



Juventa



Órgano de difusión del Centro Escolar Juana de Asbaje

ZAMORA, MICH. ENERO – FEBRERO 2025

CONTENIDO

A FONDO

14

INCENDIOS EN
LOS ÁNGELES

15

ADICCIÓN
A LAS REDES SOCIALES

17

La Relación entre Padres e Hijos:
Un Vínculo Fundamental

20

Relaciones
TÓXICAS
en parejas

VIDA ESCOLAR

¡Feliz y Próspero 2025!

01

Celebración día de

San Valentín

02

DÍA DE LA
BANDEIRA

09

LUPA ACADÉMICA

En memoria al
maestro "Nacho"†

10



Jubileo 2025

13

PASATIEMPOS

22

Recetas Fáciles
y Deliciosas

24

Acertijos y
Rompecabezas

JUVENTA*
ÓRGANO DE DIFUSIÓN
DEL CENTRO ESCOLAR
JUANA DE ASBAJE
ZAMORA, MICH.

ENERO – FEBRERO 2025

Directora General
M. Leticia Ríos Hernández

Coordinadores:
Rodrigo Méndez Navarro
Paloma Méndez Pacheco

Equipo Juventa

*Las opiniones omitidas en Juventa son responsabilidad de quienes las emiten y no representan necesariamente el punto de vista de la institución.

00



Querida comunidad CEJA: ¡feliz y Próspero 2025!

Juventa desea que este año esté lleno de amor, salud y felicidad. Nuestro colegio siempre busca donde se pueda aprender y crecer; por eso este año es una nueva oportunidad para seguir cumpliendo este objetivo.

A los estudiantes les deseamos que puedan seguir aprendiendo, que cada desafío lo puedan superar y que siempre estén orgullosos de lo que logran cada día con la ayuda de Dios, sus papás y maestros que los apoyan.

A los maestros les agradecemos por acompañarnos todo el año y por dedicar parte de su tiempo para ayudar a todos y enseñarles también de la vida, por acompañarlos en cada paso y siempre hacer su mayor esfuerzo para dar lo mejor, esperamos que este año puedan seguir apoyándonos en el crecimiento de todos.

Y a toda la comunidad les queremos desear que cada experiencia que tengamos enriquezca nuestra vida, también desearles mucha prosperidad y que recordemos lo importante que es tener presente a Dios en nuestro día a día, también lo importante de agradecer a todos los que siempre hacen algo por nosotros, y por último la importancia de nunca rendirnos.

Ojalá que podamos reflexionar sobre nuestros errores y nuestros logros, agradecer a aquellos que nos han acompañado en este camino y que nos esforcemos para dar lo mejor de nosotros cada día.

¡El equipo de Juventa les desea un próspero 2025!

Celebración día de San Valentín en el CEJA

Redactado por:
Camila Torres Nieves

El Día de San Valentín fue una celebración especial que reunió a la comunidad estudiantil en un ambiente de convivencia, sorpresas y momentos inolvidables, **desde el inicio del día, los salones estuvieron llenos de emoción**, ya que los estudiantes recibieron pequeños obsequios que dieron un toque especial a la jornada; este gesto marcó el comienzo de un día distinto, en el que el compañerismo y la amistad fueron los protagonistas.

Uno de los momentos más esperados fue la distribución de dulces, una tradición que nunca pasa desapercibida. La emoción creció aún más con la instalación de los buzones de cartas, donde los estudiantes pudieron depositar mensajes para sus amigos, compañeros e incluso para alguien especial. Fue divertido ver cómo algunos acumulaban varias cartas y las leían con entusiasmo, mientras que otros se sorprendían al recibir mensajes inesperados.



Más tarde, la entrega de rosas añadió un toque simbólico a la celebración, permitiendo que muchos expresaran su aprecio de una manera especial. Este detalle generó sonrisas y momentos de gratitud entre los estudiantes, fortaleciendo los lazos de amistad y compañerismo.



