



**Gaceta Jóvenes**  
por la **Paz**

# *Voces del Cambio*

Segunda Edición

**Voces que Florecen**



# La voz del Comité Editorial Jóvenes por la Paz CONALEP

Este volumen es un espacio crítico y comprometido creado por los estudiantes del CONALEP para alzar la voz y construir comunidad. Aquí compartimos no solo los fundamentos de nuestro programa, sino también historias, emociones y reflexiones que hablan de lo que significa ser joven hoy, recordar nuestras raíces, cuestionar lo que no es justo y reencontrarnos con nosotros mismos.

Esta Gaceta demuestra que la expresión no tiene límites, la creatividad es infinita cuando nace de experiencias, vivencias reales y se consideran miradas diversas.

Escanea el código y  
escucha nuestra bienvenida



Las opiniones, contenidos de los artículos, entrevistas y colaboraciones publicadas en esta Gaceta son responsabilidad exclusiva de sus autoras y autores. No reflejan necesariamente la postura del Comité Editorial y no comprometen al Colegio Nacional de Educación Profesional Técnica (CONALEP).

Se autoriza la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación, siempre y cuando se cite la fuente completa, incluyendo el nombre de la Gaceta, número de edición, autoría original y fecha de publicación.

Gaceta Jóvenes por la Paz: Voces del Cambio  
Voces que Florecen  
Segunda edición, febrero de 2026

Distribución digital gratuita.

# Antes de empezar...

La Gaceta Jóvenes por la Paz tiene la finalidad de dar a conocer los trabajos y proyectos realizados por nuestras y nuestros compañeros que estudian en el CONALEP.

Es un medio para que las y los jóvenes puedan expresarse de forma emocional a través de dibujos, carteles, poemas, cómics o proyectos, y ser leídos por otros jóvenes con intereses similares.

Es una publicación periódica hecha por jóvenes para jóvenes.

Lo más importante es que en la Gaceta Jóvenes por la Paz, puedes encontrar contenido muy variado: fotografías, crucigramas y reseñas; por lo que, sin importar tus gustos, es muy probable que encuentres algo con lo que puedas identificarte.

En esta publicación participaron compañeras y compañeros de distintos planteles del CONALEP, desde el norte hasta el sur del país, quienes colaboraron en la edición, el diseño y la corrección, para ofrecerles contenido de calidad.

"Tómate tu tiempo y disfruta cada artículo hecho con esfuerzo, no te olvides de reconocer algo de ti en cada página".

Porque no son sólo contenidos, es nuestra forma de expresión, que nos muestra que cuando uno se atreve a escribir, esperamos que muchos más se animen a leer.

## Atte: Comité Editorial



# Contenido

|                                                                                             |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Qué estamos haciendo.....</b>                                                            | <b>5</b>  |
| Jóvenes unidos por el cambio.....                                                           | 6         |
| Jóvenes por la Paz, en la Igualdad y la Salud Mental.....                                   | 7         |
| Elijamos la paz! .....                                                                      | 8         |
| La Paz comienza con una Palabra.....                                                        | 9         |
| Una tarde sin celular .....                                                                 | 10        |
| <b>Del CONALEP pal' mundo.....</b>                                                          | <b>11</b> |
| Estado de México en acción por la Naturaleza.....                                           | 12        |
| Nos vamos a la nacional .....                                                               | 13        |
| Top 4 de los los jóvenes por la paz.....                                                    | 15        |
| Nuestra Huella verde.....                                                                   | 17        |
| Vida escolar y experiencias estudiantiles.....                                              | 18        |
| Plantel Apatzingán.....                                                                     | 20        |
| Creatividad con Causa.....                                                                  | 21        |
| Catrina de cartón .....                                                                     | 22        |
| Jóvenes por la paz en fotografías.....                                                      | 23        |
| <b>Que se escuche tu voz.....</b>                                                           | <b>24</b> |
| Carteles.....                                                                               | 25        |
| Reseña: "Quetzalcóatl y la espiga del maíz, .....<br>descubrimiento en San José Miahuatlán. | 27        |
| • Mi pueblo.....                                                                            | 29        |
| • Día de muertos.....                                                                       | 31        |
| • El bullying.....                                                                          | 32        |
| • Feliz día de tontos.....                                                                  | 34        |
| • Ayuda Comunitaria.....                                                                    | 40        |
| • "Hipnagogia".....                                                                         | 41        |
| • "Reencuentro".....                                                                        | 43        |
| • Me rompí sin hacer ruido .....                                                            | 45        |
| • La Serenidad del Bosque.....                                                              | 46        |
| • "Semillas de la vida" .....                                                               | 48        |
| • "Manos jóvenes" .....                                                                     | 49        |
| • "El peso de una vida.....                                                                 | 50        |
| • "La llama del amor".....                                                                  | 51        |
| • "Mi otoño" .....                                                                          | 52        |
| • "Cuando todo Pesa" .....                                                                  | 53        |
| • "Último poema".....                                                                       | 54        |
| <b>El lado divertido de lo Cognitivo.....</b>                                               | <b>55</b> |
| Crucigrama CONALEP ¡Si te Drogas, te Dañas!.....                                            | 56        |
| Sopa de letras "Salud y prevención de enfermedades".....                                    | 57        |
| Crucigrama "Las emociones".....                                                             | 58        |
| <b>Buzón .....</b>                                                                          | <b>59</b> |
| Convocatoria.....                                                                           | 60        |
| <b>Espacio para nuestros asesores .....</b>                                                 | <b>62</b> |
| Voces que nos acompañan.....                                                                | 63        |
| Consejos de nuestros asesores.....                                                          | 64        |
| Manos que nos guían.....                                                                    | 65        |
| <b>Soluciones.....</b>                                                                      | <b>66</b> |
| <b>Comité Editorial.....</b>                                                                | <b>67</b> |
| <b>Colaboradores de esta edición.....</b>                                                   | <b>68</b> |

# ¿Qué estamos haciendo?





# Jóvenes unidos por el cambio

Por Club Refugio Seguro  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

En nuestro plantel, las y los jóvenes hemos demostrado que cuando existe unión y compromiso es posible generar cambios positivos en nuestra comunidad. A través de diferentes actividades organizadas durante el ciclo escolar, participamos activamente en acciones que buscan apoyar, ayudar y concientizar tanto dentro como fuera de la escuela, fortaleciendo así nuestro sentido de responsabilidad social.

Una de las principales acciones que realizamos es el apoyo a las personas adultas mayores. Mediante actividades solidarias, buscamos brindarles atención, compañía y ayuda, ya sea con donaciones, visitas o dinámicas que fomentan la convivencia y el respeto.



Con ayuda de todos pudimos reunir despensa para los abuelitos.



*Aprendemos valores como la solidaridad, el respeto, la responsabilidad y el compromiso, los cuales son fundamentales para nuestra formación personal y social.*

*En conjunto, todas estas acciones reflejan que las y los jóvenes de nuestro plantel estamos unidos por el cambio, demostrando que con iniciativa, colaboración y empatía podemos contribuir a mejorar nuestro entorno y a construir una sociedad más justa y solidaria.*

Estas experiencias nos permiten valorar la importancia de cuidar y respetar a quienes han contribuido con su trabajo y esfuerzo a la sociedad.



Recolección de víveres y elaboración de despensas para los adultos mayores.



# Jóvenes por la Paz, en la Igualdad y la Salud Mental

Angelica Lizbeth Salinas Juárez, Milagros Elizabeth Salinas Juárez, Alma Guadalupe Solís Castañuela.  
Club Jóvenes por la Paz  
Saltillo I, extensión Zapaliname, Coahuila.

El grupo de Jóvenes por la Paz hemos contribuido a los demás, por medio de estas actividades: ilustraciones, comics y pequeñas reflexiones, respecto al tema de la educación socioemocional y salud mental.

**Nuestros profesores nos han ayudado a fomentar estos temas en varias clases.**



El tema de la educación socioemocional y la salud mental es un tema de gran importancia, ya que se refiere al proceso en el cual nosotros mediante platicas, actividades y procesos podemos aprender y desarrollar habilidades para poder posteriormente reflexionar y aplicarlo en nuestra vida, para así mantener un bienestar emocional y mental positivo.

**"La Salud Mental es como un jardín requiere cuidado y atención para florecer"**

A compartir,  
nuestro trabajo.

**La Salud Mental es un Viaje a Mantener**



Dibujando, recortado y trabajando en nuestros materiales.



# Elijamos la paz!



Por Club Refugio Seguro  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

En nuestro plantel se promueve la paz como un valor esencial para lograr una convivencia sana y respetuosa. A través de diversas actividades y mensajes constantes, se busca crear conciencia sobre la importancia de prevenir la violencia y fomentar relaciones basadas en el respeto, la empatía y la comprensión entre toda la comunidad estudiantil.

Durante estas charlas aprendimos que la violencia no solo se manifiesta de forma física, sino también verbal, emocional y psicológica. Reconocer estas formas de violencia nos permite ser más conscientes de nuestro comportamiento y de la manera en que nos comunicamos con los demás, promoviendo así un ambiente más respetuoso.



Campaña de Abrazos Gratis.  
Estudiantes, docentes, administrativos, todos participaron.

Se han realizado charlas y pláticas informativas donde se abordan temas relacionados con la prevención de la violencia, la igualdad y los derechos humanos. Un ejemplo importante fueron las actividades llevadas a cabo durante los 16 días de activismo, las cuales nos invitaron a reflexionar sobre diferentes situaciones de violencia y cómo podemos evitarlas desde nuestras acciones diarias.

**Fortalecemos la convivencia y prevenimos situaciones de conflicto o violencia.**



Las orientadoras y orientadores (Oris) desempeñan un papel fundamental en la promoción de la paz dentro del plantel. A través de sus consejos y acompañamiento, nos recuerdan constantemente que el diálogo y la comunicación son herramientas clave para resolver conflictos de manera pacífica.



Estudiantes, docentes, administrativos, todos participaron.

Elegir la paz significa tomar decisiones responsables, respetar a los demás y promover el entendimiento mutuo. A través de estas acciones, nuestro plantel se convierte en un espacio donde se impulsa una Cultura de Paz que trasciende más allá de la escuela y se refleja en nuestra vida diaria.



# La Paz comienza con una Palabra

Por Club los Libertinos de la Paz  
Pachuca, Hidalgo.

17 de Octubre  
del 2025

## Libertino Express



*La paz empieza con un mensaje y termina con acción.*

Se ha comprobado que un mensaje de paz puede generar 3 sonrisas, 2 saludos amables y un baile improvisado en el recreo.

### EXCLUSIVA



Palomas espías revelan secreto: "La Paz se esconde en las palabras"

### UN MURO LLENO DE MENSAJES POR LA PAZ

El pasado viernes, el Club "Los Libertinos de la Paz" realizó una actividad especial con los grupos 501 y 502, donde cada estudiante escribió un mensaje de Paz. Los mensajes fueron colocados en hojas blancas, sobre una cartulina negra, formando un mural lleno de esperanza, colores y reflexiones.

Esta actividad buscó recordar que la paz no solo se habla, ¡Se construye entre todos!

### LUZ EN LA OSCURIDAD

Los mensajes (ladrillos blancos) representan ideas de paz, esperanza y buenos valores, que destacan sobre un fondo negro (simboliza los problemas, conflictos o la violencia); "aunque el mundo tenga dificultades, cada pequeño acto de paz ilumina y construye un camino mejor".



Estudiantes escribiendo los mensajes.



Mural positivo.

Cada ladrillo es una reflexión de un estudiante; juntos forman un muro. Cada palabra positiva es un "ladrillo" que fortalece la convivencia. El blanco sobre negro hace que los mensajes sean claros, visibles y potentes, igual que los valores de la paz en nuestra vida diaria, "a veces los valores y las buenas acciones destacan más en medio de los desafíos".

Además, visualmente es llamativo, lo que hace que la actividad sea divertida y memorable, mostrando que la paz también puede expresarse de manera creativa.



# Una tarde sin celular



Por Club Voces Unidas  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

Fortalecer la convivencia, dejando a un lado la tecnología, para compartir momentos reales entre compañeros. Esta experiencia nos permitió crear un espacio de interacción directa, diálogo y convivencia sana.



Celulares encarcelados, refugiados y guardados.

Durante la actividad se realizaron juegos, dinámicas y actividades recreativas que promovieron la comunicación, el respeto y la colaboración. Los estudiantes pudieron conocerse mejor, fortalecer amistades y disfrutar del momento sin distracciones digitales, lo que generó un ambiente más cercano y humano.

Esta experiencia dejó una reflexión importante: la tecnología es útil, pero no debe reemplazar la convivencia real. Aprender a equilibrar el uso del celular con la interacción personal es clave para fortalecer las relaciones y mejorar la convivencia dentro del plantel.



Jugando ajedrez.



Conectando con otros.



Jugando juegos de mesa.



¿Y tú, ya armaste tu tarde sin celular?





# ESTADO DE MÉXICO



## EN ACCIÓN POR LA NATURALEZA

### Adopto un área Verde

Por el Club Adopto un Área Verde en la Escuela Ing. Bernardo Quintana Arrioja, Estado de México

Trabajo que se realiza dentro del programa Jóvenes por la Paz, con el grupo 510, a cargo de la maestra Ruth Rico.



Todo el equipo reunido



Plantando flores, sembrando esperanza.

