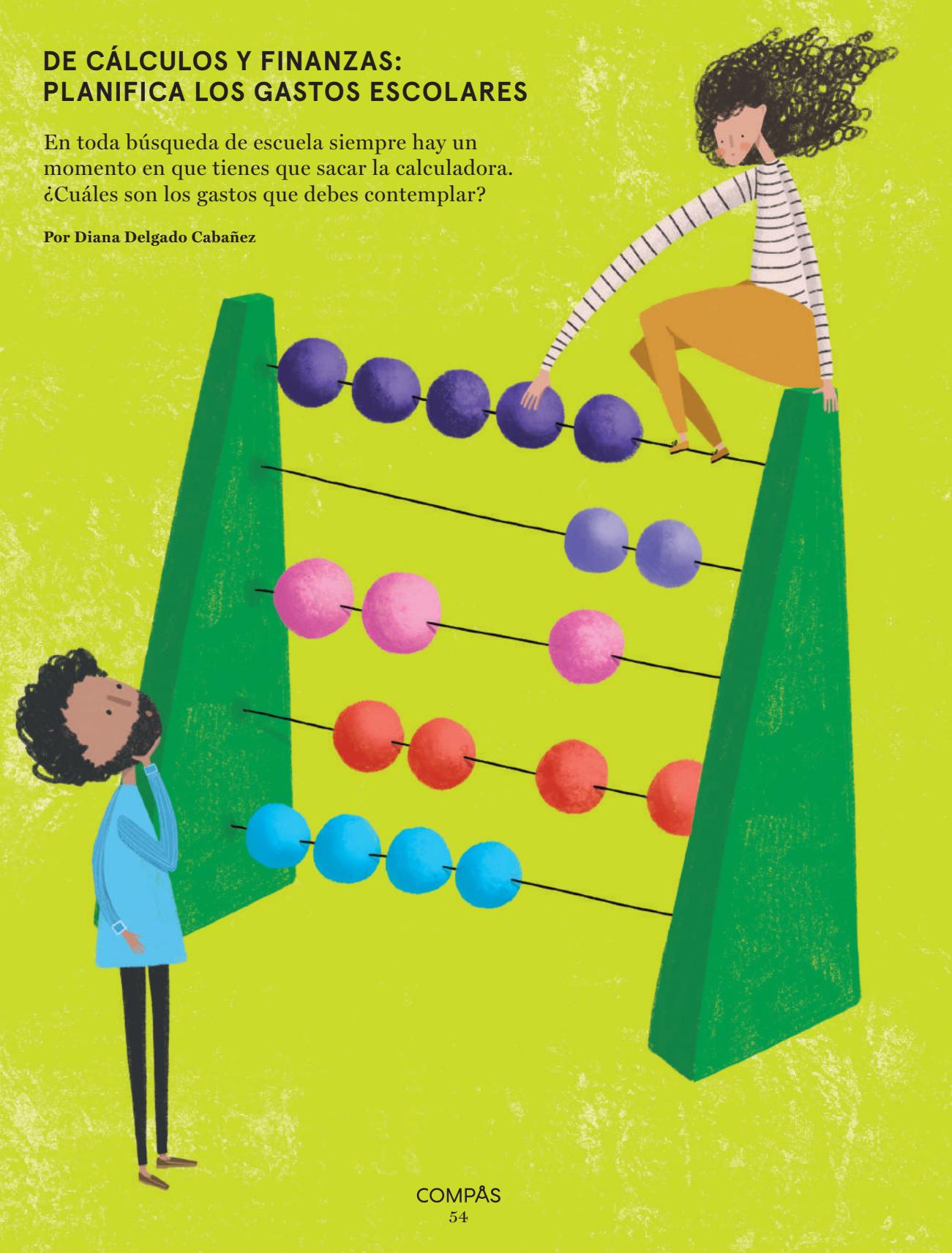
Acércate a los promotores de máspormás o a los Centros de Activación Uber y recibe tu ejemplar gratuito

Conoce tu siguiente destino

## DE CÁLCULOS Y FINANZAS: PLANIFICA LOS GASTOS ESCOLARES

En toda búsqueda de escuela siempre hay un momento en que tienes que sacar la calculadora. ¿Cuáles son los gastos que debes contemplar?

Por Diana Delgado Cabañez



Para controlar los gastos escolares y evitar compras innecesarias, revisa qué útiles siguen en buen estado y pueden reutilizarse. Haz una lista de los productos que debes comprar y compara precios; es posible revisarlos previamente en línea, pues muchas empresas tienen ventas y ofertas exclusivas en sus sitios. También es recomendable buscar negocios en los que pueda comprarse al mayoreo. Para todo eso es importante elaborar un presupuesto. Con estas apps podrás planear y ahorrar en tus próximas compras escolares.

