

Esta semana, el colegio tuvo el privilegio de recibir al Sr. Régis Raufast, Director del Sector de América en la AEFE, y al Sr. Adelino Braz, Consejero Cultural de la Embajada de Francia en México.

Cette semaine, l'établissement a connu le privilège de recevoir M. Régis Raufast, chef du secteur Amériques à l'AEFE et de M. Adelino Braz, Conseiller Culturel à l'ambassade de France au Mexique.

PÁG. 02



Seminario de la Zona Amlanord.
Un seminario a mediados del trimestre para reforzar el pilotaje de la zona Amlanord.

Séminaire de la zone Amlanord.
Un séminaire de mi-trimestre pour renforcer le pilotage de la zone Amlanord.

PÁG. 04



Así votaron en maternal por su calavera favorita.

Voici comment les enfants ont voté pour leur calaverita préférée à la maternelle.

PÁG. 08

¿Por qué necesitamos educarnos en la diversidad sexual y de género?
Patricia Carrillo Collard, mamá de un alumno de 1ère.

Pourquoi devons-nous nous éduquer sur la diversité sexuelle et de genre ?
Patricia Carrillo Collard, maman d'un élève de 1ère.

PÁG. 20

Fútbol, escalada, voleibol, danza contemporánea: los talleres de la UNSS

Football, escalade, volley-ball, danse contemporaine: aux ateliers dans le cadre de l'UNSS

PÁG. 22

Escuela segura. Reporte Epidemiológico

Une école sûre. Rapport épidémiologique

PÁG. 24

La importancia del desayuno

L'importance du petit-déjeuner PÁG. 10

Los niños y los videojuegos

Les enfants et les jeux vidéo PÁG. 14

111 Aniversario de la Revolución Mexicana

111e Anniversaire de la Révolution Mexicaine PÁG. 16



El colegio tuvo el privilegio de recibir al Sr. Régis Raufast, Director del Sector de América en la AEFÉ, y al Sr. Adelino Braz, Consejero Cultural de la Embajada de Francia en México.



Maxime Prieto
DIRECTOR

Esta semana, el colegio tuvo el privilegio de recibir al Sr. Régis Raufast, Director del Sector de América en la AEFÉ, y al Sr. Adelino Braz, Consejero Cultural de la Embajada de Francia en México. Ellos visitaron el plantel, se reunieron con los representantes del personal, de padres de familia, de alumnos y del equipo de dirección. También pudimos **sentar las bases de una colaboración entre nuestro colegio y un gran club deportivo estatal** de la que tendré oportunidad de hablar en los próximos números.

El Sr. Raufast supervisa casi un centenar de instituciones de América del Norte, Central y del Sur, de las casi 500 que tiene la red AEFÉ en todo el mundo. **No ocultó su admiración por el trabajo realizado estos últimos años.**

Así es, **fuimos el primer colegio en abrir sus puertas en México y no hemos tenido ningún solo caso de contagio** dentro del mismo, desde el inicio de la pandemia. A pesar de la difícil situación vivida por los estudiantes y el personal, **los**

resultados de los exámenes fueron de los mejores de la zona y el dinamismo del colegio no decayó.

Nuestros visitantes pudieron observar que el **colegio abunda en proyectos para mejorar su misión educativa y cimentar su sentimiento de comunidad.** Pasaron largo rato viendo el trabajo excepcional de los alumnos en el concurso de calaveras.

También se felicitó al personal de servicios generales. Destacaron especialmente la calidad de las comidas que se ofrecen, y la capacidad de respuesta y profesionalismo del departamento de informática, que procuran brindar el mejor servicio posible. En esta misma línea, señalaron que no conocían ningún otro colegio que ofreciera un servicio de estacionamiento de esta dimensión. De esta manera, **constataron que el usuario está en el centro de nuestra acción.**

Si hubiera que recordar solo una cosa de esta visita, serían las respuestas que los estudiantes

dieron a la pregunta **“¿Qué crees que hayas aprendido durante esta pandemia?”** Hablaron de **autonomía, responsabilidad o autoevaluación.** Me quedó claro que toda la comunidad educativa ha estado trabajando para desarrollar **jóvenes resilientes.**

Acompañar a los estudiantes en su desarrollo dándoles las herramientas necesarias para enfrentarse a futuras adversidades, es el núcleo de nuestro proyecto. Sin decir “misión cumplida”, sé que estamos en el buen camino y que los que están bajo nuestra responsabilidad, serán mejores después de esta prueba.

Por lo que me uno a ellos, agradeciendo a cada miembro de esta comunidad los esfuerzos y la abnegación que han demostrado en aras de la formación de futuros adultos independientes, felices y resilientes. ●

L'établissement a connu le privilège de recevoir M. Régis Raufast, chef du secteur Amériques à l'AEFE et de M. Adelino Braz, Conseiller Culturel à l'ambassade de France au Mexique.



Maxime Prieto
PROVISEUR

Cette semaine, l'établissement a connu le privilège de recevoir M. Régis Raufast, chef du secteur Amériques à l'AEFE et de M. Adelino Braz, Conseiller Culturel à l'ambassade de France au Mexique. Ils ont ainsi pu visiter l'établissement, rencontrer les représentants des personnels, des parents, des élèves et l'équipe de direction. Nous avons également pu **jeter les bases d'un partenariat entre l'établissement et un grand club sportif de l'Etat** dont j'aurai l'occasion de parler dans les prochains numéros.

M. Raufast supervise près d'une centaine d'établissements d'Amérique du Nord, Centrale et du Sud sur les près de 500 que compte l'AEFE à travers le monde. **Il n'a pas caché son admiration à propos du travail accompli ces dernières années.**

En effet, **nous avons été le premier lycée à ouvrir ses portes au Mexique et à ne compter aucun cas de contagion** en son sein depuis le début de la pandémie. Malgré la situation difficile vécue

par les élèves et le personnel, **les résultats aux examens ont été parmi les meilleurs de la zone** et le dynamisme de l'établissement ne s'est pas infléchi.

Ils ont pu constater que **l'établissement regorge de projets pour encore améliorer sa mission éducative et cimenter son sentiment de communauté.** Ils ont passé un long moment à regarder le travail exceptionnel des élèves réuni dans le concours de calaveras.