### Limpieza de Jardines polinizadores

Por el Club Jóvenes por la Paz  
Lerma, Estado de México



Ejercicio, naturaleza y cuidado.

Trabajamos juntos para la mejora y cuidado de nuestros jardines dentro del plantel.

# NOS VAMOS A LA NACIONAL



Estudiantes del plantel Conalep Mexicali I, ganadores en Expociencias, el 24 de octubre del 2025..

Expociencias Noreste 2025 es un evento de nivel nacional, en el cual se exponen proyectos de innovación, creatividad y tecnología, en la que participan niños, adolescentes y jóvenes, que buscan con sus prototipos, investigaciones y proyectos solucionar diferentes problemáticas.

Las categorías de participación varían en: salud, mecatrónica, software, etc. De nuestro plantel participaron 2 equipos, contando con 3 estudiantes cada uno; en las categorías de salud y mecatrónica, en la última categoría obteniendo un pase nacional para el siguiente nivel, que será en el estado de Tamaulipas, en el cual la defensa será completamente en inglés.

"Se sintieron orgullosos porque vieron a otros compañeros de Conalep, participó Mexicali, Ensenada, Tijuana y Tecate" comentó durante la entrevista el maestro Francisco Pérez, maestro asesor que acompañó a los estudiantes durante el proceso y presentación del proyecto.

Por: María Ayala y Daniel Cruz,  
Club PPI  
Mexicali I, Baja California



Entrevista al maestro Francisco Pérez.

Alejandro Sandoval y Marcos Delgado, son los nombres de los estudiantes que resultaron ganadores de un pase a la siguiente etapa.

El proceso de preparación de los jóvenes constó desde ver la problemática, investigar y preguntar experiencias; su proyecto consta de un sensor MQ138, que detecta los gases del aliento, y por medio de una ecuación revela datos muy aproximados sobre el nivel glucosa de la persona.



El equipo mostrando su proyecto.

"A parte del trabajo en equipo, influyó mucho la disciplina de ensayar y practicar lo que íbamos a decir, gracias a la disciplina ganamos", comentan los jóvenes representantes de Conalep en la Expo Ciencias 2025.

*“El mayor reto para los estudiantes fueron los nervios, a pesar de que se prepararon con ayuda de preguntas de distintos docentes al final, durante la presentación los nervios fueron participes del momento”, asegura el maestro asesor.*



Que las y los estudiantes tengan la oportunidad de participar en distintas actividades de ciencia, innovación y tecnología, ayuda a que desarrollen sus ideas, convirtiéndolas en proyectos que atiendan alguna problemática social existente.



**Tips de un maestro en un Plantel CONALEP como el tuyo, pero de otro Estado.**



Equipo de chicas participando en la Expo Ciencias Noreste

*“Esta vez fueron dos, pero seguiría invitando a los chicos, para seguir preparándonos. Acérquense a sus maestros, plátiquenselo a alguien de confianza y veamos cómo se puede desarrollar” comenta el maestro Francisco Pérez como cierre a la entrevista.*

**¡¡FELICIDADES !!**



Realizando la entrevista al equipo ganador en el Plantel.

# TOP 4 DE LOS JÓVENES POR LA PAZ

Por los Clubes Jóvenes por la Paz  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

## Participación en la noche de las estrellas dos años seguidos

1

El CONALEP 102 Felipe Carrillo Puerto se ha convertido en un ejemplo de esfuerzo, constancia y compromiso. Durante dos años consecutivos, nuestro plantel ha sido reconocido por su desempeño, reflejando el trabajo diario de estudiantes, docentes y personal que creen en la educación como una herramienta de transformación. Este logro no es casualidad, es el resultado de la disciplina, la responsabilidad y la participación activa de toda la comunidad escolar.

Cada actividad, proyecto y esfuerzo académico ha contribuido a que el plantel continúe destacando. Los estudiantes no solo se preparan en lo académico, sino también en lo formativo, aprendiendo valores como el respeto, la responsabilidad y el trabajo en equipo. Esto ha permitido que el CONALEP 102 se consolide como un espacio que impulsa el crecimiento personal y profesional de los jóvenes.

*Ser reconocidos en la noche de las estrellas representa un orgullo colectivo y una gran motivación para seguir superándonos. Este logro nos impulsa a no conformarnos, a seguir esforzándonos y a demostrar que los jóvenes de Felipe Carrillo Puerto tienen talento, disciplina y un gran futuro por delante.*



## Nuestros amigos perrunos necesitan un baño

2



Como parte de las actividades de conciencia social, participamos en una jornada solidaria para apoyar a perritos en situación de calle. El objetivo principal fue brindarles un baño y atención básica, mejorando sus condiciones y demostrando que también merecen cuidado, respeto y dignidad.



Perrito feliz y agradecido.



Muchas manos, todos organizados.

Más allá de una simple acción, fue una experiencia que generó conciencia sobre el abandono animal y la importancia de actuar con sensibilidad ante las problemáticas sociales que existen en nuestra comunidad.

Apoyar a nuestros amigos perrunos también fortaleció la unión entre compañeros y el trabajo en equipo.

# 3

## Realizando el mural Jóvenes por la Paz zona Maya

Nuestro mural es una representación visual del compromiso de los estudiantes del CONALEP 102 con la paz y la convivencia.

La elaboración del mural fue un trabajo colectivo donde cada estudiante aportó ideas, esfuerzo y creatividad. Los colores, figuras y símbolos reflejan la diversidad, la unión y el respeto entre las personas, mostrando que la paz se construye desde la comunidad.



Un mundo más justo, solidario y respetuoso.

**El mural no solo es una obra artística, sino un mensaje permanente que inspira a otros jóvenes a creer en la paz, la unión y el poder del cambio social.**



Un mural, muchas voces juntas.



"Nos unimos y divertimos, fortaleció el sentido de pertenencia y la identidad estudiantil".

# 4

## Un poco de nuestros carteles

Nuestros carteles representan una forma de expresión juvenil llena de creatividad, ideas y mensajes positivos, tratamos de reflejar valores como la Paz, el respeto, la igualdad y la convivencia y buscamos generar conciencia dentro de la comunidad estudiantil.

Colores, frases e imágenes, son los que usamos para plasmar nuestros pensamientos y emociones, demostrando que el arte también es una herramienta para comunicar ideas importantes.

Cada creación refleja no solo creatividad, sino también unión, compromiso y el deseo de construir un entorno escolar más sano, respetuoso y positivo.



Elaborando periódicos para la comunidad escolar.



Escribiendo palabras, mostrando emociones

**Expresarnos libremente fortalece nuestra identidad como jóvenes comprometidos con nuestro entorno.**



Compartiendo con nuestros compañeros.

# NUESTRA HUELLA VERDE

Por el Club Personas Comprometidas con la  
Comunidad, la Naturaleza y el Medio Ambiente  
Monclova, Coahuila.

Cada acción que realizamos deja una huella en el entorno que nos rodea. Esta huella verde simboliza el impacto positivo que generamos cuando protegemos, cuidamos y valoramos la naturaleza.

Las áreas verdes como parques, jardines, plazas, bosques urbanos y espacios naturales no son únicamente lugares destinados al esparcimiento; representan verdaderos pulmones vivos que contribuyen a la purificación del aire, a la regulación de la temperatura, a la conservación de la biodiversidad y al fortalecimiento del bienestar físico y emocional de la sociedad.



Juntando tapitas.

Mantener las áreas limpias, evitar el desperdicio de agua, plantar árboles, proteger la flora y la fauna, así como respetar los senderos y los ecosistemas, son acciones sencillas que, al ser replicadas por muchas personas, generan un impacto profundo y duradero.

Este compromiso también requiere fomentar una cultura ambiental que motive a las familias y a las comunidades a involucrarse activamente en la protección y preservación de su entorno natural.



Sembrando vida.



En este contexto, el CONALEP, a través del Programa Jóvenes por la Paz, promueve la toma de conciencia sobre la conservación y la sostenibilidad del medio ambiente, impulsando la implementación de medidas urgentes orientadas a la construcción de un futuro más saludable y equilibrado.



El cuidado de estos espacios implica actuar con responsabilidad, conciencia y compromiso ambiental.



# VIDA ESCOLAR Y EXPERIENCIAS ESTUDIANTILES

Por Susan Martínez Mendoza,  
Club Semillitas de Paz  
Texcoco, Estado de México



Cuando llegué a CONALEP Texcoco pensé que la escuela sería solo un lugar para estudiar y cumplir con las clases. Pero entonces conocí el Club Semillitas de Paz, creado en el periodo pasado por el área de Tutoría del Bienestar, y descubrí que también podía ser un espacio para compartir, crear y sentirme parte de algo más grande.

En el club nos propusimos cambiar el ambiente de nuestra escuela, no con grandes discursos, sino con pequeños gestos que llegan al corazón. Pintamos carteles y lonas con mensajes que inspiran, decoramos salones, pasillos y hasta los baños para que cada rincón transmita algo positivo.

## Organizamos días especiales:

Día del Abrazo, donde cada abrazo recordaba que todos necesitamos sentirnos acompañados.

Te regalo un piropo, que llenó los pasillos de sonrisas sinceras.

Toma lo que necesites, donde una simple frase podía darte fuerzas para seguir adelante.



Pintando frases.

Grabamos videoclips con mensajes de paz y unión, porque creemos que las palabras buenas deben compartirse y multiplicarse.

Llevamos a cabo campañas de sensibilización con frases y mensajes contra la discriminación, decoramos espacios con temáticas inclusivas, y organizamos charlas y sociodrama sobre igualdad, convivencia intercultural y prevención de la violencia escolar.



Nuestro Sociodrama.

Buenas Vibras

Uno de los momentos más especiales fue el Día de la Diversidad, una jornada en la que celebramos nuestras diferencias como una fortaleza, con actividades culturales, artísticas y de reflexión que nos recordaron que todos, sin importar nuestro origen, identidad o forma de pensar, tenemos un lugar en esta comunidad.



Hoy puedo decir que en nuestra escuela no solo aprendemos de libros, sino también de la manera más valiosa: aprendiendo a convivir, a escucharnos y a cuidarnos.



Día de la Diversidad.

Poco a poco empezamos a notar cambios: los pasillos se llenaban de saludos, los espacios se sentían más vivos y la escuela comenzó a respirarse diferente.



Ser parte de Semillitas de Paz me enseñó que la paz no es algo lejano ni complicado, sino que se construye con detalles: una palabra amable, una sonrisa, un gesto de respeto.



En reunión logística.

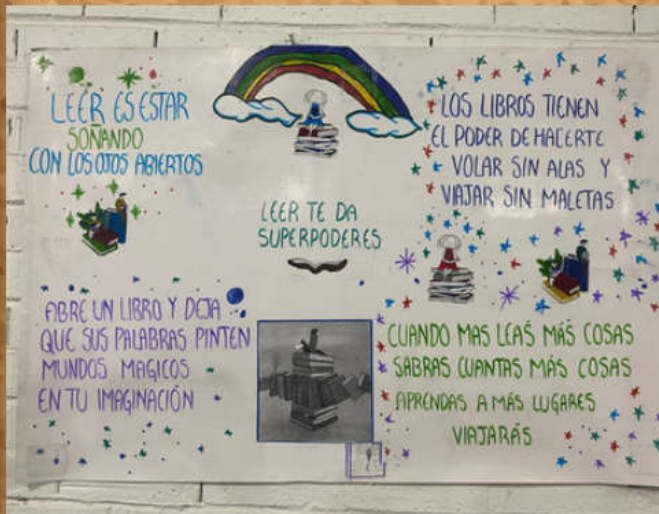
¡Porque cuando sembramos paz en el corazón de alguien, lo que cosechamos es una comunidad más fuerte y unida!



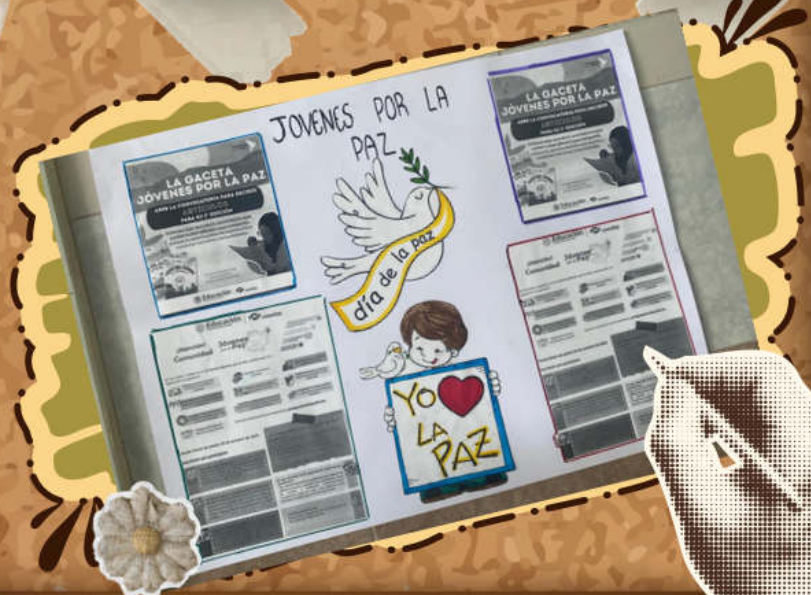
# PLANTEL APATZINGÁN

Por el Club de lectura "El respeto al Derecho Ajeno es la Paz"  
Apatzingán, Michoacán.

