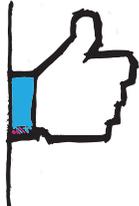


REVISTA DIGITAL  
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

CONECTe |   
UAEM



UAEM | Universidad Autónoma  
del Estado de México

SDC  
Secretaría de Educación Cultural



ISSN EN TRÁMITE :: PUBLICACIÓN MENSUAL NO. 13 FEBRERO 2016

*Editorial Secciones Conectate*



EL ORIGEN DEL DÍA  
DE **SAN VALENTÍN** ♥

¿ESTÁS EN  
**LA FRIENDZONE**  
Y NO SABES CÓMO SALIR?

NO SOY  
**FOTÓGRAFO...**

**ROCK  
EN ESPAÑOL**

# Elección virtual



Conecte UAEM año 2, no. 13, publicación mensual, febrero 2016 editada por la Secretaría de Difusión Cultural Instituto Literario no. 100. Col. Centro C.P. 50000. Tel. (722) 2 26 23 20 y la Dirección del Programa Editorial, Sor Juana no. 300, esquina Morelos, Col. 5 de Mayo, C.P.50090. Tel. (722) 2 77 38 35/ 36 ext. 2121 y 2123. Editor responsable: L.D.G. Concepción Contreras Martínez. Reserva de derechos de Uso Exclusivo en trámite, otorgado por el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Responsable de la última actualización de este número, Área de Tecnologías de la Información y Comunicación, Dirección del Programa Editorial, L.D.G. Concepción Contreras Martínez, Sor Juana no. 300, esquina Morelos, Col. 5 de Mayo, C.P.50090. Fecha de última modificación 18 de enero de 2016.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Se autoriza la reproducción y/o utilización de los materiales haciendo mención de la fuente.

## UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO

### Dr. en D. Jorge Olvera García

Rector

### Dr. en Ed. Alfredo Barrera Baca

Secretario de Docencia

### Dra. en Est. Lat. Ángeles Ma. del Rosario

Pérez Bernal

Secretaria de Investigación y Estudios Avanzados

### Dr. en D. Hiram Raúl Piña Libien

Secretario de Rectoría

### M. en E. P. y D. Ivett Tinoco García

Secretaria de Difusión Cultural

### M. en C. Ed. Fam. María de los Ángeles Bernal García

Secretaria de Extensión y Vinculación

### M. en E. Javier González Martínez

Secretario de Administración

### Dr. en C. Pol. Manuel Hernández Luna

Secretario de Planeación y Desarrollo Institucional

### Mtra. en A. Ed. Yolanda Ballesteros Senties

Secretaria de Cooperación Internacional

### Dr. en D. José Benjamín Bernal Suárez

Abogado General

### Lic. en Com. Juan Portilla Estrada

Director General

de Comunicación Universitaria

### Lic. Jorge Bernáldez García

Secretario Técnico de la Rectoría

### M. en A. Emilio Tovar Pérez

Director General de Centros Universitarios

y Unidades Académicas Profesionales

### M. en A. Ignacio Gutiérrez Padilla

Contralor Universitario

## Directorio

Marlene Astrid P. Colín

Rosa Gloria García Vilchis

Corrección y redacción

Concepción Contreras Martínez

Dirección editorial, coordinación y diseño gráfico

## NUESTROS REPORTEROS

### Plantel "Lic. Adolfo López Mateos"

Brandon Álvarez González

Sharon Cristy Olivares Franco

Rodolfo Bobadilla Cervantes

Brenda Berenice Piedra García

Daniel Enrique Fernández García

### Plantel "Nezahualcóyotl"

Fernanda Elena Jiménez López

Cristian Filiberto Salgado Cruz

Yuridia Estefanía López Jiménez

María Fernanda Flores López

Iván Uriel Castro López

### Plantel "Cuauhtémoc"

Jessica Sotelo Gil

Daniela Hernández Concha

Brenda Gutiérrez González

Nadia Paulina Garduño Flores

Rey David Nava Hernández

Mario Eduardo Barrera Dávila

Fotografía

### Plantel "Ignacio Ramírez Calzada"

Claudia Isabel Espinosa

de los Monteros Rayón

Jennifer Anahí Zaragoza Núñez

Lesslie Alondra Flores Cid

Andrea Salazar Ruiz

### Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana"