Des félicitations ont également été adressées au personnel des services généraux. Ils ont particulièrement souligné la qualité des repas proposés, la réactivité et le professionnalisme des services informatiques qui ont à cœur d'offrir le meilleur service possible. En ce sens, ils ont tenu à souligner qu'ils ne connaissent pas d'autre établissement qui offre un service de stationnement de cette dimension. Ils ont ainsi **constaté que l'utilisateur est au centre de notre action.**

S'il n'y avait qu'une chose à retenir de cette visite ce sont les réponses que les élèves du lycée ont donné à la question « **Qu'est-ce que vous pensez avoir gagné durant cette pandémie ?** ». Ceux-ci ont parlé **d'autonomie, de responsabilité ou d'auto-évaluation.** Il m'est alors apparu comme une évidence que toute la communauté éducative a travaillé à former des **jeunes gens résilients.**

Accompagner les élèves dans leur développement en leur donnant les outils nécessaires pour affronter les adversités à venir est au cœur de notre projet. Sans dire « mission accomplie », je sais que nous sommes sur la bonne voie et que ceux dont nous avons la charge, sortiront meilleurs de cette épreuve.

Je me joins donc à eux en remerciant chaque membre de cette communauté pour les efforts et l'abnégation dont ils font preuve au service de la formation de futurs adultes autonomes, heureux et résilients. •

UN SEMINARIO A MEDIADOS DEL TRIMESTRE PARA REFORZAR EL PILOTAJE DE LA ZONA AMLANORD

ES

Los días 9 y 10 de noviembre, el Sr. Prieto y yo asistimos al Seminario de la Zona Amlanord.



Estelle Bousquet
DIRECTORA
1ER GRADO



La celebración de este **seminario**, que reúne a los directores de las escuelas, sub-directores, formadores y personal más administrativo o encargado de la gestión pedagógica de la zona, muestra el inicio del regreso a la normalidad. Se trata del primer seminario presencial que se celebra desde el inicio de la pandemia, aunque las limitaciones sanitarias hayan impedido a algunos colegas viajar a la Ciudad de México. **Pudimos valorar la importancia de poder sentarnos en torno a una mesa para intercambiar ideas y definir las**

acciones que vamos a realizar conjuntamente.

El Sr. Brochet, Director de la AEFÉ, nos honró con su presencia.

La Sra. María Concepción Gómez (Inspectora) y el Sr. Régis Raufast (Director de la zona de América) también **viajaron desde la sede de la AEFÉ en París para participar en este seminario.**



El Sr. Josse, Inspector de la Educación Nacional, el Sr. Greco, Director del Liceo Franco Mexicano (nuestro anfitrión), y el Sr. Brochet, Director de la AEFÉ.



El Sr. Raufast, la Sra. Gómez y el Sr. Josse

Una sesión de trabajo entre directores de escuelas primarias dirigida por el Sr. Jean Noël Josse, Inspector de la Educación Nacional con residencia en la Ciudad de México.

Estudiantes de primaria reciben al Sr. Braz y al Sr. Raufast

Después del seminario, el Sr. Adelino Braz, Consejero Cultural en la Embajada de Francia en México y el Sr. Raufast, Director del Sector de América en la AEFÉ en París, nos dieron el placer de honrarnos con su visita a Guadalajara. Fueron recibidos dos días en el CFM: una buena oportunidad de conocer a los diferentes actores de la comunidad.



30' de actividad física diaria: Los directores están probando una sesión de estiramientos dirigida por Christelle Maréchal. La Sra. Maréchal recuerda que se trata de un plan dirigido también a las familias.

El Sr. Braz y el Sr. Raufast fueron entrevistados por estudiantes de CM1 y CM2; era la primera vez que participaban en un programa de radio web escolar. ¡Quedaron encantados con este momento de intercambio y nosotros también! ●



UN SÉMINAIRE DE MI-TRIMESTRE POUR RENFORCER LE PILOTAGE DE LA ZONE AMLANORD

FR

Les 9 et 10 novembre dernier M. Prieto et moi-même nous sommes rendus au séminaire de la zone Amlanord.



Estelle Bousquet
DIRECTRICE
1ER DEGRÉ



La tenue de ce séminaire qui regroupe des chefs d'établissement, des directeurs, des formateurs, et des personnels plus administratifs ou en charge du pilotage pédagogique de la zone montre un début de retour à la normale. C'est le premier séminaire qui reprend des airs de présentiel depuis le début de la pandémie, même si des contraintes sanitaires ont empêché certains collègues de voyager jusqu' à Mexico.

Nous avons pu apprécier l'importance de pouvoir tous

s'asseoir autour d'une table pour échanger et définir des actions à mettre en commun ensemble.

M. Brochet, directeur de l'AEFE nous a fait l'honneur de sa présence.

Mme Maria Concepción Gomez (Inspectrice) et Monsieur Régis Raufast (Directeur de la zone Amériques) ont également fait le déplacement depuis le siège AEFE de Paris pour animer ce séminaire.



M. Josse IEN, M. Greco Chef d'établissement LFM (notre hôte), M. Brochet Directeur de l'AEFE



M. Raufast , Mme Gomez et M. Josse

Un temps de travail entre les directeurs du primaire animé par M. Jean Noël Josse, inspecteur de l'éducation nationale en résidence à Mexico.

Les élèves du primaire reçoivent M. Braz et M. Raufast

Suite au séminaire, M. Adelino BRAZ, Conseiller Culturel à l'Ambassade de France au Mexique et M. Régis Raufast Chef du secteur Amériques à l'AEFE à Paris, nous ont fait le plaisir et l'honneur de nous rendre visite à Guadalajara. Ils ont été accueillis pour 2 jours au CFM : l'occasion de rencontrer les différents acteurs de la communauté.

M. Braz et M. Raufast ont été interviewés par des élèves de CM1 et CM2, c'était la première fois qu'ils participaient au programme d'une web radio scolaire. Ils ont été ravis de ce moment d'échange et nous aussi! ●



30' d'activité physique quotidienne : Les directeurs testent une séance étirement animée par Christelle Maréchal. Mme Maréchal nous rappelle qu'il s'agit d'un dispositif à destination des familles également.



ASÍ VOTARON EN MATERNAL

POR SU CALAVERA FAVORITA

ES

Los pasados martes 9 y miércoles 10 de noviembre, los alumnos de maternal fueron invitados a visitar la exposición de Calaveras y votar por su favorita.