**Útiles, uniformes, transporte y colegiaturas generan gastos que de un momento a otro pueden salirse de control. Para sacar el mejor provecho a tu economía y cubrir todos los gastos escolares, la planeación es vital.**

### MONEFY MONEY MANAGER

Permite llevar el control de todos tus gastos e ingresos. Su interfaz no tiene misterios ni menús complicados: solamente hay que pulsar los botones + o -, añadir el importe, asignarle una categoría, y listo. Como muchas apps de este tipo, está pensada para el día a día, pero su diseño permite que agregues todo tipo de gastos, entre ellos los escolares.

[monefy.me](http://monefy.me)

### SPENDEE

Ideal para uso básico y más avanzado: puedes simplemente anotar los gastos personales conforme los generas o planificar un presupuesto mensual familiar completo. Puedes añadir notas, crear etiquetas y categorías concretas, como compras escolares o pagos pendientes. Permite incluso registrar gastos futuros y registrar los pagos recurrentes, como colegiaturas, para que se agreguen automáticamente.

[spendee.com](http://spendee.com)

### BLUECOINS

Es una gran herramienta para hacer seguimiento de los gastos y elaborar presupuestos. Puedes usarla para administrar finanzas personales o como planificador de presupuesto familiar y escolar. Para un orden más detallado, permite generar informes de gastos mensuales, gestionar el presupuesto familiar y exportar registros financieros a hojas de cálculo y a PDF.

[bluecoinsapp.com](http://bluecoinsapp.com)

### 1MONEY: GASTOS, PRESUPUESTO

Esta aplicación te muestra adónde se va tu dinero. Es de las mejores para dar seguimiento a cada gasto que generas, incluyendo lo que destinas a la escuela. La app añade transacciones rápidamente; tú nada más tienes que ingresar el monto. Se pueden crear categorías y añadir pagos recurrentes, como colegiaturas. También muestra gráficas a color de tus operaciones para que todo quede claro.

[1moneyapp.com](http://1moneyapp.com)

### REGISTRO CONTABLE: GASTOS

En esta app podrás verificar y controlar gastos, ingresos y saldos mensuales; ofrece además datos estadísticos directos y fáciles de comprender. Cuenta con registro y muestra rápida de ingresos diarios e incluso anuales. Si no eres constante con tus registros, la app se encargará de recordarte que lo hagas. De esta forma, la planeación será constante y efectiva.

[apple.com/mx/app-store/](http://apple.com/mx/app-store/)

Estas aplicaciones, disponibles para Android e iOS, facilitarán la organización de tu presupuesto y te ayudarán a manejar mejor tu dinero.

Sin considerar colegiaturas, uniformes, transportación y demás gastos extraordinarios, la Profeco estima que la lista básica de útiles escolares para estudiantes de primaria asciende a \$520.

## LONCHERA DIVERTIDA Y SALUDABLE

Influye positivamente en el desarrollo de las infancias con estas recomendaciones nutricionales, para que crezcan fuertes y ahuyenten a las enfermedades.

Por Diana Delgado Cabañez



La alimentación es fundamental. Según la Organización Mundial de la Salud, México es uno de los países con más obesidad infantil: se estima que 24% de niñas y niños menores de 8 años viven con sobrepeso y 44% de los menores de tres años no consumen frutas ni verduras. ¿Qué hacer para que las infancias lleven a la escuela un lunch saludable y que se les antoje?

De acuerdo con Paty Cuevas, especialista en nutrición infantil y en enfermedades del neurodesarrollo, para mejorar la alimentación es necesario incluir a diario todos los grupos de alimentos y agua simple.