Sin embargo, la jornada no terminó ahí. La escuela destinó un espacio para que los estudiantes pudieran disfrutar de música y baile, lo que añadió un ambiente festivo y relajado al evento. Además, el maestro Rodrigo preparó distintos spots de fotos, donde los asistentes pudieron capturar recuerdos de este día tan significativo.

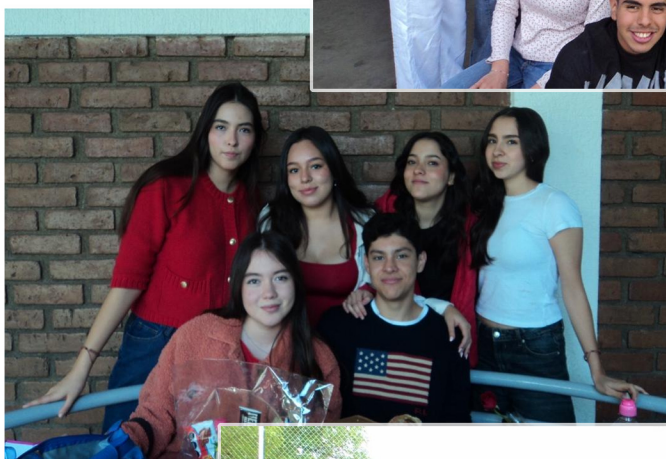


En conclusión, el Día de San Valentín en la escuela no solo fue una ocasión para celebrar el afecto entre amigos, sino también un momento de diversión y unión. La combinación de regalos, cartas, flores y espacios de convivencia hizo que esta jornada fuera memorable para todos los que participaron.

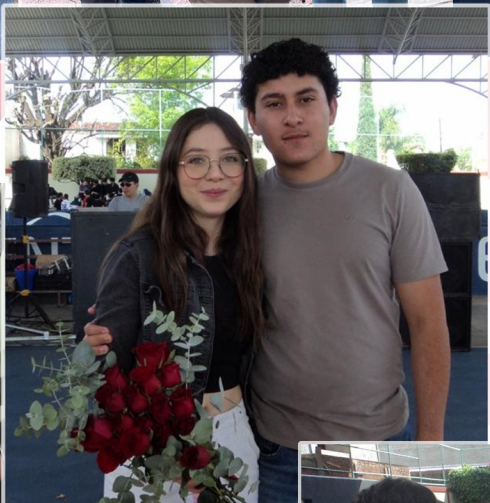














24 DE FEBRERO DÍA DE LA BANDERA

*Redactado por:
Cristian Andres Guzmán López*

El lunes 24 de febrero festejamos el día de la bandera, iniciamos el día con un acto cívico en el que nos recibió la banda de guerra, para posteriormente recibir unas breves lecciones de cómo entender los distintos sonidos de la banda de guerra, los cuales significan distintas posturas y acciones.



Después recibimos la bandera, cantamos el himno nacional y observamos una exposición en la cual los alumnos representaron personajes en forma de espíritus representando conceptos de la constitución y personajes históricos.



O R A C I Ó N



Cada veinticinco años desde el 1300, la Iglesia celebra un Jubileo, un “Año Santo para toda la catolicidad”. Este supone un momento para “apreciar lo ilimitada que es la misericordia de Dios que, además de otorgar la gracia del perdón de los pecados a través del Sacramento de la Reconciliación, por la Indulgencia jubilar, limpia y libera de todas las consecuencias que dichos pecados hayan producido en cada uno de nosotros a lo largo de la vida”.

El pasado 24 de diciembre, se abrió la Puerta Santa de la Basílica de San Pedro, en el Vaticano, un gesto con el que dio comienzo el Jubileo 2025 bajo el lema ‘Peregrinos de esperanza’. El papa Francisco “invita a vivir el Jubileo 2025 como ‘peregrinos de esperanza’ y pide que estemos disponibles para Dios. Quiere que seamos capaces de transformar, con los efectos de la gracia, nuestro mundo. Nos recuerda dónde está la auténtica esperanza del cristiano. «La esperanza cristiana consiste precisamente en esto: ante la muerte, donde parece que todo acaba, se recibe la certeza de que, gracias a Cristo, a su gracia, que nos ha sido comunicada en el Bautismo, la vida no termina, sino que se transforma para siempre». Nuestra Esperanza, por tanto, está en el encuentro con Jesucristo.