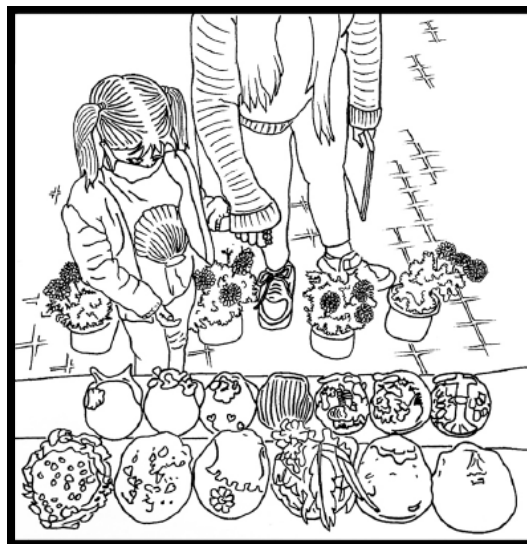
Alison Hermosillo
CONSEJERA
DE EDUCACIÓN DEL
1ER GRADO

Los pasados martes 9 y miércoles 10 de noviembre, los alumnos de maternal fueron invitados a visitar la exposición de Calaveras y votar por su favorita.

¡No fue cosa fácil para nadie!

Para los chiquitos es **complicado** leer y escribir un número de hasta 3 cifras en un papelito, doblarlo y luego depositarlo en una urna. Así que entre personal docente y administrativo adaptamos este proceso para hacer posible y válida su opinión.

Los profesores ayudaron a cada estudiante, uno por uno, a definir su preferida. Hubo quienes se deslumbraron por las flores y sombreros puestos sobre las calaveras. Otros por las largas lenguas y cuernos que algunos agregaron a sus piezas. Hubo a quienes les brillaban los ojos deslumbrados por las joyas que eran tocadas por los rayos de sol y otros que se dejaron llevar por los colores sombríos de las piezas con toques místicos.



¡La elección fue sumamente difícil! Los trabajos de todos son muestras espectaculares del esfuerzo y las capacidades artísticas de nuestra comunidad de alumnos.

Los aplaudo a todos y cada uno, ¡felicidades!

Tras completar este primer y complicado paso, nuevamente uno a uno, los pequeños se apoyaron de Tere para emitir formalmente su voto. Ella les ayudó anotando el

número correspondiente a cada pieza y luego les entregaba su voto (previamente doblado) para que fueran sus manitas las que lo depositaran en la urna. ¡Fue un éxito!

Muchas felicidades a todos los ganadores y muchas gracias a todos los que participaron en el hacer. ●

VOICI COMMENT LES ENFANTS ONT VOTÉ POUR LEUR CALAVERITA PRÉFÉRÉE À LA MATERNELLE

FR

Mardi 9 et mercredi 10 novembre derniers, les élèves de la maternelle ont été invités à visiter l'exposition de Calaveras et à voter pour leur calaverita préférée.



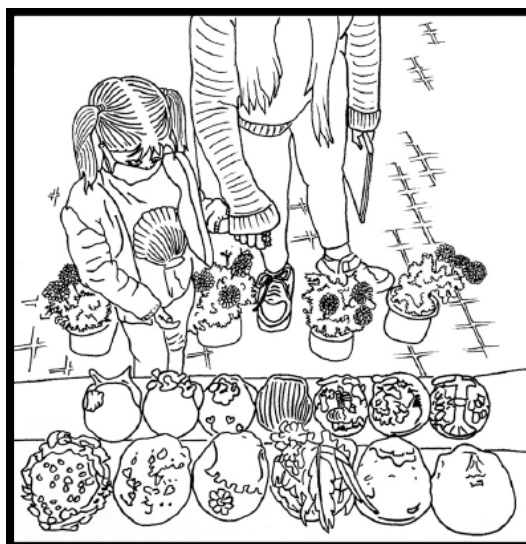
Alison Hermosillo
CONSEILLÈRE
D'ÉDUCATION DU
1ER DEGRÉ

Mardi 9 et mercredi 10 novembre derniers, les élèves de la maternelle ont été invités à visiter l'exposition de Calaveras et à voter pour leur calaverita préférée.

Ce n'était facile pour personne !

Il est **compliqué** pour les petits de lire et d'écrire un nombre de 3 chiffres sur un morceau de papier, de le plier et de le déposer dans une urne. Ainsi, entre le personnel enseignant et administratif, nous avons adapté ce processus afin de rendre leur voix possible et valable.

Les enseignants ont aidé chaque élève, un par un, à définir sa préférence. Il y a ceux qui ont été éblouis par les fleurs et les chapeaux placés sur les crânes. D'autres par les longues langues et les cornes que certains ont ajoutées à leurs créations. Il y a eu des élèves émerveillés, éblouis par les bijoux touchés par les rayons du soleil et d'autres qui se laissaient emporter par les couleurs sombres des pièces aux touches mystiques.



La décision a été extrêmement difficile à prendre ! Le travail de chacun est une démonstration spectaculaire de l'effort et des capacités artistiques de notre communauté étudiante.

J'applaudis chacun d'entre vous, félicitations !

Après avoir accompli cette première étape compliquée, encore une fois un par un, les petits ont été accompagnés par Tere pour

exprimer formellement leur vote.

Elle les a aidés en écrivant le numéro correspondant à chaque pièce et leur a ensuite remis leur vote (préalablement plié) afin que leurs petites mains puissent le placer dans l'urne. Ce fut un succès !

Nos félicitations à tous les lauréats et un grand merci à tous ceux qui ont participé à la réalisation de ce concours. ●

Un desayuno adecuado debe proporcionar del 20 al 25% de nuestro requerimiento calórico diario, además de que contribuye a que se logre una ingesta de nutrimentos adecuada.

|
Citlalli
Herrera
NUTRIÓLOGA
|

El desayuno es considerado el tiempo de comida más importante del día, es el primer alimento que nuestro cuerpo recibe después de un largo periodo de ayuno al dormir, por lo que su valor nutricional juega un papel fundamental, ya que es la base para el inicio de nuestras actividades diarias.

Un desayuno adecuado debe proporcionar del 20 al 25% de nuestro requerimiento calórico diario, además de que contribuye a que se logre una ingesta de nutrimentos adecuada (vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas).

En México un alto porcentaje de la población adulta no desayuna o lo hace muy tarde y se estima que 2 de cada 10 niños no desayuna, mientras que los adolescentes realizan su primera comida hasta aproximadamente las diez de la mañana a pesar de que lo recomendado es realizar el desayuno una hora después de despertar.