En un lugar de Michoacán un Club Jóvenes por la Paz decide mostrar la importancia de la lectura y con carteles motivar a su comunidad a leer más.



Amamos la  
lectura, creemos  
en las palabras y  
sembramos  
ideas en nuestro  
entorno.



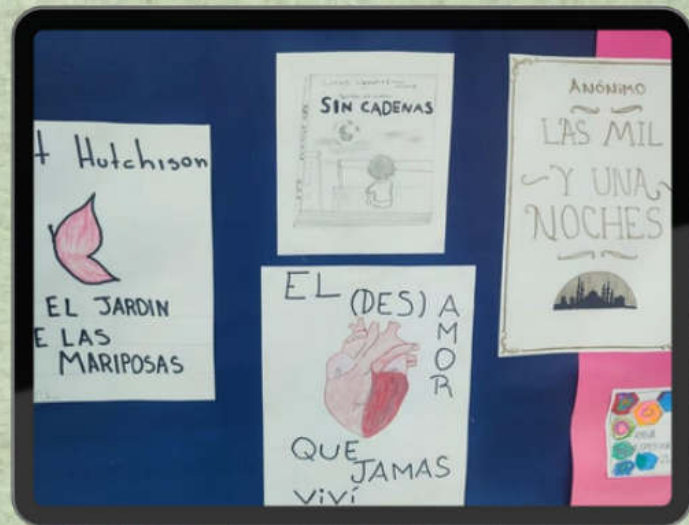


# CREATIVIDAD CON CAUSA

Integrantes del Club Jóvenes por la Paz la Reforma  
La Reforma, Sinaloa



En nuestro Club nos reunimos una o dos veces por semana después de clases, nos quedamos unos 40 minutos a una hora, para realizar actividades de arte, cartelera y capacitaciones, algunas veces realizamos portadas de libros sobre los que nos llaman la atención para difundirlos con los demás.



Realizamos carteles para la marcha de la comunidad de la Reforma Angostura Sinaloa, sobre el día de la mujer, en nuestra hora de club.

Con apoyo de nuestra asesora realizamos actividades de arte terapia, para favorecer la autorregulación y las emociones.



Elaboramos el periódico mural sobre el Día de la Mujer, usando la creatividad, donde participamos tanto hombres como mujeres, dándole valor a la igualdad de género.



Self  
LOVE

No solo es enfocarse a las actividades propias del Club, sino también favorecer el autocuidado emocional de los integrantes.

# Catrina de cartón



Conalep Chipilo 265, realizó una Catrina de cartón con materiales reciclados en conmemoración del Día de Muertos. El proyecto impulsó el trabajo en equipo y la unión del grupo; la falda fue pintada a mano y la cabeza se logró tras varios intentos con engrudo y servitoallas.



# JÓVENES POR LA PAZ EN FOTOGRAFÍAS

## "El Camino hacia la Paz"



Por Club Personas Libres, Sanas y Seguras  
Iztapalapa IV, Ciudad de México.

## "Frases que Invitan a Reflexionar"



Por María Fernanda Vieyra León  
Lerma, Estado de México.

"El cambio comienza con pequeñas acciones individuales que impactan de manera colectiva".

## "Manos que construyen Paz"



Por Carolina Nava Martínez, Gustavo Beltrán Badillo, Dana Paola González Viveros, Juan Pedro Castillo de la Cruz, Iván Eduardo Martínez Alfaro, Ángel Gutiérrez Hernández, Lerma, Estado de México.

## "No a la Violencia contra las Mujeres y Niñas"



Por Alfredo Jiménez Castro  
Almoloya del Río, Estado de México.

"La igualdad no se logra con grandes gestos aislados, sino mediante acciones diarias que reconocen que todas las personas tienen el mismo valor y merecen las mismas oportunidades".

QUE SE  
**ESCUCHE TU**



# Carteles

**¡Pasar de las palabras a las acciones!**

Por América Guillermina Hernández Monroy  
Club Personas trabajando por la Igualdad,  
Almoleya del Río, Estado de México.



Tus acciones y actitudes cotidianas influyen en la creación de un entorno respetuoso e inclusivo. La igualdad no es solo una meta social, sino una práctica diaria que se manifiesta en el respeto, la escucha, la colaboración y la participación equitativa.

¡Más que una imagen informativa, es un llamado a actuar y asumir un compromiso personal y colectivo para construir una sociedad más humana, equitativa y respetuosa!

Por Ambrocio Lujan Stephanie  
Club La nueva ola por la paz.  
Teziutlán, Puebla.

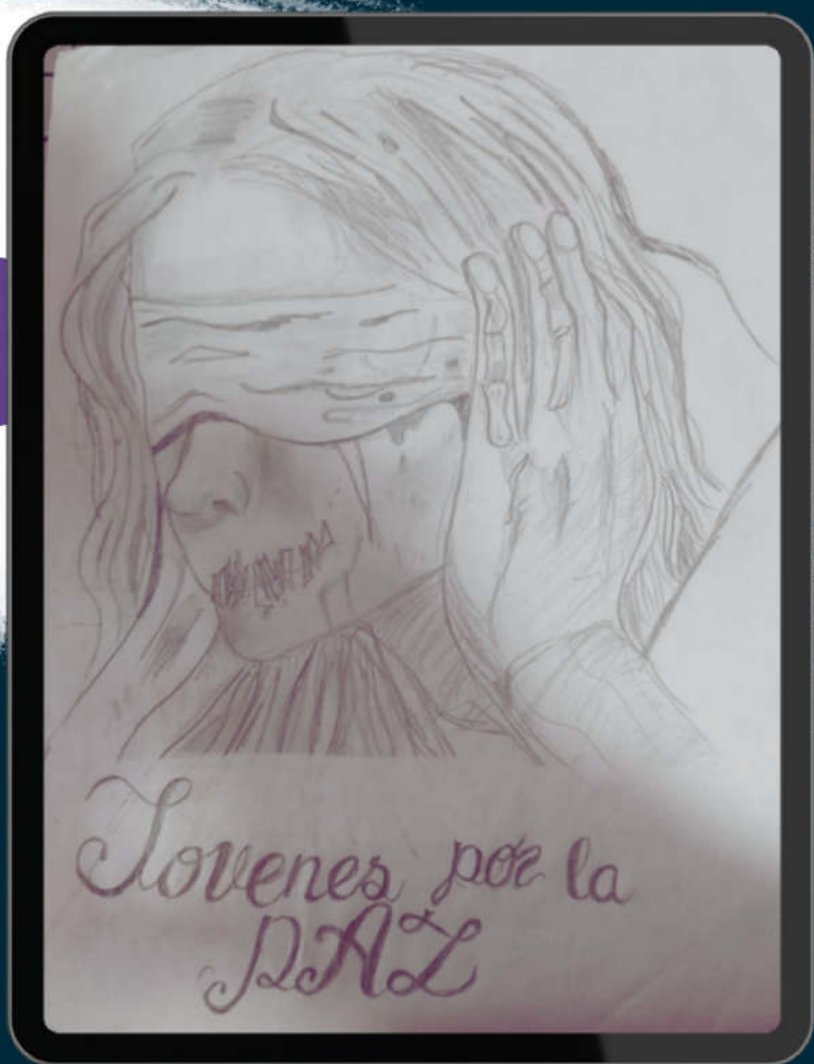


La paz se construye día a día a través de gestos sencillos que fortalecen la convivencia.



Por Agustina Jocelyn Castillo Yañez  
Club Personas trabajando por la  
Igualdad.  
Almoloya del Río, Estado de México.

Nos invita a reflexionar sobre la  
responsabilidad de la sociedad para  
evitar que alguien se sienta ignorado o  
vulnerado, y resalta que la igualdad, no  
solo implica brindar oportunidades, sino  
también crear espacios seguros donde  
cada persona sea escuchada,  
acompañada y valorada.



Es un llamado a la empatía, a romper el  
silencio y a actuar para construir una  
convivencia más justa e inclusiva.



Por Karen Calderón Vicente  
Club de Jóvenes Por La Paz "La nueva Ola  
de La Paz"  
Plantel Teziutlán, Puebla



# Reseña

## "Quetzalcóatl y la espiga del maíz, descubrimiento en san José Miahuatlán.

Por Araceli Galicia Solís, orgullosamente  
originaria de San José Miahuatlán.  
Calipam, Puebla.

Toda la región, desde Zapotitlán, Altepexi, San Sebastián, Chilac, Ajalpan, San José Miahuatlán hasta Coxcatlán, éramos "Ngibas" o Ngiwas (es lo mismo) quiere decir: popolocas, todos éramos popolocas. Hasta que alrededor de 1425 un "tlatoani mexica" viene y conquista toda esta parte, nos cambiaron todo, nuestra lengua, la religión, los dioses, las costumbres, tanto así que dos o tres barrios de San José siguen siendo barrios de lo que hoy es la Ciudad de México (el antiguo México-Tenochtitlan) así que por lo tanto también somos herederos de esa gran cultura de lo que es México-Tenochtitlan.

Sabemos igual que desde un principio aproximadamente de los 10,500 - 11,500 años llegaron los primeros pobladores al valle de Tehuacán, en toda esta zona existen restos de pinturas rupestres, de igual manera no propiamente en San José Miahuatlán, pero si dentro de su zona, lo qué es su junta auxiliar (San Pedro Tetitlán), existen y hay restos de estas pinturas rupestres. Pero porque antes San José no estaba dividido en lo que ahora conocemos como sus juntas auxiliares (San Mateo, San Jerónimo, San Pedro y Axusco) anteriormente todo esto era uno solo.

Así que toda esta gente que venía desde Tehuacán, se van extendiendo hasta llegar a Coxcatlán, donde a finales de los 1950 y principios de 1960, Richard MacNeish el arqueólogo gringo, descubrió la cueva del maíz en Coxcatlán Puebla, pero no propiamente en Coxcatlán.

Es aquí donde San José Miahuatlán, lleva el nombre de Miahuatl: la espiga, tlan: lugar (lugar de la espiga del maíz). Aunque Joaquín Paredes Colín, un profesor de Tehuacán, originario de Ajalpan, decía que este es el lugar de la "diosa del Centeotl" (la diosa del maíz) CEN: Decente, TEOTL: Dios o diosa, de ahí proviene, la diosa del maíz. Entonces, así como sabemos que Coxcatlán, Tehuacán y estas regiones son el origen del maíz, eso quiere decir que por su puesto los dioses son de aquí.

Dentro de San José Miahuatlán, existe una zona arqueológica que no se ha trabajado, "Nopalantzi" pero dentro de esta, se han encontrado idolitos de un aproximado de 30 centímetros, de igual manera encontraron cabezitas de víbora, entonces qué significaba todo eso... que en mi comunidad San José Miahuatlán, de aquí era Quetzalcóatl.

Aunque también se dice que vivíamos en Guachichil, que ese era nuestro lugar de origen, donde vivían nuestros ancestros y hay restos arqueológicos, pero de ahí bajaron por la conquista espiritual y ellos ya nos vinieron a dejar aquí, lo que es nuestro municipio de San José, este pueblo es un pueblo milenario, que sin duda le faltan muchos estudios, antropólogos, arqueólogos, historiadores y toda esta información, es gracias al profesor Melchor Jiménez.



# MI PUEBLO

Por Lesly Evelyn Méndez Castillo  
Club Mentas en Paz  
Calipam, Puebla.

*Algunos textos se encuentran en Náhuatl*

## Mi Pueblo!

San José Miahuatla.



San José Miahatla  
entre las espigas de la  
caña del maíz.



Nuestra vestimenta es un huipil que  
viene de la lengua Náhuatl: huipilly



To tlake kixtoa de se  
huipil tlaxtole uits  
nahuatl huipilly.

Dicen que es una falda  
larga y negra.



Kixtoa de se  
iklake huellak  
imahtli tlilihuik

Lleva una blusa blanca de manta que esta  
bordada a mano, lleva 3 costuras  
quechpunta, alqueguenos y tchmole.



Kuica se tlake  
istak tilmohtli isontok  
ichtoma kuimpia elly  
isontok, quechpunta, alque  
guenos iguaichmole.



# MI PUEBLO

¿Cómo es el lugar donde vives?

¿Qué tan orgulloso te sientes de pertenecer a ese lugar?

Para elaborar el huipil tardan 2 meses o hasta un año, cuesta \$5,000

Se sujeta la falda con un ceñidor hecho de palma



Moilpia y tlaxco quechtic

Se elaboran dos trenzas con listón, y llevan un tenate.

Y unos huaraches cruzados.

Uexcahua ome mestle o tlaxco shihuitl ipati \$5,000

Para elaborar el tenate, se ocupa palma. Se siembra en motes de la planta de palma.

Ihua cacme panotoque.

Mo catemia ix ome lesto, ihua se tanatle.

Par mo chichihuas tanatle mo nequi palma mo taca can montes de se planta de palma.

# DÍA DE MUERTOS

**¡Viviendo nuestras tradiciones,  
amando nuestras raíces!**

Por María Angela Martínez Desiderio.  
Calipam, Puebla.

Día de muertos en Altepexi  
Mah coolli xihuolacon Altepexi/Bienvenidos a Altepexi



Después de  
misa...

¿Por qué vamos  
al panteón  
mami?