La gracia del Jubileo reaviva en nosotros, Peregrinos de Esperanza, el anhelo de los bienes celestiales y derrame en el mundo entero la alegría y la paz de nuestro Redentor. ¡Dios bendito, eternamente, sea la alabanza y la gloria por los siglos. Amén.



JUBILEO 2025

7 PASOS para ganar la Indulgencia Plenaria

1.- Visita una iglesia Jubilar* con espíritu de peregrino.

2.- Reza el Credo durante tu visita.

3.- Pide por el Papa y sus intenciones, rezando Padre Nuestro, Ave María y Gloria.

4.- Haz un momento de oración comunitaria o individual.

5.- Confíesate en una Iglesia Jubilar dentro de los 8 días anteriores o posteriores a la visita.

6 Recibe la Eucaristía en una Iglesia Jubilar durante los próximos días.

7.- Aplica la indulgencia por ti o por tus difuntos.



* Iglesias Jubilares en la diócesis de Zamora



La Mascota Oficial del Jubileo

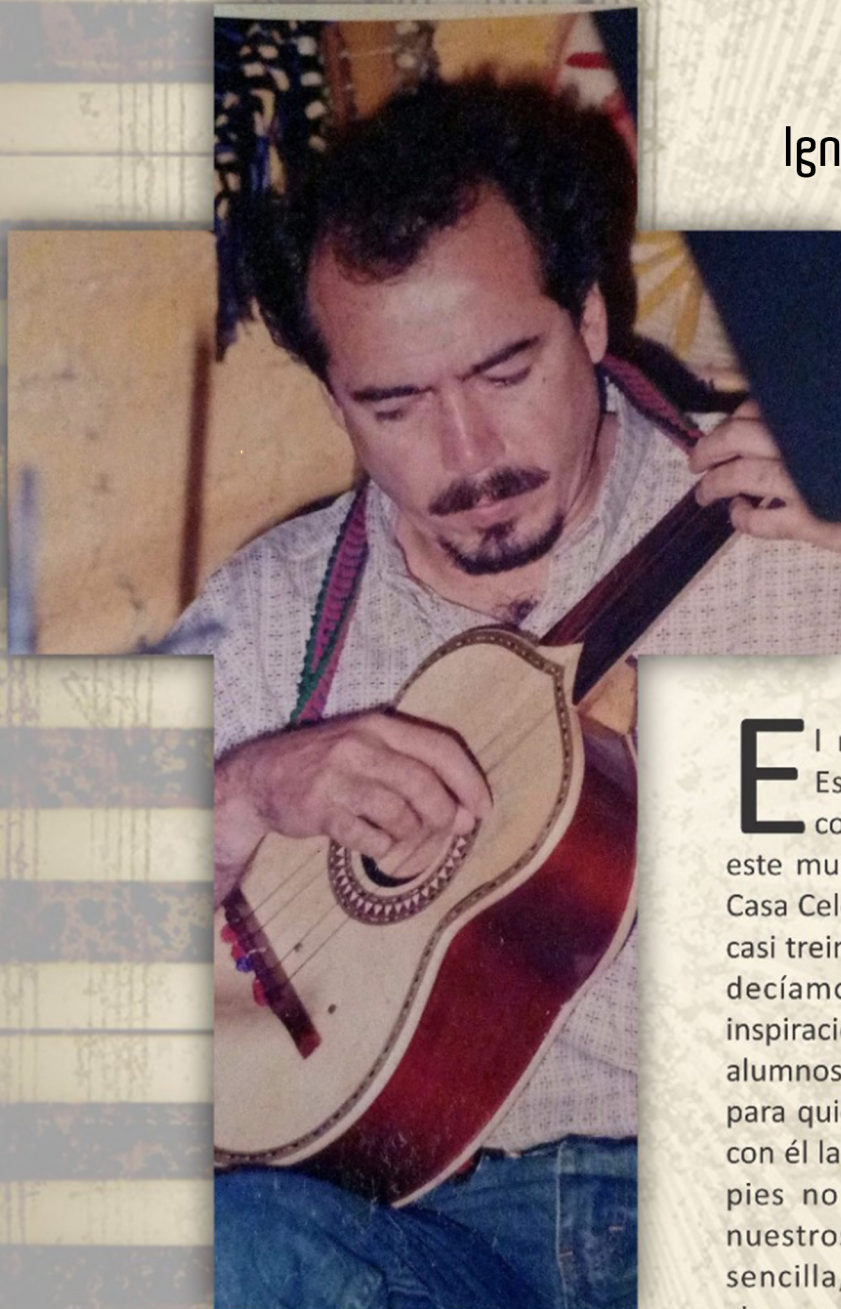
«Luce», que en italiano significa «luz», es una figura especialmente diseñada para atraer a un público más joven y guiar a los millones de visitantes que llegarán a Roma en esta celebración que invita a la fe, la esperanza y la renovación espiritual.