Las prisas matutinas son parte de los hábitos diarios en los niños y adolescentes, por lo que tienen



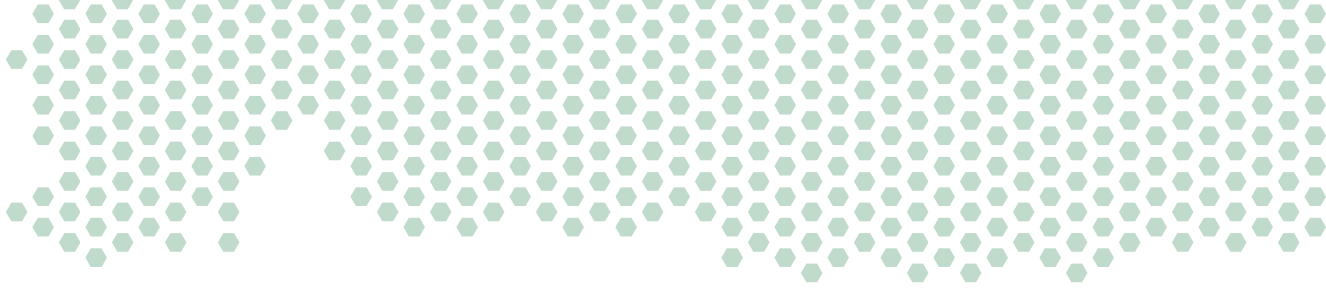
muchas excusas para saltarse el desayuno. Se acuestan tarde y se levantan justo a la hora de ir a la escuela, esto, ocasionado por varios factores como, trabajos de medio tiempo (adolescentes), hábitos y costumbres familiares desde la niñez, las tareas escolares que los ocupan hasta muy noche, incluso a medida que se van haciendo mayores crece su tendencia a dormirse muy tarde.

¿Qué pasa si no desayuno?

- Estudios que analizan los efectos del desayuno sobre el rendimiento escolar y cognitivo, sugieren que los niños que van al colegio sin

desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento escolar, cometen más errores, y tienen una capacidad de memoria más lenta que aquellos que sí desayunan, quienes tienen un mayor rendimiento físico e intelectual. (Rampersaud et al., 2005).

- Las personas que no desayunan tienen una mayor probabilidad de presentar un IMC (Índice de Masa Corporal) más alto debido a que se someten a ayunos prolongados y cuando se recibe la primera comida el cuerpo responde acumulándola como reserva de energía.



- La selección de alimentos nutritivos y saludables puede verse afectada cuando se omite algún tiempo de comida o venimos de un ayuno prolongado, ya que la elección que se realiza para saciar el hambre tiene tendencia a alimentos con azúcar añadida o grasas en exceso.

- Los problemas intestinales como la gastritis son frecuentes en quienes no desayunan debido a la secreción de jugos gástricos provocando inflamación en las paredes del estómago.

- Tomar el desayuno ayuda a mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre, de forma que no saltarse esta comida puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.



- Frutas y verduras, que aportan vitaminas minerales, agua y fibra
Cereales integrales que aportan hidratos de carbono como principal fuente de energía, fibra y vitaminas y minerales.

-Lácteos o sus derivados (bajos en grasa) que aportan calcio, vitaminas, proteínas y grasas.

- Alimentos con proteínas como, leguminosas, oleaginosas o alimento de origen animal.

- Cereales integrales y proteínas vegetales o animales, mismos que incluyen todos los nutrientes indispensables sobre todo en etapas de máximo crecimiento.

¿Cómo puedo iniciar el hábito del desayuno?

Tener el hábito del desayuno e inculcarlo en los niños garantiza un crecimiento y desarrollo satisfactorio y buenos hábitos de alimentación en la edad adulta. Si el principal problema es la inapetencia por las mañanas, se puede iniciar con una fruta y aumentar paulatinamente hasta alcanzar el objetivo. Programar nuestro menú semanal, despertarse 10 o 15 min más temprano y dejar algo preparado por las noches también resulta práctico para iniciar las actividades con el desayuno.

¡Iniciemos nuestro día con energía! •

¿En qué consiste un desayuno saludable?

En la niñez y la adolescencia -etapas de máximo crecimiento- el desayuno juega un papel decisivo en el óptimo desarrollo. Un desayuno saludable es vital y debe contener todos los grupos de alimentos; se aconseja incluir:

Un petit-déjeuner correct doit fournir 20 à 25 % de nos besoins caloriques quotidiens et contribuer à un apport suffisant en nutriment.

Citlalli
Herrera
NUTRITIONNISTE

Le petit-déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée, c'est le premier aliment que notre corps reçoit après une longue période de jeûne lorsque nous dormons, sa valeur nutritionnelle joue donc un rôle fondamental, car il constitue la base d'un bon départ de nos activités quotidiennes.

Un petit-déjeuner correct doit fournir 20 à 25 % de nos besoins caloriques quotidiens et contribuer à un apport suffisant en nutriments (vitamines, minéraux, protéines, glucides et lipides).

Au Mexique, un pourcentage élevé de la population adulte ne prend pas de petit-déjeuner ou le prend très tard et on estime que 2 enfants sur 10 ne prennent pas de petit-déjeuner, tandis que les adolescents prennent leur premier repas jusqu'à environ dix heures du matin, alors qu'il est recommandé de prendre un petit-déjeuner une heure après le réveil.

La hâte du matin fait partie des habitudes quotidiennes des enfants et des adolescents, qui ont donc de nombreuses excuses pour sauter le



petit-déjeuner. Ils se couchent tard et se lèvent juste à l'heure de l'école, ce qui est dû à plusieurs facteurs tels que les emplois à temps partiel (adolescents), les habitudes et coutumes familiales depuis l'enfance, les devoirs scolaires qui les occupent jusqu'à tard dans la nuit, et même en grandissant, leur tendance à se coucher très tard augmente.

Que se passe-t-il si je ne prends pas de petit-déjeuner?

- Des études qui analysent les effets du petit-déjeuner sur le rendement scolaire et cognitive suggèrent que les enfants qui vont

à l'école sans prendre de petit-déjeuner sont plus susceptibles d'avoir de mauvais résultats scolaires, de faire plus d'erreurs et d'avoir une capacité de mémoire plus lente que ceux qui prennent le petit-déjeuner, qui ont une meilleure performance physique et intellectuelle. (Rampersaud et al., 2005).

- Les personnes qui ne prennent pas de petit-déjeuner sont plus susceptibles d'avoir un IMC (indice de masse corporelle) plus élevé, car elles subissent un jeûne prolongé et, à la réception du premier repas, le corps réagit en



l'accumulant comme réserve d'énergie.

- La sélection d'aliments nutritifs et sains peut être affectée par le fait de sauter des repas ou de revenir d'un jeûne prolongé, car le choix fait pour rassasier la faim tend vers les aliments avec du sucre ajouté ou un excès de graisse.