Porque vamos a visitar a  
nuestros difuntos para  
llevarles una ofrenda  
después de misa.



¡Hay mucha  
gente!



¡¡Es difícil pasar  
por aquí!!

Vamos a ir a visitar a  
tus padrinos, llevando  
té, fruta, refresco,  
cerveza etc.



Después de esto a  
¿Dónde más  
iremos mami?



**¿Y tu como vives tus  
tradiciones?**

# EL BULLYING

Por Estefany Kimberly Maldonado Montiel,  
Club de Jóvenes Por La Paz "La Nueva Ola de la Paz"  
Teziutlán, Puebla.

1  
El es Black  
Michi, es  
un gato gris  
con un solo ojo.

2  
Pero su único ojo le  
causa problemas por  
ser el único gato con  
un ojo.



4  
Es por eso que, para evitar  
escuchar las críticas se  
esconde en sus gustos  
personales, pero poco a  
poco se convierte en un  
escape de la realidad.

3  
Eso le ha  
provocado un  
aislamiento debido  
al rechazo de los  
demás.



¿Alguna vez te has  
sentido así?

Si notas una gran  
tristeza o desinterés  
en actividades que  
antes te causaban  
motivación.

Recuerda que no  
estás sol@, busca  
apoyo

5

Como nadie esta en casa, no habla con nadie así que solamente mira su celular y pasa el rato, pero ya no esta motivado para nada mas...



6

Conforme mas tiempo pasa, Black Michi se aísla cada vez más, a medida de que los insultos empeoran.



7

Al pasar los días, Black Michi ya no tiene motivación, las ganas abundantes de comer de antes han desaparecido junto con sus viejas pasiones, se siente vacío cuestionándose el porque del rechazo o incluso autodespreciándose a el mismo.



Hay personas que se preocupan por Black Michi, pero no lo nota.

Esta cansado.

Estamos preocupados

**¿Qué podemos hacer por Black Michi?**



**No te olvides de visitar el área de Orientación Educativa, charlar con un docente, amigo o compañero.**

**FELIZ DÍA DE  
TONTOS**

Por Ángel Mauricio Aceves Pacheco  
y Marco Antonio Aceves Pacheco  
Club de música y dibujo.  
Chimalhuacán, Estado de México.



**Historia sobre los problemas  
de la drogadicción.**

Fernando se fue a una fiesta un sábado por la noche. Fue divertido: todos bailaban y bebían, pero esa noche fue el inicio del fin de Fernando.

Después de aquella noche, Fernando empezó a consumir pequeñas dosis, utilizaba su beca en drogas y, cuando no tenía dinero, pedía fiado.



Fernando fue a conocer al vendedor y, a partir de ese momento, cuando tenía dinero siempre lo gastaba en drogas.





Una semana más tarde, María, la madre de Fernando, entró al cuarto de su hijo para limpiarlo y se encontró con una sorpresa inesperada. María le comentó la situación a Jesús para confrontar a su hijo al día siguiente.

Fernando, después de regresar a casa, sus padres lo esperaban tristes y desilusionados. Fernando no estaba preparado para confrontar a sus padres y afrontar las consecuencias.





La pelea fue tan intensa que Jesús golpeó a Fernando y le exigió que se fuera de su casa, pues no soportaría a un drogadicto ni mucho menos regalaría dinero para el vicio de Fernando.

Después de tener el intenso conflicto, Jesús corrió a Fernando, obligándolo a dormir en las calles. Fernando demostró odio y maldijo a sus padres. Esa misma noche tomó sus cosas para irse y no volver nunca. Fernando dejó la escuela y se la pasaba pidiendo limosnas.



**Mientras más bebas de esta copa, yo te cobraré la cuenta.**

El estado de Fernando cada vez empeoraba y los intentos de ayuda de María eran ignorados. Hasta que un sábado por la noche Fernando fue a comprar heroína con un vendedor.

En ese momento, un sujeto en una moto pasó a gran velocidad; el dueño de la moto sacó un arma y le disparó al vendedor de drogas y a Fernando, matándolo en el proceso.



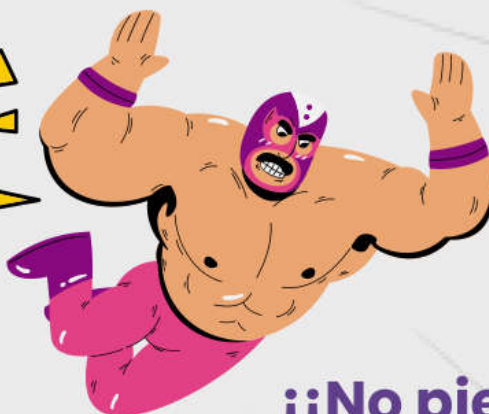
**Es hora de  
pagar la  
cuenta...**



## **Historia sobre los problemas de la drogadicción.**

**Las drogas es un tema que  
nos preocupa a todos,  
busca apoyo**

**¡¡¡Cuidarte a ti es cuidarnos  
a todos!!!**



**¡¡No pierdas la  
batalla!!**



CUENTOS





# “Ayuda Comunitaria”



Por José De Jesús Silva Díaz.  
Club jóvenes por la Paz  
Saltillo I, extensión Zapaliname, Coahuila.

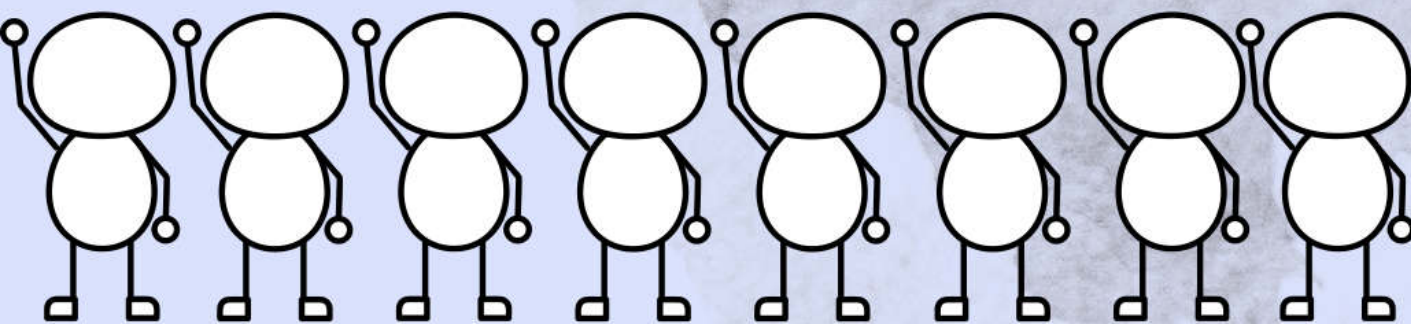
Había una vez un niño llamado “Pedro”, él vivía muy feliz y sano con su familia, acostumbraban a hacerse chequeos médicos cada 6 meses y todo pintaba con normalidad hasta que un día a la mamá le diagnosticaron cáncer de mama y tenía que tratarse de inmediato con quimioterapias y tratamientos los cuales eran extremadamente costosos para los recursos y economía que ellos tenían.

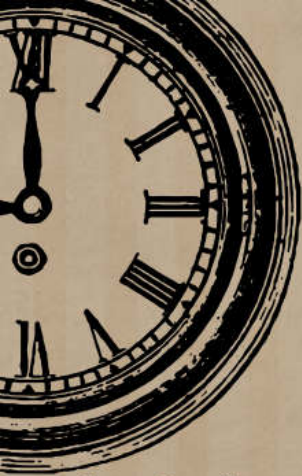
Pedro (el niño) se enteró de la noticia la cuál fue muy dura para el aceptarlo. Con tristeza les platico a sus amigos de la escuela y ellos muy amablemente le propusieron organizarse para salir en las tardes a pedir dinero para así recaudar fondos suficientes para así poder invertir en dulces y así venderlos por varias partes de la ciudad para juntar dinero suficiente para la familia.

Los amigos lo hicieron, esa misma tarde salieron a juntar dinero, pero no les salió como ellos esperaban. Al llegar pedro a su casa se percató que su madre estaba empeorando.

Al siguiente día pedro les conto a sus amigos que la situación estaba empeorando y uno de sus amigos le propuso publicar su situación en redes sociales para que más personas se sumaran a la causa, minutos después de que hicieron público su problema un centro de asociación llamada JOVENES POR LA PAZ (CCJP) en el cual era un grupo juvenil que ayudaba a personas con situaciones complicadas, este grupo propuso unirse a esta situación y al siguiente día todos los jóvenes se reunieron y empezaron a recaudar dinero entre las calles de la ciudad y el dinero que juntaron se invirtió en postres y en dos semanas pudieron juntar todo el dinero necesitado para las quimioterapias para que la mama de pedro se recuperara.

Pedro quedó muy agradecido con el centro comunitario, su mama se logró recuperar y al vencer el cáncer decidieron unirse para poder ayudar a las demás personas que también sufre de situaciones difíciles.





# “Hipnagogia”

Por Club de lectura.

Ing. Cesar Moreno Martínez de Escobar, Tecate, Baja California



Ya... ¡Por fin voy a descansar!

Cuando llegué a casa, alrededor de las nueve de la noche, el cuerpo me pesaba. Solo quería recostarme un rato. No tenía hambre, pero tampoco energía para preparar nada.

Me dejé caer en la cama. Cerré los ojos por unos segundos. Solo unos segundos...

Cuando volví en mí, eran las 10:30 p.m. Me levanté muy confundido, con una sensación de haber despertado dentro de otro sueño. Me apresuré a la cocina; si no comía algo ahora, sabía que no lo haría en mucho, mucho tiempo.

Puse agua para el café, prendí la estufa y me senté.

—No voy a dormir mis horas... otra vez — murmuré.

Entonces escuché un sonido extraño en la ventana. Me paré y caminé hacia ella. Corrí la cortina de golpe... y desperté.

¿Desperté? ¿Qué pasó? ¿No estaba de pie hace un segundo? ¿Qué hora es? Bueeeeno... entonces...

Preparé el café, encendí la televisión solo para llenar el silencio. No prestaba atención. Me senté a la mesa y agarré el celular. Scrolleaba sin pensar, viendo cosas sin importancia. Novedades vacías.

Sin darme cuenta, ya eran las 11:30 p.m. Apagué la tele, recogí la mesa y me levanté para bañarme. Buscaba mi ropa, quería ver la hora, pero el celular parecía resbalar entre mis dedos. Mis manos no obedecían y los párpados se me cerraban solos.

Todo mi cuerpo comenzaba a sentirse ajeno. No podía hablar. No podía pensar. Todo se volvió borroso.

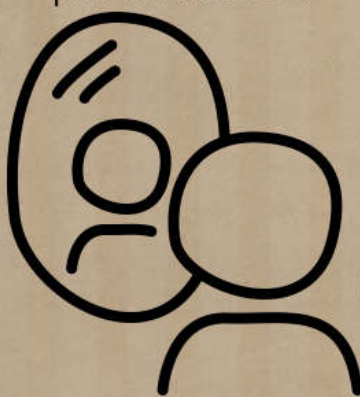
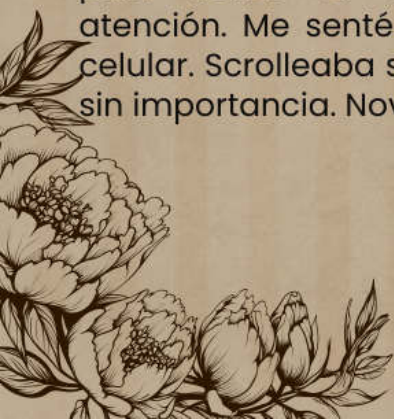
Y de pronto, como si pasara a través de un velo, todo se volvió nítido.

Qué raro... No sé qué está pasando, pero no me gusta.

Confundido y cansado, fui al baño decidido a bañarme. Necesitaba terminar el día, dormir. Al entrar, algo en el espejo me detuvo.

¿Quién era ese? ¿Por qué se veía tan asustado? ¿A qué le tenía miedo? ¿A qué?

No me detuve a buscar respuestas. Tapé el espejo con una toalla. Lo que no se ve no puede mirarme.



Después del baño, no quería que me pasara algo raro otra vez. A las doce en punto, me acosté. Me tapé. Cerré los ojos. Deseé dormir, pero el ruido volvió...

Primero leve, luego más fuerte y más cerca. Más amenazante. Quise asomarme, ver qué era, pero recordé todo lo que había sentido. Iba a checar la hora, pero el celular ya no estaba. Pensé que era mi gato. No quise hacer caso.

El sonido crecía. Como si algo se arrastrara por las paredes de mi mente. Me levanté sobresaltado, gritando:

—¡Muur! ¡Deja de hacer ruido!

Pero al revisar, no había nada.

Me recosté de nuevo. Me tapé de los pies a la cabeza.

Entonces lo sentí. Algo subía a mi cama.

Me destapé y dije:

—¿Qué quieres, gato enfadado?  
Pero no era él.

Lo supe en cuanto sentí el peso, el aliento espeso, la vibración en el colchón que no era de un animal doméstico.