Vestida con un impermeable amarillo, unas botas manchadas de barro y un rosario misionero, Luce tiene la misión de guiar a los jóvenes peregrinos hacia la esperanza y la fe, acompañada por su fiel perro Santino. En sus ojos brillan conchas que recuerdan a la vieira del Camino de Santiago, un emblema de la peregrinación.

Luce y sus «amigos peregrinos»: Fe, Xin y Sky. Cada uno de estos personajes está equipado con chamarras de colores vivos, y el rosario misionero y representa un valor asociado a la espiritualidad y a la peregrinación.



En memoria a Ignacio Sánchez Castillo (1958 - 2025)



El nueve de febrero -Año Jubilar de la Esperanza- nuestro querido amigo y compañero Ignacio Sánchez Castillo dejó este mundo para encontrarse con Dios en la Casa Celestial. Profesor de esta institución por casi treinta años, el maestro "Nacho", como le decíamos de cariño, sirvió de ejemplo e inspiración no solo para tantas generaciones de alumnos a través de la música, sino también para quienes tuvimos la fortuna de compartir con él las aulas y los escenarios. Y aunque sus pies no recorrerán más nuestra ciudad y nuestros pasillos, el eco de su presencia sencilla, alegre y humana resonará por siempre en nuestra mente y en nuestro corazón.

Hasta siempre pues, querido Nacho; guíanos desde el cielo con la alegría de tu guitarra y con la paz de tu sonrisa, y espéranos, que pronto estaremos contigo para cantar juntos: "El Señor es mi Pastor", "Gracias a la vida", "Aquellas pequeñas cosas" o cualquier otra canción de esas que tú interpretaste no solo con tu voz, sino con tu vida.

Redactado por:
Rodrigo Méndez Navarro

INCENDIOS EN LOS ÁNGELES: MILES DE EVACUADOS Y DESTRUCCIÓN SIN PRECEDENTES

Artículo escrito por
Sofía Lara Villaseñor

En enero, Los Ángeles ha enfrentado una de las peores crisis por incendios forestales de su historia. Todo comenzó a principios de mes, cuando el fuego arrasó más de 1,100 hectáreas en cuestión de horas, dejando 28 víctimas mortales y destruyendo más de 16,000 inmuebles.

Las llamas se extendieron rápidamente, alimentadas por vientos de hasta 160 km/h, lo que obligó a la evacuación forzosa de 30,000 personas en zonas residenciales exclusivas.

Pero la tragedia no terminó ahí. A finales de enero, la ciudad seguía lidiando con las secuelas: más de 170,000 personas tuvieron que abandonar sus hogares mientras miles de hectáreas y estructuras quedaron reducidas a cenizas.