- Les problèmes intestinaux tels que la gastrite sont fréquents chez ceux qui ne prennent pas de petit-déjeuner en raison de la sécrétion de sucs gastriques qui provoquent une inflammation de la muqueuse de l'estomac.

- Prendre un petit-déjeuner contribue à maintenir un taux de glycémie normal. Ainsi, ne pas sauter le petit-déjeuner peut réduire le risque de développer un diabète de type 2.

Qu'est-ce qu'un petit-déjeuner sain?

Pendant l'enfance et l'adolescence - des phases de croissance maximale - le petit-déjeuner joue un rôle décisif dans le développement optimal. Un petit-déjeuner sain est essentiel et doit contenir tous les groupes d'aliments ; il doit comprendre :



- Des fruits et des légumes, qui regorgent de vitamines, de minéraux, d'eau et de fibres.

- Des céréales complètes qui apportent des glucides comme principale source d'énergie, des fibres et des vitamines et minéraux.

- Des produits laitiers (à faible teneur en matières grasses) qui apportent du calcium, des vitamines, des protéines et des matières grasses.

- Les aliments riches en protéines tels que les légumineuses, les graines oléagineuses ou les aliments d'origine animale.

- Des céréales complètes et des protéines végétales ou animales, qui contiennent tous les nutriments essentiels, en particulier aux étapes de croissance maximale.

Comment puis-je commencer l'habitude du petit-déjeuner?

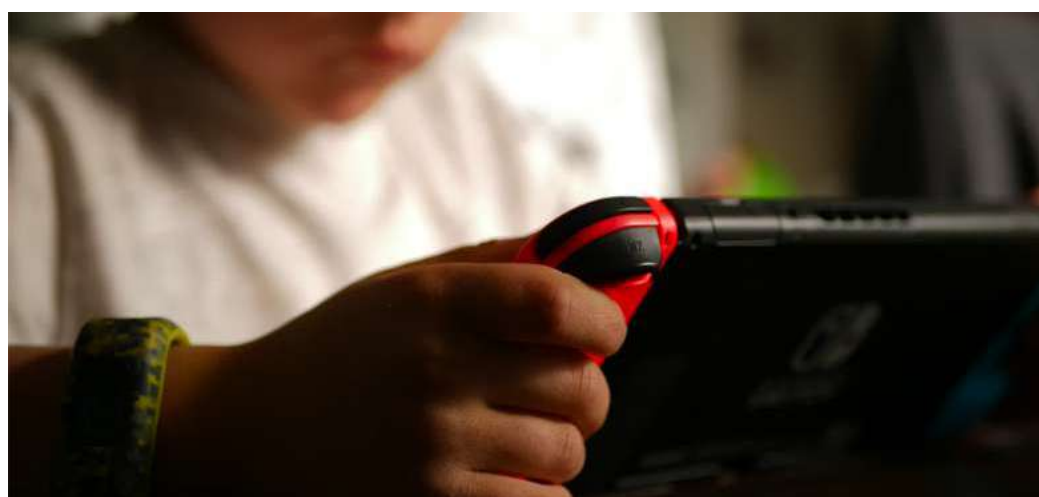
Avoir l'habitude de prendre un petit-déjeuner et l'inculquer aux enfants garantit une croissance et un développement réussis et de bonnes habitudes alimentaires à l'âge adulte. Si le principal problème est un manque d'appétit le matin, vous pouvez commencer par un fruit et augmenter progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez votre objectif. Programmer notre menu de la semaine, se réveiller 10 à 15 minutes plus tôt et laisser quelque chose de préparé le soir est également pratique pour commencer les activités par le petit-déjeuner.

Commençons notre journée avec plein d'énergie! •

La aparición de una adicción a los videojuegos por parte de un niño, depende mucho del control que los padres tengan sobre los mismos.



Marisol Saavedra
PSICÓLOGA



Estrategias que los padres pueden utilizar:

- Buscar videojuegos acordes a la edad del niño (no todos los videojuegos están hechos para todos).
- Buscar videojuegos cuyo contenido sea acorde a los valores que los padres desean inculcar en sus hijos.
- Dejar bien claro en los niños la diferencia entre realidad y fantasía.

La aparición de una adicción a los videojuegos por parte de un niño, depende mucho del control que los padres tengan sobre los mismos.

Algunas de las desventajas que puede acarrear el uso no regulado de los videojuegos son las siguientes:

- Reducen el interés en otras actividades
- Contribuyen al sedentarismo, debido al escaso movimiento físico
- La mayoría promueve la satisfacción inmediata y la omnipotencia, lo que genera escasa tolerancia a la frustración

Existen diferentes factores que pueden determinar qué tan propenso puede ser un niño a desarrollar una adicción a los videojuegos.

Algunos indicadores de adicción a los videojuegos:

1. Programar un tiempo para jugar, y excederse continuamente.
2. Jugar todos los días.
3. Problemas escolares.
4. Haber querido dejar esta actividad en varias ocasiones, sin éxito.
5. Reducción de las relaciones personales.

Una adecuada supervisión acompañada de horarios, reglas y sanciones, evita que los videojuegos se transformen en un problema. ●

Le développement d'une dépendance aux jeux vidéo par un enfant dépend en grande partie du contrôle que les parents ont sur lui.



Marisol Saavedra
PSYCHOLOGUE



Stratégies que les parents peuvent utiliser:

- Chercher des jeux vidéo en fonction de l'âge de l'enfant (tous les jeux vidéo ne sont pas faits pour tout le monde)
- Chercher des jeux vidéo dont le contenu est en accord avec les valeurs que les parents souhaitent inculquer à leurs enfants.
- Faire comprendre aux enfants la différence entre la réalité et l'imaginaire.

Le développement d'une dépendance aux jeux vidéo par un enfant dépend en grande partie du contrôle que les parents ont sur lui.

Certains des inconvénients qui peuvent résulter de l'utilisation non réglementée des jeux vidéo sont les suivants:

- Ils diminuent l'intérêt pour d'autres activités
- Ils contribuent à des modes de vie sédentaires, en raison d'un faible niveau de mouvement physique.
- La plupart favorisent la gratification immédiate et l'omnipotence, ce qui entraîne une faible tolérance à la frustration.

Différents facteurs peuvent déterminer le risque qu'un enfant développe une dépendance aux jeux vidéo.