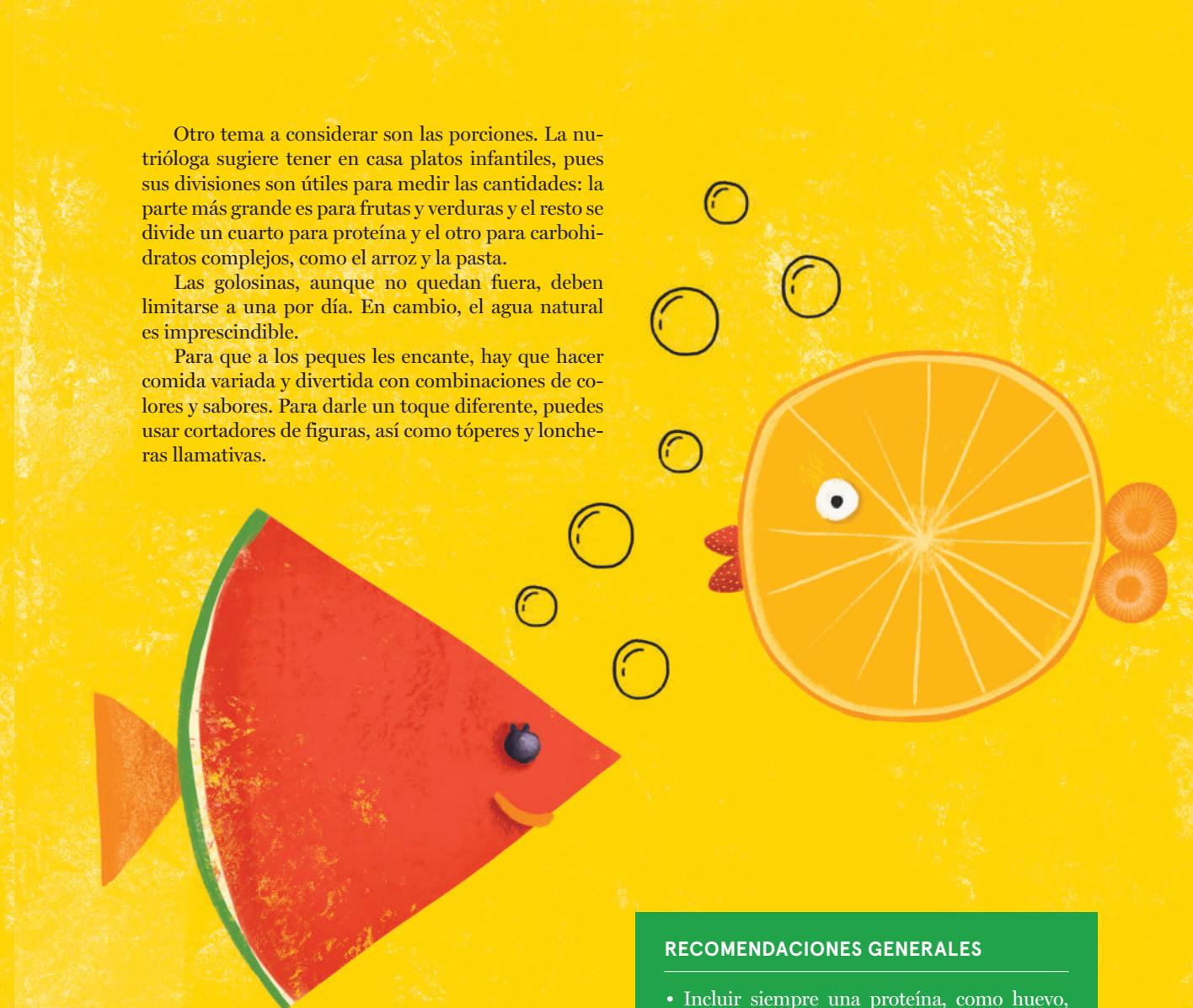
“La proteína, que obtenemos por ejemplo del pollo, el pescado o la carne roja, es básica, pues aporta elementos al sistema muscular. Las frutas y las verduras aportan vitaminas y minerales, mejoran el sistema inmune y dan energía para rendir todo el día, al igual que las grasas saludables, como las que podemos consumir en el aguacate, y el Omega 3 y 6”, explica.

Todo estos nutrientes juntos influyen sobre el crecimiento y el desarrollo del cerebro y los demás sistemas. En cada casa pueden adaptarse las recetas al gusto y al poder adquisitivo.

Otro tema a considerar son las porciones. La nutrióloga sugiere tener en casa platos infantiles, pues sus divisiones son útiles para medir las cantidades: la parte más grande es para frutas y verduras y el resto se divide un cuarto para proteína y el otro para carbohidratos complejos, como el arroz y la pasta.

Las golosinas, aunque no quedan fuera, deben limitarse a una por día. En cambio, el agua natural es imprescindible.

Para que a los peques les encante, hay que hacer comida variada y divertida con combinaciones de colores y sabores. Para darle un toque diferente, puedes usar cortadores de figuras, así como tóperes y loncheras llamativas.



### EJEMPLOS DE LUNCH NUTRITIVO

- Un huevo con espinaca acompañado de una rebanada de pan integral, fruta picada con yogurt natural y agua simple.
- Un sándwich de atún o de queso con aguacate y jitomate, acompañado de verduras (como jícama o zanahoria con limón y chile), semillas (como nueces o cacahuetes) y agua natural.
- Ensalada de pollo con verduras, como papa, chícharo y zanahoria, además de una rebanada de pan con crema de avellana o cacahuate y agua simple.

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Incluir siempre una proteína, como huevo, pollo, queso, yogurt natural sin azúcar, frijoles
- Frutas y verduras
- Cereal o carbohidrato complejo: pan, tortilla, papas, avena, granola
- Agua simple
- Preferir los alimentos frescos y naturales
- Evitar lo ultraprocesado
- Revisar los sellos de advertencia en los productos y elegir los que tengan pocos