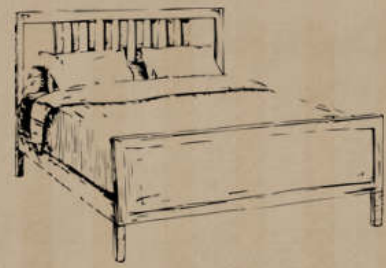
Era algo más. Me estaba mirando. Y yo, al mirarlo, sentía que algo en mí se quebraba. Como si, al observarlo, esa cosa me mostrara lo que no debía saberse. Lo que no debía sentir. Me inmovilizaba. Me oprimía el pecho. Quería llorar y no podía. Me desgarraba con garras que ardían como fuego. Cada herida era una grieta por donde se me escapaba el alma.

Y entonces, el maullido. Tan familiar. Tan real. Tan salvador.

No era una mano con cuchillos.

Era mi gato. Encima de mí.

Casi lloré de alivio, pero no pude. Aún no podía hablar.



—Lovecraft está siendo una mala influencia —  
susurré con una risa temblorosa.

Agarré el celular, que había aparecido junto a la almohada. No veía bien la pantalla. Eran las 12:10.

¿Cómo pudo haber pasado tan poco tiempo?

Me quedé quieto, pensando en lo que vi, en lo que sentí. No quería volver a dormir. No quería regresar a ese espacio donde nada era seguro.

Y sin embargo, mientras cuestionaba mi cordura, pasó lo que más deseaba: el tiempo voló. Sin darme cuenta, ya eran las 4:40 a.m.

Quité al gato con una ternura renovada. Lleno de alegría, intenté dormir un poco.

—No creo que me pase otra cosa —dije, con falsa calma.

Cerré los ojos... y entonces vinieron las luces. Parpadeaban tras mis párpados como faros en un mar negro. No eran reales. Pero yo tampoco lo era en ese instante.

Me levanté. Fui al baño. Me mojé la cara. Quería sentir algo frío, algo firme. Algo que me recordara que aún estaba aquí.

Pero ya no confiaba en el silencio. Ya no confiaba en la noche. Cada sonido era una promesa de que volvería a suceder. De que nunca me fui del todo de allí.

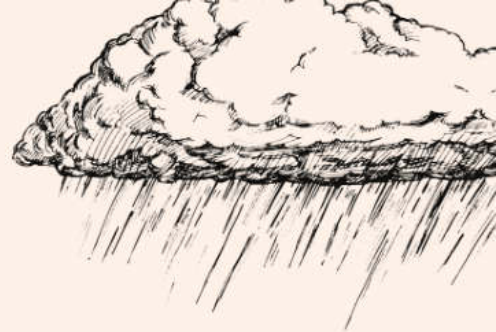
Y entonces, por fin, el sol. El amanecer. Un rayo de luz cruzó la ventana y se posó sobre mi cama.

Por fin se iba la oscuridad de mi mente.

Por fin... algo de calma.



# “Reencuentro”



Por Marco Ignacio García Madrigal  
Club de Lectura

Ing. César Moreno Martínez de Escobar, Tecate, Baja California

Hace tres años que falleció y aún recuerdo su última expresión, una mirada cálida pero temerosa, que poco a poco fue perdiendo su brillo... el último destello de vida que le quedaba.

Mi madre era mi propio sol, iluminaba mi camino y guiaba mi rumbo; daba sentido a mis días. Cuando la perdí, quedé atrapado en una lluvia eterna, distante de mi propia realidad, sin conocer mi camino. Los recuerdos me envolvían; solo podía recordar el tiempo que pasé con ella, las tardes en el parque, las historias de terror y las noches de risas y películas. Cada instante a su lado regresaba a mí con fuerza. Tal vez era mi mente, o tal vez era ella, negándose a irse del todo por no querer verme sufrir.

Ahora estoy aquí, en esta casa vieja y silenciosa, lo único que me queda de ella, de su paso por el mundo, por culpa de esa enfermedad que se la llevó y me arrebató todo.

Los primeros meses fueron un tormento, fue difícil adaptarme a la soledad de esta nueva vida. Pero con el tiempo el silencio se volvió familiar, casi reconfortante. Sentía su presencia mientras más tiempo pasaba en la casa, en cada rincón, en el crujir de la madera, en el aroma del té que parecía esperarla. Sin embargo, esa sensación con el tiempo, se fue desvaneciendo poco a poco hasta desaparecer.



Vivía entre sombras y recuerdos, con cierta tranquilidad hasta el día en que encontré aquella habitación. Estaba oculta bajo el suelo de la casa, como una especie de sótano olvidado con un corazón latente que la casa había querido guardar. Tenía el polvo y las huellas del tiempo encima, pero extrañamente, se sentía acogedor. Lo limpié sin pensar demasiado en ello, sin saber que al hacerlo estaba despertando algo más que la memoria.

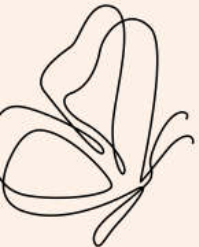
Una semana después, en una mañana cualquiera, mientras preparaba el desayuno, escuché un sonido extraño proveniente del sótano, que no había vuelto a visitar. Dejé los platos sobre la mesa y con cierto temor, bajé las escaleras. Pensé que tal vez un animal había entrado por alguna grieta. Pero al bajar, un escalofrío me atravesó como un aire helado.

Entonces la vi. Una silueta extraña, difusa, con dos perlas brillantes en lugar de ojos. Y yo, como si no conociera el miedo ni la razón, me puse frente a ella. —¿Quién eres? —pregunté con voz temblorosa.

La figura me miró directamente a los ojos, con una tristeza inmensa. De sus perlas brotó una sola lágrima, que se desvaneció apenas tocar el suelo. Luego, todo se volvió negro.

Desperté en mi cama, todo parecía normal, como si nada hubiese pasado. Pensé que había sido un sueño, una alucinación de mi mente cansada. Pero cuando bajé, los platos sobre la mesa seguían ahí, tal como los había dejado.





No podía creerlo. Tal vez me estaba volviendo loco; solo una cosa rondaba mi mente. ¿Acaso era ella? ¿O era solo mi deseo de volver a verla? Desesperado y ansioso, bajé de nuevo al sótano. Allí, entre el polvo y la penumbra, me di cuenta de lo que se encontraba en ese lugar; me dejó sin aliento. Era una infinidad de fotos nuestras, de mi infancia, de mi madre, de su sonrisa y sus hermosos ojos. Entendí que tal vez quería darme un mensaje, su último intento de decir adiós.

Pasaron las horas hasta que decidí visitarla en el cementerio. Y ahí estaban sobre su tumba dos perlas hermosas, idénticas a aquellas que vi en el sótano. Al tocarlas, se desvanecieron lentamente como agua entre mis dedos.

Fue entonces cuando lo comprendí, no lloré, pues no era tristeza lo que ella me dejaba. Sonreí al cielo, sabiendo que mi madre siempre estaría conmigo incluso en el silencio. Que su partida no fue un adiós ni un final. Que su amor no murió, solo cambió de forma.

*¡Te amo, mamá!*





# Me rompí sin hacer ruido

Por Amsi Mónica Archundia Silva

Club Somos iguales Personas Trabajando por la igualdad  
Chipilo, Puebla.

Mi vida se ha vuelto un total caos, un tornado ... ha sido tan difícil que me rompí, pero lo hice tan silenciosamente que nadie se dio cuenta....

Grité y lloré por dentro, me rompí sin que mis ojos me delataran, me rompí mientras por fuera me reía ,me rompí portando mi mejor vestido...luciendo la mejor sonrisa... me rompí, pero mostré la mejor actitud, me rompí mientras daba a otros ánimos y consejos, me rompí mientras cargaba un maquillaje espectacular, me rompí mientras dejaba el olor a perfume por donde pasaba, me rompí mientras me escuchaban cantar, bailar, brindar, simplemente me rompí mientras me veían vivir alegremente...

Me rompí tan en silencio mostrando el cabello perfecto, publicando fotos luciendo fabulosa...

Me rompí tan en silencio que logré que nadie lo supiera, me rompí en completo silencio, me rompí en la ducha, mi mejor compañera, apretando mi rostro en la almohada mi mayor consejera, en la soledad de mi habitación, la más grande prisión, buscando refugio en la soledad, en mi eternidad, buscando un rincón de la casa para que nadie sepa lo que es ver a esa mujer fuerte y valiente desmoronarse...

*"Estoy rota y nadie lo ha notado".*

Pero, por todo eso hoy escribo.

## *Carta a mí yo:*

Hoy te escribo porque ya no voy a seguir dejándote en pausa, porque ya no voy a hacerte menos, no te pondré como última opción, no te lastimaré más ....

Porque te mereces que alguien te elija con el alma, alguien que te valore, te consienta, te considere y te conozca y esa alguien soy yo, por qué no mereces todo lo que he permitido, no mereces humillaciones, desprecios, malos tratos, ya no esperaré más para amarte como te mereces, hoy te pido perdón por darte tan poco, hoy te pido perdón por no aceptarte, por hacer comentarios que hieren, perdón por arrebatarte la paz que merecías, hoy te prometo no volverte a lastimar, no volverte a odiar por cosas que no están en tus manos ...

Hoy no te abandono por nadie, no te quito la prioridad que mereces por dársela a alguien más.

No te silencio por quedar bien, no te silencio por pertenecer.

No te obligaré a quedarte donde no se dan cuenta de tu presencia.

No te apago por miedo a brillar, por miedo a que dirán.

Te juro que voy a cuidarte como nadie más lo ha hecho, te juro que te haré fuerte, pero sin lastimarte en el proceso.



# La Serenidad del Bosque.



Por Jesús Daniel Aguilar Balderas  
Club Jóvenes Por La Paz "La nueva Ola de La Paz"  
Teziutlán, Puebla.

El sol se filtraba a través de las copas de los árboles, creando un manto de luz dorada que cubría el bosque. El aire estaba lleno del canto de los pájaros y el susurro de las hojas movidas por la brisa.

En medio de este entorno natural, un hombre llamado Kaito se había retirado para encontrar la paz y la conexión con el mundo que lo rodeaba.

Kaito había estado viviendo en la ciudad durante años, trabajando en un ritmo frenético y sin sentido. Pero después de una serie de eventos desafortunados, se dio cuenta de que necesitaba un cambio.

Buscando un lugar donde pudiera encontrar la serenidad y la paz, se dirigió hacia las montañas y se refugió en una cabaña en el bosque.

Al principio, Kaito se sintió abrumado por el silencio y la soledad. Pero a medida que pasaban los días, comenzó a notar los sonidos sutiles del bosque: el crujido de las ramas, el canto de los pájaros, el susurro del arroyo. Comenzó a sentir una conexión con la naturaleza que nunca había experimentado antes.

Kaito pasaba sus días caminando por el bosque, observando la vida silvestre y meditando en la orilla del arroyo. Se sentía en paz, como si hubiera encontrado un lugar donde podía ser él mismo sin miedo a ser juzgado. La naturaleza se convirtió en su refugio, su lugar de sanación.

A medida que pasaban las semanas, Kaito se sintió renovado y rejuvenecido.

Su mente se aclaró, y su corazón se llenó de gratitud por la belleza del mundo natural.

Se dio cuenta de que la paz y la serenidad no se encontraban en la ciudad, sino en la simplicidad y la belleza de la naturaleza.

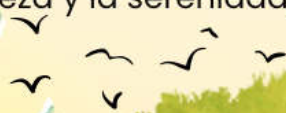
Un día, mientras estaba sentado en la orilla del arroyo, Kaito se sintió abrumado por la emoción. Lágrimas de gratitud y paz corrieron por sus mejillas mientras se daba cuenta de que había encontrado lo que había estado buscando.

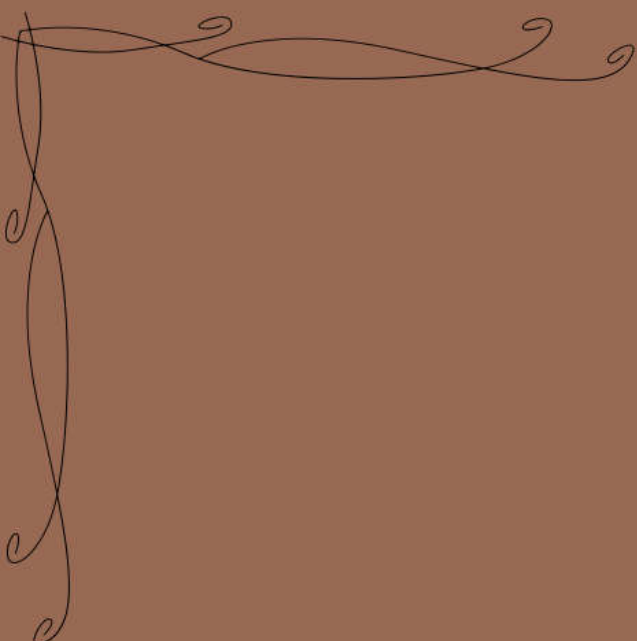
La paz y la serenidad que se pueden encontrar en la naturaleza habían sanado su corazón y su alma.

Kaito sabía que siempre llevaría la paz y la serenidad del bosque consigo, sin importar dónde fuera.

Había encontrado un lugar donde podía conectar con el mundo que lo rodeaba y encontrar la paz interior que tanto había buscado.

Y en ese momento, supo que siempre estaría en casa en el bosque, rodeado de la belleza y la serenidad de la naturaleza.