La comunidad se enfrenta ahora a un largo camino de recuperación.





ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES

Redactado por:
Regina Guadalupe González Lúa

Te has cuestionado alguna vez, cuánto es el tiempo que duras viendo la pantalla de tu celular?

¡El tiempo estimado, es de 7 horas al día! Lo que equivale a la tercera parte del día, conectado a la pantalla.

Gracias a que la tecnología ha dado múltiples avances, se ha creado la manera correcta y funcional de atraer por completo tu atención, para mantener una impresión y estar conectado por tanto tiempo a un dispositivo móvil, sin que tú sientas ni siquiera un efecto.

Y todo esto comenzó a dar inicio desde los principios de la pandemia, **ya que gracias al aislamiento nos vimos en la necesidad de digitalizar los pasatiempos** y las conexiones que teníamos con el mundo exterior.

Y esto acompañado de redes sociales, y otros dispositivos móviles como lo son las videoconsolas o computadoras, en las cuales existe la facilidad de acceder a cualquier tiempo de videojuego, cuya dinámica es tanta, que puede atraer una fijación tuya, sin tomar en consideración el tiempo que estás invirtiendo en el.

Sin embargo, **no todos en las redes sociales y su impacto en la sociedad ha sido malo**, ya que gracias a la gran amplitud tecnológica que existe en la actualidad, hemos podido descubrir nuevos “conocimientos” de los cuales hace algunos años no teníamos manera de uso, al igual que herramientas digitales que han optimizado nuestro tiempo y han dado facilidad o respuesta a diversos trabajos complejos.

Como tal no podemos tener una postura a favor o en contra de, ya que el uso que le das a tu dispositivo y las redes sociales a las cuales tienes acceso, es únicamente tu responsabilidad, **tu tiempo es tu propia pertenencia.**

No obstante, **te invitamos a que seas consciente del uso adecuado de tu tiempo**, y de todas las herramientas, cambios y avances digitales que hemos logrado tener con el avance del ser humano.

Procura **utilizar de manera correcta** y para beneficios tuyos **todo aparato electrónico** que puedas tener a tu disposición.



Y si eres adulto, o un público mayor, **haz conciencia acerca del ejemplo que puedes mostrar a generaciones menores** sobre el uso del celular y las redes sociales.

Cultiva relaciones fuera de las redes, genera relaciones socioculturales, práctica la autorreflexión y autocuidado, comprende tus motivaciones y busca un bienestar general.



No permitas que las consecuencias exceso de las redes sean perjudiciales para tu salud, toma el control de tu tiempo y disfruta las relaciones sociales con tu entorno.



La Relación entre Padres e Hijos: Un Vínculo Fundamental

Redactado por:
Mildred Alexa Gascón Román

Queridos padres de familia:

Desde el momento en que alguien nace, **los papás juegan un papel muy importante**, el de guiar a sus hijos por el bien y el querer ayudarlos a ser buenas personas.

Además de que tienen un impacto en el desarrollo de su personalidad, porque desde pequeños aprenden de ellos, **la relación de los padres es la base de sus comportamientos y valores**, ya que los niños ponen atención a esto; también influye el amor, atención, afecto y seguridad.

Aunque los hijos crezcan siguen necesitando de sus padres para diferentes decisiones de carrera y de vida personal, siempre será importante llevar una buena relación, ya que esto dará salud mental y podrán desarrollar habilidades para las relaciones sociales con otros.



También puede haber desafíos, porque **todos en algún momento tenemos problemas con nuestros padres**; a veces puede fallar la comunicación, la comprensión sobre las ideas y pensamientos de los hijos y puede haber mil problemas más por no aceptar las preferencias de sus hijos.