Quelques signes de la dépendance aux jeux vidéo:

1. Prévoir du temps pour jouer et excéder la durée continuellement
2. Jouer tous les jours
3. Problèmes scolaires
4. Tentatives répétées pour abandonner cette activité, sans succès
5. Réduction des relations personnelles

Un encadrement adéquat accompagné d'horaires, de règles et de sanctions permet d'éviter que les jeux vidéo ne deviennent un problème. ●

Este 20 de noviembre se conmemora un año más de la Revolución Mexicana, un hecho histórico que influyó en el desarrollo institucional del país durante el siglo XX.



Patricia Núñez Gómez
PROFESORA DE
ESPAÑOL, COLLÈGE
ET LYCÉE



Los niños en la Revolución.

Este 20 de noviembre se conmemora un año más de la Revolución Mexicana, un hecho histórico que influyó en el desarrollo institucional del país durante el siglo XX y que marcó la memoria de la sociedad con sus historias de héroes legendarios y de "Adelitas".



Las "Adelitas".

Si quisiéramos imaginar cómo se vivía en los años previos a la revolución de 1910, basta con que escuchemos la canción "El Barzón", de Luis Pérez Meza; autor sinaloense que se inspiró de la vida campirana en su pueblo natal "la Rastra", para narrar las injusticias que los hacendados cometían contra los agricultores y la gran diferencia social que tal circunstancia generaba.

El detonante para que se llevara a cabo la revuelta fue la inconformidad de la gente ante el gobierno de Porfirio Díaz, ya que en 1910 se cumplían 3 décadas de su administración. El régimen

porfirista generó progreso en muchos ámbitos de la vida económica, científica y cultural de México, pero se olvidó de los más pobres: durante el Porfiriato se acentuaron claramente las desigualdades. Ante tal panorama, México ya estaba preparado para intentar la democracia.

En 1910 el Partido Nacional Antirreleccionista, encabezado por Francisco I. Madero, tenía la gran posibilidad de vencer a Díaz en las elecciones. Pero Madero fue encarcelado por órdenes del gobierno y el intento por combatir al presidente quedó frustrado.



Finalmente Madero huyó hacia Estados Unidos y desde ahí convocó al pueblo mexicano para levantarse en armas (**Plan de San Luis, 1910**). El Plan de San Luis se comprometía a restituir a los campesinos las tierras que les habían sido arrebatadas por los hacendados. Así pues, la Revolución Mexicana inició formalmente el **20 de noviembre** bajo el lema: "Sufragio Efectivo no Reelección".

Extracto del Plan de San Luis

"Conciudadanos, no vaciléis pues un momento: tomad las armas, arrojad del poder a los usurpadores, recobrad vuestros derechos de hombres libres y recordad que nuestros antepasados nos legaron una herencia de gloria que no podemos mancillar. Sed como ellos fueron: invencibles en la guerra, magnánimos en la victoria. Sufragio efectivo, no reelección".

El Levantamiento de Madero tuvo mucho éxito, y en mayo de 1911 Ciudad Juárez cayó en manos de los rebeldes, lo que provocaría la huida de Porfirio Díaz hacia Europa. Posteriormente se unirían otras fuerzas políticas al movimiento revolucionario, entre ellas; la de los caudillos más emblemáticos del siglo XX: Pancho Villa (en el norte) y Emiliano Zapata (en el sur). Entre los objetivos que la revolución



Francisco Villa (1878-1923).



Francisco I. Madero (1873-1913).



Emiliano Zapata (1879-1919).

buscaba estaba un sistema de gobierno democrático y genuino, mayores derechos sociales, una reforma agraria justa para los campesinos y la libertad e igualdad para todos los mexicanos.

La Revolución Mexicana es una de las primeras revoluciones sociales del siglo XX y fue la responsable de mostrar a México en el escenario internacional. Sería ingenuo pensar que este movimiento borró de tajo a los problemas sociales y económicos de México, pues la rebelión mostró la fragilidad de las instituciones y sobre todo, las ambiciones de muchos caudillos que se disputaron de forma sangrienta el cargo presidencial.

"La Revolución Mexicana fue la chispa que precipitó la promulgación de la Constitución de

1917, en la que se incluían artículos sobre la separación Iglesia-Estado, soberanía nacional sobre el subsuelo, derechos propietarios de grupos comunitarios sobre las tierras, el derecho de los trabajadores a organizarse e ir a la huelga, y muchas otras aspiraciones" (**Fuente: INEHRM**).

Como la mayoría de las constituciones, fue una bella declaración de buenas intenciones que aun en pleno siglo XXI no se han concretado. ●

Ce 20 novembre sera célébré une autre année de la Révolution Mexicaine, un événement historique qui a influencé le développement institutionnel du pays au cours du XXe siècle.



Patricia Núñez Gómez
PROFESSEURE
D'ESPAGNOL,
COLLÈGE ET LYCÉE



Les enfants de la Révolution.

Ce 20 novembre sera célébré une autre année de la Révolution Mexicaine, un événement historique qui a influencé le développement institutionnel du pays au cours du XXe siècle et a marqué la mémoire de la société avec ses histoires de héros légendaires et "Adelitas".



Les « Adelitas »

Si nous voulions imaginer comment le gens vivaient dans les années précédant la Révolution de 1910, il nous suffit d'écouter la chanson « El Barzón », de Luis Pérez Meza ; auteur de l'État de Sinaloa qui s'est inspiré de la vie à la campagne dans sa ville natale "la Rastra", pour raconter les injustices commises par les propriétaires terriens à l'encontre des agriculteurs et la grande différence sociale que cette circonstance générait.

L'élément déclencheur de la révolte a été le mécontentement du peuple à l'égard du gouvernement de Porfirio Díaz, alors que 1910 marquait trois

décennies de son administration. Le régime porfirien a généré des progrès dans de nombreux domaines de la vie économique, scientifique et culturelle du Mexique, mais a oublié les plus pauvres : pendant le Porfiriato, les inégalités se sont nettement accentuées. Dans ce contexte, le Mexique était prêt à tenter la démocratie.

En 1910, le Parti National Anti-réélectionniste, dirigé par Francisco I. Madero, avait de grandes chances de battre Díaz aux élections. Mais Madero a été emprisonné sur ordre du



Porfirio Díaz (1830-1915).



gouvernement et la tentative de combattre le président a été déjouée. Madero se réfugia finalement aux États-Unis et, de là, appela le peuple mexicain à prendre les armes (**Plan de San Luis, 1910**). Le Plan de San Luis s'engageait à restituer aux paysans les terres qui leur avaient été enlevées par les propriétaires terriens. Ainsi, la révolution mexicaine a officiellement débuté le **20 novembre** sous le slogan : "Sufragio Efectivo no Reelección" (Suffrage effectif, pas de réélection).