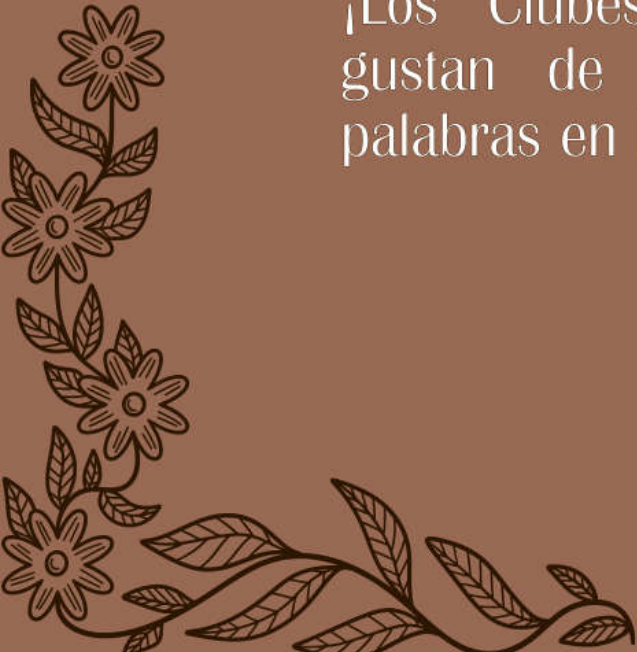




# POEMAS



¡Los Clubes Jóvenes por la Paz,  
gustan de la sensibilidad de las  
palabras en la Poesía!



# "Semillas de la vida"

Por Ángel Santiago Hernández.  
Club Construyamos la Igualdad.  
Centro México-Canadá, Ciudad de México.

En cada joven brilla una llama.  
una voz sincera que nunca se apaga.  
Soñamos un mundo sin divisiones,  
donde florezcan los corazones.

Caminamos firmes entre caminos,  
rompiendo muros, creando destinos.  
No hay diferencias que nos separen.  
si todos juntos los sueños se abren.

La paz no llega por casualidad.  
se siembra en actos de bondad.  
En una sonrisa, en una palabra,  
en el respeto que nunca acaba.

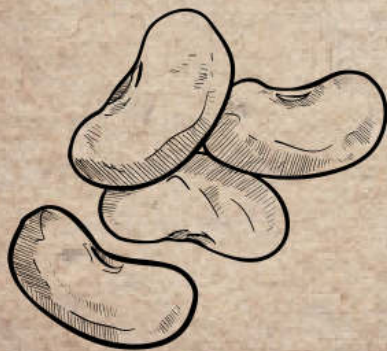
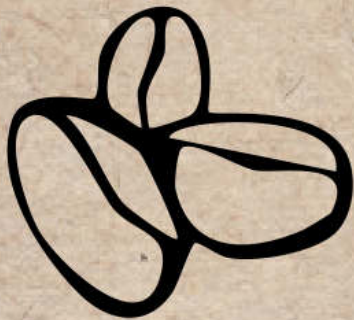
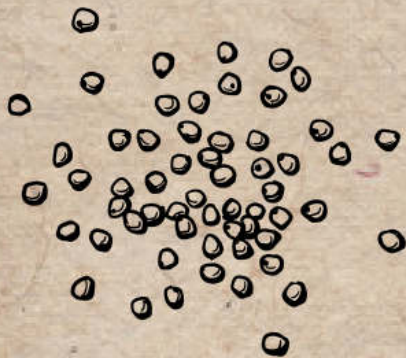
Somos semillas de un nuevo tiempo,  
creciendo fuertes con el viento.  
Entre libros, risas y canciones.  
tejemos puentes, no divisiones.

Igualdad no es solo un deseo,  
es reconocer que todos valemos.  
Que el alma humana no tiene raza,  
y que la empatía siempre abraza.

Juventud valiente, mirada al cielo,  
que cambia el odio por consuelo.  
Con cada paso, con cada acción.  
nace un futuro, nace unión.

Porque la paz vive en nosotros,  
en cada gesto, en cada rostro.  
Ser jóvenes es creer y crear.  
un mundo justo para habitar.

Así caminamos, mano con mano,  
mirando al sol, soñando temprano.  
Y mientras el tiempo sigue su andar.  
la paz y el amor vuelven a brotar.



# "Manos jóvenes"

Por Yovanna Lizet Hernández Santos  
Club Jóvenes por la Paz "La Nueva Ola de La Paz",  
Teziutlán, Puebla.

Manos jóvenes al cielo se alzan,  
pidiendo justicia, amor y esperanza.  
No importa el tono de piel o el lugar,  
todos merecemos reír y soñar.

En cada mirada hay un mismo latido,  
un deseo profundo, nunca perdido:  
Vivir en un mundo, sin odio ni rencor,  
donde reine siempre la voz del amor.

La juventud canta con fuerza y razón,  
tejiendo igualdad en cada canción.  
Porque el futuro nace del corazón,  
cuando sembramos paz y comprensión.

En el espejo, un rostro pálido se refleja,  
sin alma, sin vida,  
ojos hundidos, piel marchita,  
un cuerpo que se desvanece  
solo unos huesos que resisten la caída.

La balanza, un enemigo cruel,  
que dicta sentencias sin piedad.  
Cada gramo una carga  
que oprime mi pecho  
y acelera mi corazón.

Una sola imagen puede acabar  
con lo que alguna vez fui.  
Una sola caloría  
puede ser mi final,  
la destrucción de mi existir.

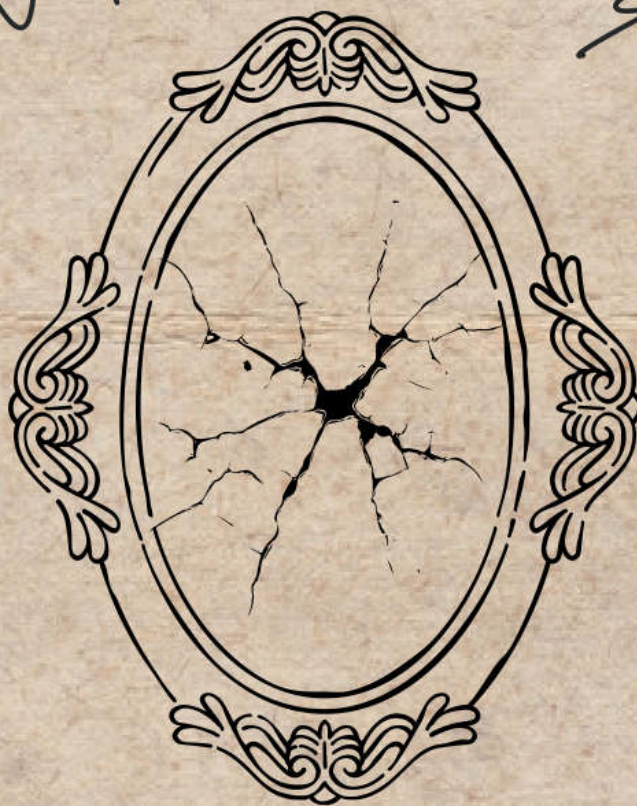
La comida, un veneno mortal  
que me hace sentir culpable.  
Cada bocado, un pecado,  
un castigo, un paso al abismo.

Mi mente, un laberinto oscuro,  
donde la razón se pierde.  
Y en la cordura solo quedan,  
voces y números interminables  
que dictan mi destino.  
El miedo, mi compañero fiel,  
me acecha sin cesar.  
Pero dentro de este cuerpo frágil  
aún late un corazón  
que suplica por ayuda.

No soy un número ni una silueta,  
soy carne, alma, humanidad.  
Un ser herido y vulnerable  
que necesita ser amado,  
no tu crueldad.

No me mires con lástima,  
ni me juzgues al pasar.  
Mira más allá de mi apariencia,  
porque fui corrompida  
por el deseo de encajar.

*"El peso de una vida"*



Por Aritza Osuna Jacinto,  
Club Activismo Juvenil  
Ing. César Moreno Martínez de Escobar,  
Baja California.



# "La llama del amor"

Por Isaías Palacios Sánchez,  
Club Mentes en Paz  
Calipam, Puebla.

La llama del amor  
" No distingo tu rostro:  
Pero si tus palabras...  
Cada vez que me llamas  
yo voy sin ninguna llama.

La llama que prende en nosotros  
Es la llama de nuestro amor antiguo.  
Brilla en cualquier lugar,  
a todas horas y cada momento  
en que ambos estamos juntos.

Ahora la única llama,  
es la llama del amor,  
que tengo hacia a ti, por ahora no  
estamos juntos y tu brillas con otra  
llama, a la que llamas  
"AMOR"



Aún recuerdo el color café de tus ojos  
aquella noche en que mis labios  
se encontraron con los tuyos.

Éramos solo tú y yo hasta el amanecer,  
y lo único que importaba era dejarnos llevar.  
Cómo negar que me perdí en tu piel,  
ni tan cálida ni tan fría: era perfecta.

Tan perfecta, que era como habitar el otoño,  
pero no cualquier otoño, mi otoño,  
uno en el que todo se sentía bien.

Mi otoño, tan único,  
tan especial,  
tan esencial,  
mi otoño espectacular.

Crujían las hojas bajo nuestros pies,  
el viento susurraba versos de amor,  
los tonos cálidos combinaban con tu piel  
y tu voz era un eco dulce  
que me envolvía sin fin.

Mi otoño, donde no soy solo yo,  
sino nosotros, los dos.  
El otoño donde te necesito a ti,  
donde mis ojos brillan de amor por ti.

Una estación inolvidable,  
un otoño inimaginable,  
una estación inigualable,  
mi otoño invaluable.

Porque nada podrá igualarlo,  
nada hará que deje de recordarlo,  
nadie ocupará tu lugar,  
ni por nadie te sabría cambiar.

Porque eres parte de este otoño,  
nuestro otoño,  
donde solo existimos tú y yo,  
viviendo esta estación.

## "Mi otoño"

Por Valeria Gesselle Prieto Aguilar,  
Club Activismo Juvenil  
Ing. César Moreno Martínez de Escobar,  
Tecate, Baja California.



# "Cuando todo Pesa..."

Por William Uribe Sánchez,  
Club Impulsando la Paz  
Mexicali II, Baja California.



Cuando todo pesa  
la mente grita  
El corazón duele  
El cuerpo se tensa  
Y la oscuridad llega  
Las noches sin dormir  
Los días sin comer  
El dolor de las heridas  
Un vacío te invade  
El miedo llega  
Y la soledad se apodera  
Una presión en el pecho  
Y la respiración cortada  
Se siente como si a nadie le importaras  
Dicen que los ojos son las ventanas al alma  
Pero por más que piden ayuda  
Nadie lo nota...  
Te cansas del sentimiento  
Y no sabes cómo escapar  
Te sientes atrapado  
Como en un laberinto infinito  
Una tormenta interminable  
Un cuarto sin luz  
Sientes que los pensamientos se han  
apoderado de ti  
Ya todo está perdido...

Pero siempre hay un rayo de sol después  
de la tormenta  
Algo te motiva a seguir de pie  
Llega el alivio  
La calma  
La luz se siente una paz indescriptible  
El cuarto ya no es oscuro  
Existe un rayo de luna  
Un rayo de esperanza  
El viento te lleva  
La mente por fin descansa  
Y aunque la tormenta alborota el mar  
Éste siempre se vuelve a calmar  
Por fin puedes soltar todo lo que pesa  
Aceptar que las cosas tienen que fluir  
Así como un río  
Y aunque no siempre se vea la luz  
Hay que aprender a brillar como las  
luciérnagas  
Ser libres como las águilas  
Y dejar todo lo que pesa  
Para volar y volar muy alto...



# "Último poema"

Hoy dejo el verso en calma,  
como quien deja el mar después del viaje,  
como quien suelta el viento de sus manos  
y sonríe sin saber por qué.

La vida fue un suspiro interminable,  
una risa entre sombras,  
un temblor de luz en los bolsillos,  
una pregunta sin respuesta,  
pero tan bella, tan viva,  
que dolía querer entenderla.

Amé, lloré, soñé con imposibles,  
y en cada intento de vivir  
descubrí que no hay final,  
solo pausas donde el alma respira.

Así que cierro mi pluma,  
no con tristeza, sino con gratitud:  
por cada amanecer que me nombró,  
por cada paso que fue mío,  
por la simple maravilla  
de haber estado aquí.

Y si un día alguien encuentra este poema,  
que no lo lea como adiós,  
sino como un susurro de vida  
que aún sigue,  
en alguna parte del aire.

No tomé foto, pero guardo el instante,  
esa mirada que no necesita cámara,  
ese rincón del alma  
donde lo vivido se queda quieto y brilla.

La vida no se retrata, se siente,  
es el temblor de una hoja al viento,  
el eco de un "te quiero" a media voz,  
la huella que deja la risa en el tiempo.