4 Consejos para formar una Relación Sólida con sus Hijos



Aliente la comunicación

Usted no tiene todas las respuestas, pero tan solo con estar dispuesto y disponible le demuestra que usted valora su relación entre padre e hijo y que está allí cuando lo necesite

1

2

Escuche y empátice

No tiene que sentir pesar por su hijo, sino reconocer que sus sentimientos son válidos. Todos queremos saber que nuestros sentimientos cuentan y que a alguien le importa



3

Reserve tiempo para conectar

Puede ser algo tan simple como ayudar en la cocina o jugar juntos un juego de mesa; y no siempre tiene que ser usted quien planifique: dejar que su hijo lo haga es ideal para demostrarle que le importa y respeta sus intereses



4

Diga “Te quiero” a menudo

Aunque esto parezca obvio, recuerde que sonreír y hacer contacto visual son recordatorios físicos de que usted se preocupa por su hijo. Nuestras acciones tienen tanto peso como nuestras palabras, detalles que construyen y nutren la relación entre padre e hijo





Como padres siempre van a querer lo mejor para sus hijos y por eso siempre tienen opiniones a veces buenas y a veces malas, pero todo con intención de ayudar.

Los cambios en la familia como el abandono de alguien o el fallecimiento de alguien puede influir mucho en el sentir de hijos y de padres.

Una relación entre padre e hijo saludable le enseña a su hijo:

Que está a buen resguardo, a salvo y rodeado de cariño y afecto.

La manera de hacer cara a sus sentimientos confiando de sí mismo.

Cómo luce y qué se siente tener una relación saludable.

La manera de entablar relaciones saludables con amigos, futuras parejas y quizás sus hijos algún día.

Que puede enfrentarse al mundo con franqueza y entusiasmo.

La relación entre padres e hijos es **un vínculo fundamental que puede tener un impacto significativo en el desarrollo y la vida** de una persona, aunque puede presentar desafíos, una relación positiva entre padres e hijos puede proporcionar beneficios, como una autoestima saludable, desarrollo emocional, apoyo y orientación, **tanto para los hijos como para el padre de familia.**

Extracto del siguiente artículo:

<https://getparentingtips.com/espanol/ninos/relaciones/5-paso-hacia-una-relacion-entre-padres-e-hijos-mas-saludable/>



Relaciones **TÓXICAS** en parejas

Redactado por:
Regina Guadalupe González Lúa

Las relaciones de pareja deberían ser fuente de amor, apoyo y crecimiento mutuo; sin embargo, en algunos casos, pueden volverse dañinas y perjudiciales para el bienestar emocional y mental de uno o ambos miembros; estas relaciones, conocidas como relaciones tóxicas, suelen estar marcadas por el control, la manipulación y la falta de respeto.

En este artículo exploraremos las señales de una relación tóxica, sus consecuencias y cómo salir de ella.



¿Qué es una relación tóxica?

Cualquier relación entre personas que no se apoyan mutuamente, en la que hay conflicto y uno intenta socavar al otro, en la que hay competencia, en la que hay falta de respeto y cohesión.

¿Cuáles son las señales de una **relación tóxica**?

Control y manipulación:

Si tu pareja toma decisiones por ti o sin tu consentimiento, para identificar si es manipulación hasta la pregunta:

“¿Estoy de acuerdo o me incomoda?”

Celos y posesividad extrema

Los celos son signo de desconfianza, recuerda que la comunicación es vital en toda relación social.

Culpabilidad constante

Si siempre te sientes culpable por lo que pasa en la relación, aunque no sea tu responsabilidad, es una señal de manipulación.

Falta de respeto

Insultos, desprecios, humillaciones o menosprecio de los sentimientos y opiniones del otro.

Dependencia emocional

El pensar que “no puedo ser feliz si no estoy con mi pareja.”