Extrait du Plan de San Luis

« Concitoyens, n'hésitez pas un instant : prenez les armes, chassez les usurpateurs du pouvoir, reprenez vos droits d'hommes libres et rappelez-vous que nos ancêtres nous ont légué un héritage de gloire que nous ne pouvons pas souiller. Soyez comme eux: invincibles dans la guerre, magnanimes dans la victoire. Suffrage effectif, pas de réélection ».

Le soulèvement de Madero a été couronné de succès et, en mai 1911, Ciudad Juárez est tombée aux mains des rebelles, ce qui a provoqué la fuite de Porfirio Díaz en Europe. D'autres forces politiques rejoindront plus tard le mouvement révolutionnaire, parmi lesquelles les caudillos les plus emblématiques du XXe siècle :



Francisco Villa (1878-1923).

Pancho Villa (au nord) et Emiliano Zapata (au sud). Parmi les objectifs de la révolution figuraient un véritable système de gouvernement démocratique, des droits sociaux renforcés, une réforme agraire équitable pour les paysans, ainsi que la liberté et l'égalité pour tous les Mexicains.

La révolution mexicaine est l'une des premières révolutions sociales du XXe siècle et a permis de placer le Mexique sur la scène internationale. Il serait naïf de penser que ce mouvement a effacé les problèmes sociaux et économiques du Mexique, car la rébellion a montré la fragilité des institutions et, surtout, les ambitions de nombreux caudillos qui se sont battus dans le sang pour la fonction présidentielle. "La révolution mexicaine a été l'étincelle qui a précipité la promulgation de la Constitution de



Francisco I. Madero (1873-1913).



Emiliano Zapata (1879-1919).

1917, qui comprenait des articles sur la séparation entre l'Église et l'État, la souveraineté nationale sur le sous-sol, les droits de propriété des groupes communautaires sur les terres, le droit des travailleurs à s'organiser et à faire grève, et bien d'autres aspirations" (**Source : INEHRM (Institut National d'Études Historiques des Révolutions du Mexique)**).

Comme la plupart des constitutions, il s'agissait d'une belle déclaration de bonnes intentions qui, même au XXIe siècle, n'ont pas encore été concrétisées. ●

¿POR QUÉ NECESITAMOS ¿EDUCARNOS EN LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO?

ES

Para formar una comunidad donde se respeten los derechos y la diversidad de todas las personas, para poder convivir de manera armónica.



Patricia Carrillo
Collard
MAMÁ DE UN ALUMNO
DE 1ÈRE

Para formar una comunidad donde se respeten los derechos y la diversidad de todas las personas, para poder convivir de manera armónica, y porque l@s estudiantes que se identifican a sí mism@s o que son percibid@s como LGBTQ+ tienen mayores probabilidades de ser blanco de burlas, discriminación, insultos, rechazo o agresiones (1).

En Francia, un estudio realizado en 2018 para la Fundación Jean-Jaurès y la Delegación Interministerial de la Lucha contra el Racismo, Antisemitismo y Odio Anti-LGBT encontró que los establecimientos escolares son los lugares donde las agresiones LGBTfóbicas son más comunes: 26% de las personas LGBT declaran haber sido sujetos de insultos o amenazas verbales y 13% haber sufrido agresiones físicas en establecimientos escolares (2). En México, una encuesta realizada por el CONAPRED y la Comisión Nacional de los Derechos Humanos en 2018 reflejó que 9 de cada 10 personas que identificaron su orientación sexual o identidad de género diversa en la adolescencia o antes tuvieron que ocultarla en la escuela, en el vecindario y/o con su familia (3).

Combatir el bullying de todo tipo empieza en casa. Además, como madres y padres, necesitamos informarnos para acompañar y apoyar a nuestr@s hij@s. En Estados Unidos, por ejemplo, la

“generación Z” (nacid@s después de 1996) está a la vanguardia de los cambios sobre la identidad de género y la mayoría (60%) opinan que los documentos y formas deberían incluir más categorías de género que solamente hombre/mujer (4).

Algunos conceptos básicos (5/6):

Las palabras “**sexo**” y “**género**” se usan frecuentemente de manera indistinta. Sin embargo, el sexo se asigna a una persona al nacer en base a sus genitales y luego se supone que ése es el género de la persona.

La **identidad de género** tiene que ver con cómo la persona se siente en su interior. ¿Se identifica como hombre, como mujer, como ambos o como ninguno? El género es un espectro y no una identidad binaria (mujer/hombre), que es como solemos aprenderla.

La **expresión de género** tiene que ver con la manera como una persona se presenta ante el mundo, por ejemplo, su ropa, su arreglo, sus gestos. También se relaciona con los roles y reglas de género de la sociedad, cultura y época en la que vive. La expresión de género puede ser distinta a la identidad de género.

La **orientación sexual** depende de hacia qué personas alguien se siente atraíd@ de manera física, emocional o amorosa. ●

Fuentes:

- 1. Contre l'homophobie et la transphobie à l'école (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports)**
<https://www.education.gouv.fr/contre-l-homophobie-et-la-transphobie-l-ecole-40706>
- 2. Sondage Observatoire LGBT+ (IFOP)**
<https://www.ifop.com/publication/observatoire-lgbt/>
- 3. Encuesta sobre Discriminación por motivos de orientación sexual e identidad de género (ENDOSIG) 2018 (CONAPRED/CNDH)**
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/473668/Resumen_Ejecutivo_ENDOSIG_16-05_2019.pdf
- 4. On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far (Pew Research Center)**
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2/>
- 5. Comprender las cuestiones de género (Gender Spectrum)**
https://gender-spectrum.cdn.prismic.io/gender-spectrum/0b768e4c-1389-4494-b04f-c9597b56ad10_1+-+Understanding+Gender+FINAL+w-definitions.+docx.1.pdf
- 6. Comprendre le genre (Gender Spectrum)**
https://gender-spectrum.cdn.prismic.io/gender-spectrum/642044e4-93b7-4380-837e-c2ca2eb79e99_UG+French.p

POURQUOI DEVONS-NOUS NOUS ÉDUIQUER SUR LA DIVERSITÉ SEXUELLE ET DE GENRE?

FR

Pour former une communauté où les droits et la diversité de toutes les personnes soient respectés, afin de vivre ensemble harmonieusement.