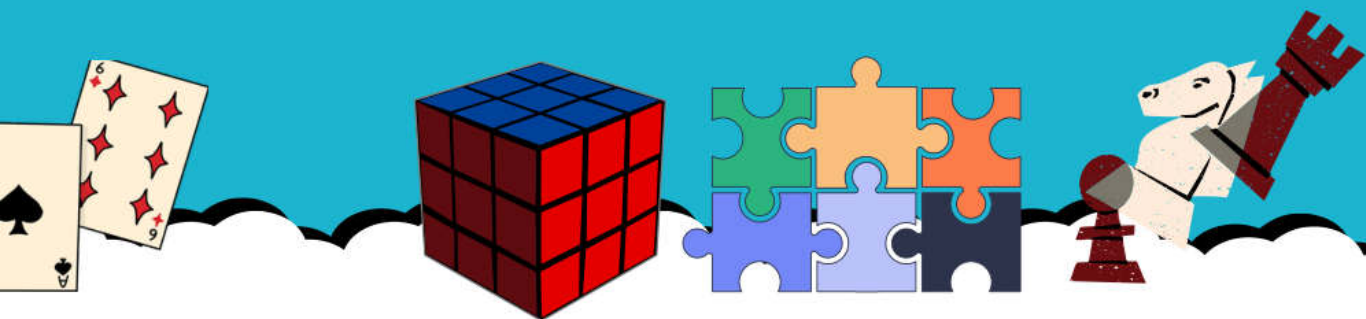
Y si este es mi último verso,  
que sea liviano como la brisa,  
que se pierda entre los días  
y regrese, cuando alguien necesite recordar  
que vivir... siempre valió la pena.

Por William Uribe Sánchez,  
Club Impulsando la Paz  
Mexicali II, Baja California.



# EL LADO DIVERTIDO DE LO COGNITIVO

## EL MUNDO DE LOS PASATIEMPOS





# Crucigrama CONALEP

## ¡Si te Drogas, te Dañas!

Por David Mendoza Jiménez

Asesor del Club Personas preparadas, productivas e innovadoras. Naucalpan I, Estado de México.



### Horizontal

4. Opiode sintético usado para disminuir el dolor.
7. Sustancias psicoactivas que cambia alguna función del Sistema Nervioso Central.
9. Consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales.
12. El acto de quitarse la vida de manera intencional.
15. Estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.
16. Sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco.
17. Activan, potencian o incrementan la actividad

### Vertical

1. Suprimen, inhiben o reducen algunos aspectos de la actividad del SNC.
2. Medicamento más usado a nivel mundial por sus efectos depresores y moduladores del Sistema Nervioso Central.
3. Droga que tiene la capacidad de producir sedación.
5. Sustancia ilegal de mayor uso a nivel mundial.
6. Dispositivos electrónicos que administran nicotina.
8. Es una de las drogas estimulantes sintéticas más potentes que existen actualmente.
10. Inducen alteraciones de la percepción y del del SNC.
11. Cantidad específica de una sustancia.
13. Conjunto de fenómenos desarrollados por el consumo reiterado de sustancias.
14. Son medicamentos empleados en el tratamiento de trastornos mentales.



# SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



Por Ye Tsil Zamora Albino

Club Personas Comprometidas con la Comunidad, la Naturaleza y el Medio Ambiente. Cancún III, Quintana Roo.

La salud y la prevención de enfermedades son esenciales en la enfermería, ya que ayudan a evitar enfermedades y a mantener el bienestar de las personas.



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | R | O | T | E | C | C | I | O | N | A | V |
| C | U | I | D | A | D | O | O | E | V | U | A |
| D | G | A | N | L | L | L | I | S | D | A | C |
| E | B | A | S | A | L | U | D | P | E | R | U |
| T | O | G | D | D | V | N | I | E | S | E | N |
| E | J | E | R | C | I | C | I | O | C | P | A |
| C | A | L | M | M | L | V | R | I | A | Ñ | C |
| C | L | M | I | E | O | U | E | D | N | E | I |
| I | S | R | I | E | S | G | O | A | S | T | O |
| O | H | I | G | I | E | N | E | C | O | O | N |
| N | A | U | T | O | C | U | I | D | A | D | O |

Encuentra las siguientes palabras

- CUIDADO
- SALUD
- HIGIENE
- VACUNACION
- PROTECCION
- EJERCICIO
- DETECCION
- AUTOCUIDADO
- RIESGO
- DESCANSO

**!Recuerda  
cuidarte,  
prevenir y  
checarte!**



Por Lina Mariana Valdez Valadez,  
Club Preparadas, Productivas e Innovadoras.  
Mtra. Dolores Castro Varela, Zacatecas.  
Karime Michel Nieto Vanegas  
Club Trabajando por la Igualdad  
Saltillo I, Coahuila.



# LAS EMOCIONES

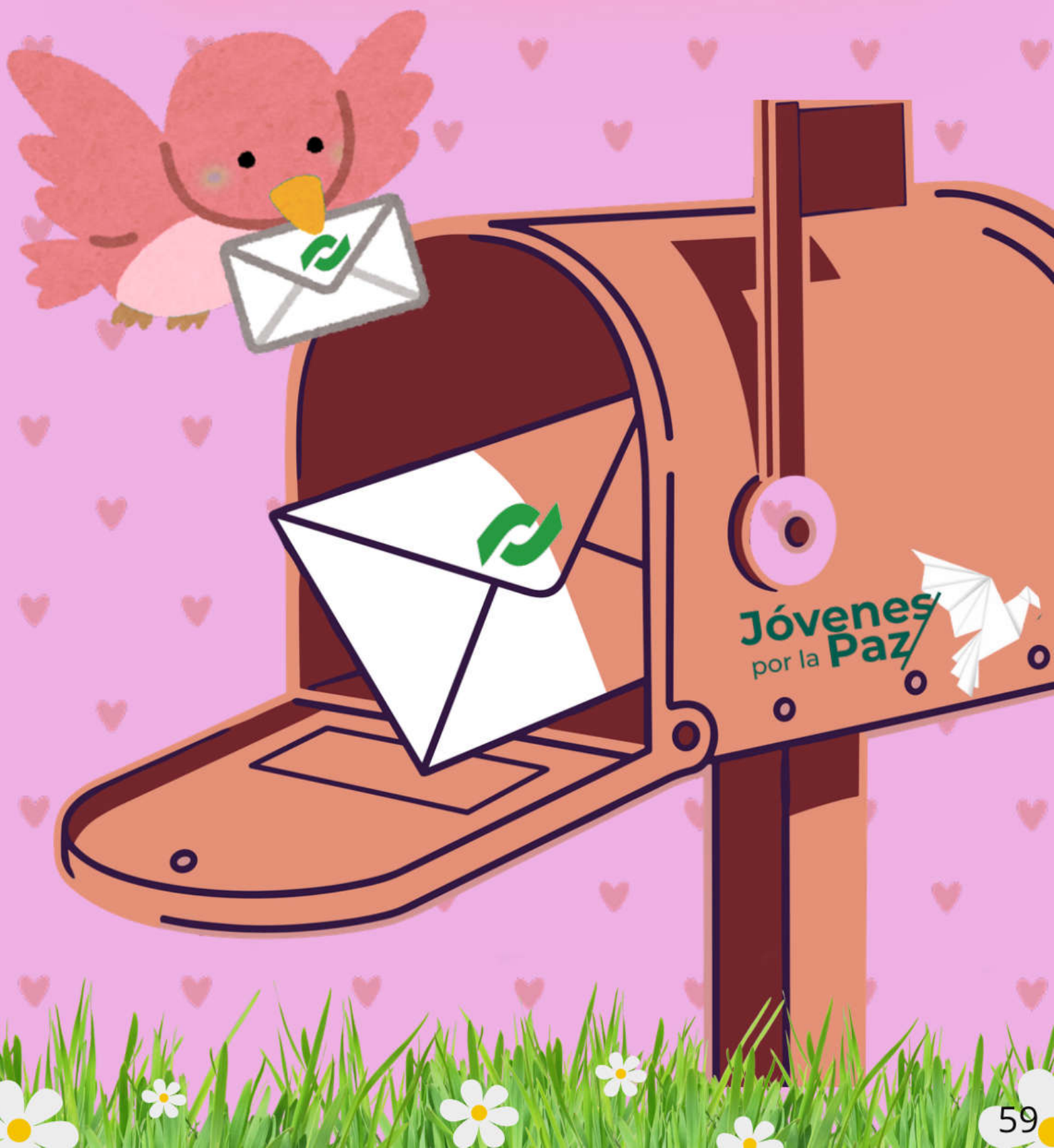
## VERTICAL

1. SENTIRSE INTEGRADO DENTRO DE UN GRUPO.
2. SEGURIDAD EN UNO MISMO Y EN LOS DEMÁS.
3. PASARLA MUY BIEN Y ESTAR ALEGRE DURANTE LAS ACTIVIDADES.
4. EL DESEO DE SABER O AVERIGUAR COSAS QUE NO CONOCEMOS.

## HORIZONTAL

5. AFECTO PERSONAL, PURO Y DESINTERESADO CON LOS COMPAÑEROS.
6. ÉXITO O SATISFACCIÓN TRAS HABER HECHO UN GRAN ESFUERZO.
7. GANAS INTENSAS DE EMPEZAR ALGO NUEVO Y EMOCIONANTE.
8. LO QUE NOS ANIMA A ESFUERZARNOS PARA ALCANZAR UNA META.

# BUZÓN



# Convocatoria



En el Conalep hemos encontrado más que una simple escuela que nos da una carrera, nos ha dado un segundo hogar

Hay un trend muy popular en Tik Tok que dice: **“El CONALEP es ese lugar donde nadie quiere estar, pero del que nadie quiere salir”**. Entrar aquí no fue solo elegir una escuela, fue elegir un segundo hogar.

Así que... Los invitamos al reto “Buzón CONALEP” con el objetivo de dar voz a la comunidad y nos cuenten que personas dejaron una marca en ustedes, que profesor les dio esa lección de vida que necesitaban. Este reto va dirigido a todos los planteles CONALEP.

## 1.¿En qué consiste?

El reto consiste en colocar un buzón dentro del plantel para que estudiantes, docentes y personal administrativo expresen de forma libre y respetuosa; que recuerdo o sentimiento del plantel llega a sus mentes al cerrar los ojos.

## 2.¿A quién va dirigido?

A toda la comunidad CONALEP: **estudiantes, docentes y personal administrativo** en todos los planteles.

## 3.¿Quién organiza la actividad?

La actividad es propuesta por el Comité Editorial de la Gaceta Jóvenes por la Paz, en cada plantel los Clubes de Jóvenes por la Paz serán los encargados de organizar este reto.

## 4.¿Qué se tiene que hacer?

- Solicitar permiso a la Dirección del plantel para realizar dicha actividad.
- Elaborar un buzón creativo y representativo del plantel.
- Colocar el buzón en la entrada del plantel o en el lugar que la dirección autorice (tiene que ser un lugar muy transcurrido).
- Invitar a la comunidad escolar a escribir un mensaje donde expresen: **¿Cómo se sienten estudiando/trabajando en el plantel? ¿Qué significa el CONALEP para ellos? Alguna experiencia o reflexión.**



## 5. ¿Qué se necesita?

- Autorización de Dirección General del plantel.
- El buzón ya listo (hecho claramente por los estudiantes).
- Hojas blancas, de colores o recicladas.
- Lápices, plumas o bolígrafos.

## 6. ¿Cuánto tiempo estará el buzón?

La duración de permanencia va a variar de acuerdo al tiempo que cada plantel considere adecuado. **Sugerencia:** el buzón podrá permanecer de 1 a 2 días.

## 7. ¿Qué se hace después?

- Al finalizar se deberán sacar todos los mensajes del buzón.
- Seleccionar algunos mensajes/comentarios destacados.
- Tomar fotografías de los mensajes reunidos.
- Enviar un correo electrónico a: [porlapaz@conalep.edu.mx](mailto:porlapaz@conalep.edu.mx) el cual debe incluir:

La(s) fotografía(s) de los mensajes.

Los comentarios seleccionados (escritos en el cuerpo del correo).

Nombre del plantel.

Entidad participante.

## 8. ¿Qué se hará con el material enviado?

Se trabajará una carpeta nacional de las fotografías y comentarios enviados, se elaborará una publicación para la Gaceta CONALEP con el material brindado.

## 9. ¿Fechas importantes?

- **Publicación de la convocatoria:** En el número actual de la Gaceta.
- **Publicación de resultados:** En el siguiente volumen de la Gaceta correspondiente al mes de Junio.

Este reto busca fortalecer la participación, expresión y convivencia dentro de los planteles CONALEP.

Ya para concluir con esta convocatoria, me gustaría decir una frase:

CONALEP es el lugar que para el mundo no significa nada, pero para nosotros los significa todo.

# Espacio para nuestros asesores





# Voces que nos acompañan



Por Mayra Melisa Canul Canul  
Club Refugio Seguro  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

Nuestros asesores cumplen un papel fundamental dentro del plantel, ya que siempre están dispuestos a escucharnos y apoyarnos cuando lo necesitamos. Su presencia constante nos hace sentir acompañad@s y comprendid@s, creando un ambiente de confianza donde sabemos que podemos expresar nuestras dudas, inquietudes o problemas sin miedo a ser juzgados.

Además de escuchar, nos orientan con paciencia y respeto, ayudándonos a reflexionar sobre nuestras decisiones y a encontrar soluciones adecuadas a cada situación. Sus palabras no solo informan, también reconfortan y motivan, especialmente en momentos difíciles donde a veces sentimos que no podemos avanzar. Las voces de nuestros asesores se convierten en un impulso positivo para seguir adelante.