Falta de apoyo

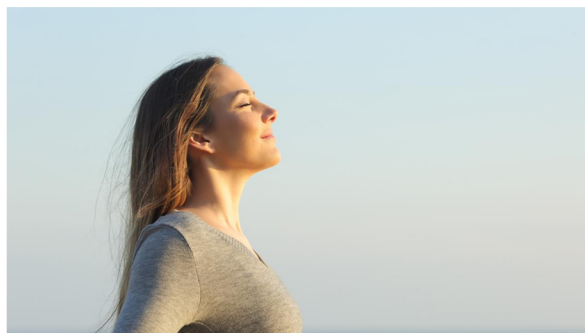
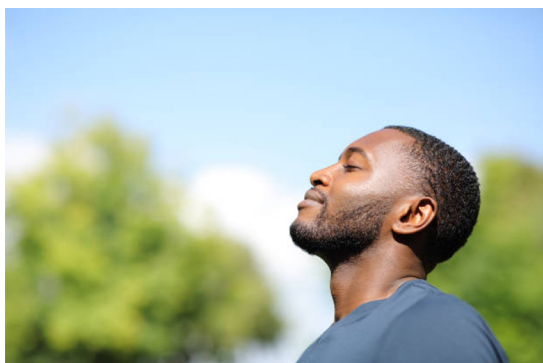
En lugar de motivarte y apoyarte, la otra persona minimiza tus logros o no valora tus esfuerzos.

Ciclo de reconciliaciones

Momentos de extrema felicidad seguidos de discusiones intensas pueden indicar un patrón tóxico.

Las relaciones tóxicas pueden ser muy difíciles de reconocer, y en algunos casos es más difícil poder abandonarlas o salir de ellas; pero **priorizar tu bienestar mental siempre será la meta**, recuerda que mereces amor, respeto y tranquilidad.

Busca ayuda, recuerda que no estás solo, y convive con un entorno que aporte lo fundamental para ti.



Referencia:

<https://www.unobravo.com/es/blog/relaciones-toxicas-pareja#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20una%20relaci%C3%B3n%20t%C3%93xica&context=relaciones-toxicas-pareja>



Redactado por
Sofía Lara Villaseñor



Recetas fáciles y deliciosas

Pizza Rolls

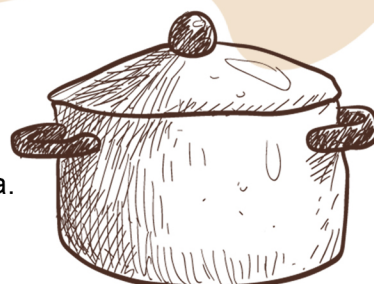
INGREDIENTES:

- 2 tortillas de harina
- Queso
- Jamón
- Salsa de tomate
- Especias (las que tú quieras)



INSTRUCCIONES:

1. **Preparar las tortillas:**
Extiende las tortillas en una superficie plana.
2. **Añadir ingredientes:**
Unta una capa fina de tomate frito (salsa de jitomate) sobre cada tortilla.
Coloca encima lonchas de queso y jamón
Espolvorea queso rallado y un poco de orégano para darle más sabor.
3. **Enrollar la tortilla:**
Enrolla cada tortilla con cuidado, asegurándote de que los ingredientes queden adentro.
Corta en rodajas de aproximadamente 3-4 cm de grosor para formar los rollitos.
4. **Cocinar en la sartén:**
Calienta una sartén a fuego medio.
Coloca los rollitos en la sartén con el lado del corte hacia abajo.
• **Truco:** Añade un chorrito de agua a la sartén antes de tapar, esto generará vapor y ayudará a que el queso se derrita más rápido.
Cocina durante unos minutos hasta que la tortilla esté dorada y el queso bien derretido.
5. **Servir y disfrutar:**
Retira los Pizza Rolls de la sartén y sírvelos calientes.



MIRA EL PROCEDIMIENTO:

<https://vm.tiktok.com/ZMk4wdaL9/ras>



Hot Cakes de Avena y Plátano

INGREDIENTES:

- 1 taza de leche
- 1 plátano
- 1 taza de avena
- 2 huevos
- Canela
- Pizca de sal



Redactado por
Sofía Lara Villaseñor

INSTRUCCIONES:

1. Mezclar ingredientes

Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Licúa hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos.

2. Cocinar los hotcakes:

Calienta una sartén a fuego medio y rocíala con un poco de aceite. Vierte pequeñas porciones de la mezcla en la sartén. Cocina durante 2-3 minutos hasta que se formen burbujas en la superficie.