Patricia Carrillo
Collard
MAMAN D'UN
ÉLÈVE DE 1ÈRE

Pour former une communauté où les droits et la diversité de toutes les personnes soient respectés, afin de vivre ensemble harmonieusement, et parce que les élèves qui s'identifient ou sont perçus comme LGBTI+ sont plus susceptibles d'être la cible de moqueries, de discriminations, d'insultes, de rejet ou d'agressions (1).

En France, une étude réalisée en 2018 pour la Fondation Jean-Jaurès et la DILCRAH (Délégation Interministérielle à la Lutte Contre le Racisme, l'Antisémitisme et la Haine anti-LGBT) a révélé que les établissements scolaires sont les lieux où les agressions LGBTphobes sont les plus fréquentes : 26 % des personnes LGBT déclarent avoir été confrontées à des insultes ou des menaces verbales et 13% ont été agressées physiquement dans des établissements scolaires (2). Au Mexique, un sondage réalisé par le CONAPRED (le Conseil National pour la Prévention des Discriminations) et la Commission Nationale des Droits de l'Homme en 2018 a montré que 9 personnes sur 10 ayant identifié leur orientation sexuelle ou leur identité de genre divers à l'adolescence ou avant, ont dû la cacher à l'école, dans le quartier et/ou dans leur famille (3).

La lutte contre le harcèlement en toutes sortes commence à la maison. En outre, en tant que parents, nous devons nous informer afin d'accompagner et de soutenir nos enfants. Aux États-Unis, par exemple, la "génération Z" (née après 1996) est à

l'avant-garde des changements en matière d'identité de genre et la plupart (60 %) pense que les documents et les formulaires devraient inclure plus de catégories de genre que le simple masculin/féminin (4).

Quelques notions de base (5/6):

Les mots "**sexe**" et "**genre**" sont souvent utilisés de manière indistincte. Cependant, le sexe est attribué à une personne à la naissance en fonction de ses organes génitaux, et l'on part ensuite du principe qu'il s'agit du genre de la personne.

L'identité de genre fait référence au sentiment qu'a une personne d'être un homme ou une femme, de se situer entre les deux ou de n'appartenir à aucune de ces catégories. Le genre est un spectre et non une identité binaire (féminin/masculin), comme on l'apprend généralement.

L'expression de genre fait référence à la manière dont une personne se présente au monde, par exemple par ses choix vestimentaires, son apparence, ses manières. Elle est également liée aux rôles et aux règles de la société, de la culture et de l'époque dans lesquelles cette personne vit. L'expression de genre peut être différente de l'identité de genre.

L'orientation sexuelle dépend des personnes pour lesquelles une personne est attirée au niveau physique, affectif ou amoureux. ●

Sources:

- 1. Contre l'homophobie et la transphobie à l'école (Ministère de l'Éducation Nationale de la Jeunesse et des Sports)**
<https://www.education.gouv.fr/contre-l-homophobie-et-la-transphobie-l-ecole-40706>
- 2. Sondage Observatoire LGBT+ (IFOP)**
<https://www.ifop.com/publication/observatoire-lgbt/>
- 3. Sondage sur la discrimination fondée sur l'orientation sexuelle et l'identité de genre (ENDOSIG) 2018 (CONAPRED/CNDH)**
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment_data/file/473668/Resumen_Ejecutivo_ENDOSIG_16-05_2019.pdf
- 4. On the Cusp of Adulthood and Facing an Uncertain Future: What We Know About Gen Z So Far (Pew Research Center)**
<https://www.pewresearch.org/social-trends/2020/05/14/on-the-cusp-of-adulthood-and-facing-an-uncertain-future-what-we-know-about-gen-z-so-far-2/>
- 5. Comprendre les questions de genre (Gender Spectrum)**
https://gender-spectrum.cdn.prismic.io/gender-spectrum/0b768e4c-1389-4494-b04f-c9597b56ad10_1+-+Understanding+Gender+FINAL+w-definitions.+docx.1.pdf
- 6. Comprendre le genre (Gender Spectrum)**
https://gender-spectrum.cdn.prismic.io/gender-spectrum/642044e4-93b7-4380-837e-c2ca2eb79e99_UG+French.pdf



**A partir del 8 de noviembre
de 2021, estás invitad@
a participar en los**

TALLERES EN EL MARCO DE LA UNSS

Los talleres que se ofrecen este año son:



Fútbol
(de 4ème a 11e)



Escalada
(de 6ème a 11e)



Voleibol
(de 6ème a 11e)



Danza contemporánea
(de 6ème a 11e)

¡Únete a nosotros!

- Horarios:**
- Jueves: de 14:15 a 16:00 horas
(danza)
 - Viernes: de 14:00 a 16:00 horas
(todas las actividades)

Inscripción anual: \$100 pesos
Inscripciones y más información:
Ver con nuestro profesor de EPS





**A partir du 8 Novembre
2021, tu es invité(e) à
participer aux**

ATELIERS DANS LE CADRE DE L'UNSS

Les ateliers proposés cette année sont:



Football
(de 4e à 11e)



Escalade
(6e à 11e)



Volley-ball
(6e à 11e)



Danse contemporaine
(6e à 11e)

Viens nous rejoindre !

Horaires proposés:

- Jeudi : 14H15-16H
(danse)
- Vendredi : 14H -16H
(toutes les activités)

Inscription annuelle: 100 pesos
Inscriptions et Informations complémentaires:
Voir avec votre professeur de EPS





ÁREA MEDICA
REPORTE
EPIDEMIÓLOGICO
ESCUELA SEGURA

ES

-Semana del 8 al 12 de noviembre 2021

- 0 Alumnos/familia contacto COVID-19 pero que no asistieron al Colegio
- 0 Personal/Profesores contacto COVID-19
- 6 Alumnos con algún síntoma en el Colegio
- 0 Personal/Profesores con algún síntoma
- 31 Alumnos sin asistir al Colegio por algún síntoma

Todos los alumnos que regresaron a casa o se ausentaron, regresaron con un justificante de su médico.

SERVICES MÉDICAUX
RAPPORT
ÉPIDÉMIOLOGIQUE
UNE ÉCOLE SÛRE

FR

Semaine du 8 au 12 novembre 2021

- 0 Élèves/famille contact COVID-19 mais qui ne sont pas venus à l'école
- 0 Personnel/professeurs contact COVID-19
- 6 Élèves présentant des symptômes COVID-19 à l'école
- 0 Personnel/professeurs présentant des symptômes COVID-19 à l'école
- 31 Élèves qui ne sont pas venus en raison d'un symptôme quelconque

Tous les élèves qui sont rentrés chez eux ou qui ont été absents sont revenus avec un certificat médical.