A través de charlas, consejos y acompañamiento diario, nos recuerdan la importancia de creer en nosotr@s mism@s y de no rendirnos ante los obstáculos que se presentan en nuestra vida escolar. También juegan un papel importante en nuestro desarrollo emocional, ya que fomentan valores como el respeto, la empatía y la responsabilidad. Gracias a ellos aprendemos a comunicarnos mejor, a resolver conflictos de manera pacífica y a fortalecer nuestra autoestima. Cada asesor representa una voz que guía, apoya y acompaña. Son personas comprometidas con nuestro crecimiento personal y académico, que trabajan día a día para que podamos avanzar con seguridad, confianza y una actitud positiva frente a los retos que enfrentamos.

Además, los asesores contribuyen a crear un ambiente escolar más sano y positivo, donde el diálogo y el respeto son fundamentales. Gracias a su cercanía, nos sentimos con la libertad de pedir ayuda cuando algo nos preocupa, lo que fortalece la confianza entre estudiantes y asesores y nos hace sentir valorad@s dentro del plantel.



Orientadoras de Felipe Carrillo Puerto



Charla con los jóvenes Conalep 102



Orientadoras de Felipe Carrillo Puerto



# Consejos de nuestros asesores

Estefani Esmeralda Venegas Martín y Landy Grisel Esquivel Medina  
Asesoras de los Clubes de Jóvenes por la Paz.  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

Las orientadoras del plantel siempre nos brindan consejos que se convierten en herramientas útiles para nuestra vida diaria.

Muchas veces, las palabras llegan justo cuando más las necesitamos. Nos orientan para tomar mejores decisiones, reflexionar antes de actuar y aprender de nuestros errores, lo que contribuye a nuestro crecimiento personal y académico.

Por eso, la orientación que recibimos es un apoyo constante que nos impulsa a construir una mejor versión de nosotros mismos. Otro aspecto importante de la orientación que recibimos es que nos ayuda a reflexionar sobre nuestras acciones y a asumir las consecuencias de nuestras decisiones, fomentando una actitud más responsable y consciente que impacta positivamente en nuestra formación personal y académica.



En orientación de Felipe Carrillo Puerto

Organizar el tiempo, el estudio y las clases.

Mejorar la comunicación y el manejo de nuestras emociones.

Desarrollar hábitos positivos y ser más responsables con nuestras obligaciones.

Cada situación, por difícil que parezca, puede convertirse en una oportunidad para aprender y mejorar.

Reconocer nuestras capacidades y confiar en ellas.

Fijarse metas y esforzarse por alcanzarlas.

No rendirse cuando las cosas no salen como esperamos.

# Manos que nos guían

Por Mayra Melisa Canul Canul  
Club Refugio Seguro  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

Nuestros asesores también son quienes hacen posible muchas de las actividades que se realizan dentro del plantel. Ellos nos acompañan en cada proyecto, nos enseñan a organizarnos y nos motivan a participar activamente en eventos que fortalecen nuestra formación escolar.

Su guía es esencial para que cada actividad se lleve a cabo de manera ordenada y exitosa. Nos impulsan a trabajar en equipo, a respetar opiniones distintas y a colaborar con responsabilidad, lo que fortalece la unión entre los estudiantes.

Gracias a su apoyo, descubrimos habilidades que quizá no sabíamos que teníamos. Nos animan a participar, a proponer ideas y a confiar en nuestras capacidades, lo cual contribuye a nuestro desarrollo personal y académico. Más allá de los proyectos, nuestros asesores también están presentes en momentos de duda o dificultad.

Son manos que nos sostienen cuando sentimos inseguridad y que nos ayudan a encontrar claridad cuando no sabemos qué camino seguir. Su apoyo constante nos da la confianza para seguir adelante, sabiendo que no estamos solos y que siempre habrá alguien dispuesto a guiarnos. Gracias a ellos, avanzamos con mayor seguridad, motivación y compromiso dentro de nuestra comunidad estudiantil.

Es importante reconocer que, gracias a la guía de nuestros asesores, aprendemos el valor del compromiso y la constancia. Nos enseñan que cada actividad requiere esfuerzo, dedicación y trabajo en equipo, preparándonos no solo para la escuela, sino también para los retos que enfrentaremos en el futuro.





# Soluciones



## RESUELTO

**VERTICAL**

1. SENTIRSE INTEGRADO DENTRO DE UN GRUPO.
2. SEGURIDAD EN UNO MISMO Y EN LOS DEMÁS.
3. PASARLA MUY BIEN Y ESTAR ALEGRE DURANTE LAS ACTIVIDADES.
4. EL DESEO DE SABER O AVERIGUAR COSAS QUE NO CONOCEMOS.

**HORIZONTAL**

5. AFECTO PERSONAL, PURO Y DESINTERESADO CON LOS COMPAÑEROS.
6. ÉXITO O SATISFACCIÓN TRAS HABER HECHO UN GRAN ESFUERZO.
7. CANAS INTENSAS DE EMPEZAR ALGO NUEVO Y EMOCIONANTE.
8. LO QUE NOS ANIMA A ESFORZARNOS PARA ALCANZAR UNA META.

## SALUD Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

*sopa de letras*

La salud y la prevención de enfermedades son esenciales en la enfermería, ya que ayudan a evitar enfermedades y a mantener el bienestar de las personas.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | R | O | T | E | C | C | I | O | N | A | V |
| C | U | I | D | A | D | O | O | E | V | U | A |
| D | G | A | N | L | L | I | S | D | A | C |   |
| E | B | A | S | A | L | U | D | A | E | R | U |
| T | O | G | D | D | V | N | I | E | S | E | N |
| E | J | E | R | C | I | C | I | O | C | P | A |
| C | A | L | M | M | L | V | R | I | A | Ñ | C |
| C | L | M | I | E | O | U | E | D | N | E | I |
| I | S | R | I | E | S | G | O | A | S | T | O |
| O | H | I | G | I | E | N | E | C | O | O | N |
| N | A | U | T | O | C | U | I | D | A | D | O |

Encuentra las siguientes palabras:

- CUIDADO
- SALUD
- HIGIENE
- VACUNACION
- PROTECCION
- EJERCICIO
- DETECCION
- AUTOCUIDADO
- RIESGO
- DESCANSO

**!Recuerda cuidarte, prevenir y checarte!**

## Crucigrama CONALEP

**¡Si te Drogas, te Dañas!**

Por David Mendoza Jiménez  
Club Personas preparadas, productivas e innovadoras  
Naucalpan I, Estado de México.

**Horizontal**

4. Opiode sintético usado para disminuir el dolor.
7. Sustancias psicoactivas que cambia alguna función del Sistema Nervioso Central.
9. Consumo de cualquier droga en una cantidad que provoca efectos adversos agudos físicos y mentales.
12. El acto de quitarse la vida de manera intencional.
15. Estado de inconsciencia profunda en el que una persona no responde a estímulos externos.
16. Sustancia que se extrae de las hojas del arbusto del tabaco.
17. Activan, potencian o incrementan la actividad. Inducen alteraciones de la percepción y del SNC.

**Vertical**

1. Suprimen, inhiben o reducen algunos aspectos de la actividad del SNC.
2. Medicamento más usado a nivel mundial por sus efectos depresores y moduladores del Sistema Nervioso Central.
3. Droga que tiene la capacidad de producir sedación.
5. Sustancia legal de mayor uso a nivel mundial.
6. Dispositivos electrónicos que administran nicotina.
8. Es una de las drogas estimulantes sintéticas más potentes que existen actualmente.
10. Inducen alteraciones de la percepción y del SNC.
11. Cantidad específica de una sustancia.
13. Conjunto de fenómenos desarrollados por el cuerpo en respuesta a la ingestión de sustancias.
14. Son medicamentos empleados en el tratamiento de trastornos mentales.

# Comité Editorial



Cinthya Cristel Vazquez Balan  
Presidenta de Edición.



Karime Michel Nieto Vanegas  
Responsable de Edición.



Jimena de Jesús Cantón Dzib  
Responsable de Edición.



Diego Alejandro Poot Ake  
Diseñador.



Regina Martínez García  
Diseñadora



Andrea Acosta Aguilar  
Diseñadora



Ye Tsil Zamora Albino  
Productora



Lina Mariana Valdez Valadez  
Productora



John Deivis Caamal Batun  
Revisor



Mayra Melisa Canul Canul  
Revisora



Elda Nereyda Carrillo Rosales  
Revisora



# Colaboradores de esta edición

## ¿Qué estamos haciendo?

Club Refugio Seguro  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

Angelica Lizbeth Salinas Juárez,  
Milagros Elizabeth Salinas Juárez,  
Alma Guadalupe Solís Castañuela  
Club jóvenes por la Paz  
Saltillo I, extensión Zapaliname, Coahuila.

Club los Libertinos de la Paz  
Pachuca, Hidalgo.

Club Voces Unidas  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

## Del CONALEP Pa'l Mundo

Club Adopto un Área Verde en la Escuela  
Ing. Bernardo Quintana Arriola, Estado de México

Club Jóvenes por la Paz  
Lerma, Estado de México.

María Ayala y Daniel Cruz,  
Club PPI, Mexicali I, Baja California

Clubes Jóvenes por la Paz  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.

Club Personas Comprometidas con la  
Comunidad, la Naturaleza y el Medio Ambiente,  
Monclova, Coahuila.

Susan Martínez Mendoza,  
Club Semillitas de Paz, Texcoco, Estado de México

Club de lectura "El respeto al Derecho Ajeno es la Paz" Apatzingán, Michoacán.

Integrantes del Club Jóvenes por la Paz, La Reforma, Sinaloa.

Club de Jóvenes por la Paz, Chipilo, Puebla.

Club Personas Libres, Sanas y Seguras  
Iztapalapa IV, Ciudad de México.

María Fernanda Vieyra León  
Lerma, Estado de México.

Carolina Nava Martínez, Gustavo Beltrán Badillo,  
Dana Paola González Viveros, Juan Pedro  
Castillo de la Cruz, Iván Eduardo Martínez Alfaro,  
Ángel Gutiérrez Hernández. Lerma, Estado de México.

Alfredo Jiménez Castro  
Almoleza del Río, Estado de México.

## ¡Qué se escuche tu Voz!

América Guillermina Hernández Monroy  
Club Personas trabajando por la Igualdad,  
Almoloya del Río, Estado de México.

Ambrocio Lujan Stephanie  
Club La nueva ola por la paz. Teziutlán, Puebla.

Agustina Jocelyn Castillo Yañez  
Club Personas trabajando por la Igualdad,  
Almoloya del Río, Estado de México.

Karen Calderón Vicente  
Club de Jóvenes Por La Paz "La nueva Ola de La  
Paz" Plantel Teziutlán, Puebla.

Araceli Galicia Solís, San José Miahuatlán.  
Calipam, Puebla.

Lesly Evelyn Méndez Castillo  
Club Mentas en Paz, Calipam, Puebla.

María Angela Martínez Desiderio.  
Calipam, Puebla.

Estefany Kimberly Maldonado Montiel,  
Club de Jóvenes Por La Paz "La Nueva Ola de la  
Paz" Teziutlán, Puebla.

Ángel Mauricio Aceves Pacheco  
y Marco Antonio Aceves Pacheco  
Club de música y dibujo. Chimalhuacán, Estado  
de México.

Club de lectura.  
Ing. Cesar Moreno Martínez de Escobar, Tecate,  
Baja California.

Marco Ignacio García Madrigal  
Club de Lectura  
Ing. César Moreno Martínez de Escobar, Tecate,  
Baja California

Amsi Mónica Archundia Silva  
Club Somos iguales Personas Trabajando por la  
igualdad, Chipilo, Puebla.

Jesús Daniel Aguilar Balderas  
Club Jóvenes Por La Paz "La nueva Ola de La  
Paz" Teziutlán, Puebla.

Ángel Santiago Hernández.  
Club Construyamos la Igualdad.  
Centro México-Canadá, Ciudad de México.

Yovanna Lizet Hernández Santos  
Club Jóvenes por la Paz "La Nueva Ola de La  
Paz", Teziutlán, Puebla.

Aritza Osuna Jacinto,  
Club Activismo Juvenil  
Ing. César Moreno Martínez de Escobar, Tecate  
Baja California.

Isaías Palacios Sánchez,  
Club Mentas en Paz,  
Calipam, Puebla.

Valeria Gesselle Prieto Aguilar,  
Club Activismo Juvenil  
Ing. César Moreno Martínez de Escobar,  
Tecate, Baja California.

William Uribe Sánchez,  
Club Impulsando la Paz  
Mexicali II, Baja California.

## El lado diverido de lo cognitivo

David Mendoza Jiménez  
Asesor del Club Personas preparadas,  
productivas e innovadoras.  
Naucalpan I, Estado de México.

Ye Tsil Zamora Albino. Club Personas  
Comprometidas con la Comunidad, la  
naturaleza y el Medio Ambiente.  
Cancún III, Quintana Roo.

Lina Mariana Valdez Valadez,  
Club Preparadas, Productivas e Innovadoras.  
Mtra. Dolores Castro Varela, Zacatecas.  
Karime Michel Nieto Vanegas  
Club Trabajando por la Igualdad  
Saltillo I, Coahuila.

## Espacio para Nuestros Asesores

Estefani Esmeralda Venegas Martín y Landy  
Grisel Esquivel Medina  
Asesoras de los Clubes de Jóvenes por la Paz.  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.  
Mayra Melisa Canul Canul  
Club Refugio Seguro  
Felipe Carrillo Puerto, Quintana Roo.



# Jóvenes por la paz