3. Voltear y terminar la cocción:

Voltea los hotcakes con cuidado. Cocina por otros 2-3 minutos hasta que estén dorados por ambos lados.

4. Servir y decorar:

Retira del sartén y coloca los hotcakes en un plato.



MIRA EL PROCEDIMIENTO:

<https://vm.tiktok.com/ZMkvv4WHj/>



Jalas o Te Rajas

Materias Escolares

Verticales

1. Ciencia que estudia las relaciones entre cantidades, magnitudes y propiedades, mediante las cuales se pueden deducir cantidades, magnitudes y propiedades desconocidas.
2. Ciencia que estudia la relación entre los seres vivos y el medio ambiente.
3. Estudio del origen de las palabras, su evolución a lo largo del tiempo y su incorporación a un idioma.
4. Ciencia social que estudia los sucesos del pasado de la humanidad.
5. Ciencia que estudia y describe el comportamiento de los fenómenos naturales que ocurren en nuestro universo.
6. Disciplina que estudia problemas teóricos y prácticos a través de la razón, la crítica, la reflexión y la interpretación de textos.
8. Es la parte de la matemática que se encarga de estudiar y medir los triángulos.

Horizontales

7. Proceso de registrar, analizar e interpretar la información financiera
9. Ciencia que estudia a los seres vivos desde su estructura, funcionamiento, evolución, distribución y relaciones
10. Ciencia natural que estudia y analiza la composición, estructura y propiedades de la materia
11. Procedimiento para obtener el resultado de una operación (matemática, por lo general)



Juega Online



¿Porque el koala
no es un oso?

¿Porque no está
Koalificado!

En la Punta de la
Lengua

#2

Hay algo que aunque te pertenece las
demás personas usan más que tú
¿Qué es?

#1

Hay dos personas jugando ajedrez,
han jugado 5 partidas
pero cada uno ha ganado 3
¿Cómo es esto posible?

#3

Soy alto siendo joven y de viejo soy
chaparro, brillo a lo largo de mi vida y
el viento es mi peor enemigo
¿Quien soy?

Sopa de Letras Vocacional

Encuentra las siguientes palabras relacionadas a las materias escolares:

MATEMÁTICAS

CÁLCULO

QUÍMICA

FÍSICA

CONTABILIDAD

FORMACIÓN

ECOLOGÍA

PROBABILIDAD

D Q O P N N X X D F G A I X I A A O S B
L H J D X P M Q H E O A Z F F C N U F J
P G K D R F R A U W O F Q H E Y G Q D S
N R P W S S V I T Í P F Y J C R E X Y V
T A O G B I Y J D E M O M C V P Y F A R
D G H B A B N E M F M I B I O L O G Í A
O H I Z A S X C C L U Á C W V G J F O Q
E O S B Q B L D O O M C T A M J Y G B H
I G T P U G I B G N L B M I G P C P P G
V O O M A A E L T C Z O R R C O Y P A D
S Y R L P H Q T I X C P G S L A Y Z Q Q
U C I W Q P R Y B D A U N Í G W S M N V
J C A T Y X P N W S A C V U A O V E C N
C O N T A B I L I D A D T U Z V H O J S
R U D N F X C Á L C U L O N O R F F F O
C T H N D G E O G R A F Í A J F Í T T P
C Z N Z M G F O R M A C I Ó N X S T W Q
B L H A Q E T I M O L O G Í A S I C N P
D Y H G K O L R G G Z F Y E E J C X F O
S P B L L O G H O B K E P B Y A A A Z V

Respuestas:

#1: Porque no estaban compitiendo entre ellos!

#2: Tu nombre!

#3: La vela de cera

VERTICALES:

1- matemáticas

2- ecología

3- etimología

4- historia

5- física

6- filosofía

8- trigonometría

HORIZONTALES

7- contabilidad

9- biología

10- química

11- cálculo