Jonathan Ignacio Guízár Juvera

Adriana Román Valdez

Fátima Domínguez Prospero

Dara Natahel Medina Valle

Andrea Alejandra Villavicencio Núñez

Karla Estefanía Ramírez Hernández

Miriam Fernanda Gómez Delgado

### Plantel "Texcoco"

Karla Ivana Meléndez Hernández

Alejandro Vaquero Ibarra

Luis Mario González Vergara

Julio Fernando de los Santos Torres

### Plantel "Sor. Juana Inés de la Cruz"

Amecameca

Maríel Rueda Martínez

Jesús Adalberto Pérez Velasco

Cristina Fernanda Rueda Toriz

Carlos Adrián Rodríguez Ramos

### Plantel "Dr. Pablo González Casanova"

Tenancingo

Carlos Alberto Barrios Medina

Edith Michael García García

Jessica Alondra Chávez Vázquez

Sri Sakti Rodríguez García

### Plantel "Isidro Fabela Alfaro"

Atzacmulco

Aranza Ruiz Ruiz

Mariana Camacho Oloarte

Natali Ixchel Téllez Colín

Ivana Valezka Gutiérrez Solórzano

Aksa Nohemi Lovera Gallardo

Participa  
con nosotras



1. Las colaboraciones deben ser originales e inéditas, de carácter académico y cultural. Referentes a los temas según la sección, deberán incluir la siguiente información:

Datos generales del autor(es): nombre completo, semestre, espacio académico, teléfono, correo electrónico y actividad o grado académico, en caso de ser personal administrativo.

2. Los trabajos que se entreguen para su publicación deberán ser redactados de manera clara y precisa, con un lenguaje comprensible y apto para estudiantes de preparatoria.

3. Los trabajos deberán cumplir con las siguientes características:

- En formato Word a un espacio y medio (1.5), en tipo Arial 12 puntos, sin cortes de palabras, con una extensión de una cuartilla y media máximo.

- Las fotografías, deberán enviarse en formato jpg, png a 300 dpi como mínimo.

- La bibliografía deberá contener (en este mismo orden): nombre completo del autor (si se tienen los dos apellidos, separados por un guión), año de edición (entre paréntesis), título del artículo (entrecomillado) y título del libro o revista (en cursivas), ciudad, editorial. Ejemplo: Rodríguez, Victoria (1999), *La descentralización en México. De la reforma municipal a Solidaridad y el nuevo federalismo*, México, Fondo de Cultura Económica (FCE).

- Se usará la notación Harvard para las referencias dentro del texto; es decir: apellido del autor, año y página escrito entre paréntesis: (Alcántara, 1995: 28).

- Los artículos podrán enviarse vía correo electrónico a la dirección: **revistadigitalprepa@gmail.com**

- Las colaboraciones aceptadas están sujetas a corrección de estilo y edición.

## Mayores informes

Dirección del Programa Editorial  
Revista *Conecte UAEM*  
Tels. (722) 2 77 38 35/36 ext. 2121 / 2123.  
correo: revistadigitalprepa@gmail.com y en nuestras  
redes sociales.



Inicio

Salir

Conectips

Mira  
tu cuerpo

Oil pulling

Cómo gustarle a alguien

¿Estás en la Friendzone y  
no sabes cómo salir?

¿Cómo te olvidó?

Ya soy  
UAEM

Elección virtual

El jazz es lenguaje

Antes del adiós

Notigeek

La tecnología también  
es de corazón

Lo Genial

Las 10 más esperadas

El origen del Día de San  
Valentín

Rock en español

El San Valentín sobrevalorado

Ventajas de la soltería

Estar sin estar

¿Lo único que nos une es el  
amor?

El muro

No soy fotógrafo...

La última esperanza

Reta time

Super Bowl 50



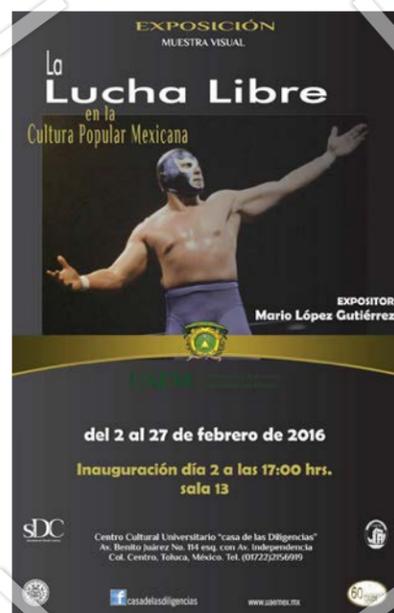
## Seguro de vida



### MÁS INFORMACIÓN

<http://www.uaemex.mx/SEyV/Alumnos/salud/segurosestudiantes.html>

## ¡NO TE LA PUEDES PERDER!



Universidad Autónoma del Estado de México  
La Secretaría de Difusión Cultural  
a través del Centro de Actividades Culturales

## Convocan a el TERCER CONCURSO DE CUENTO INFANTIL

Consulta las bases en:  
[http://www.uaemex.mx/pdf/cuento\\_infantil.pdf](http://www.uaemex.mx/pdf/cuento_infantil.pdf)

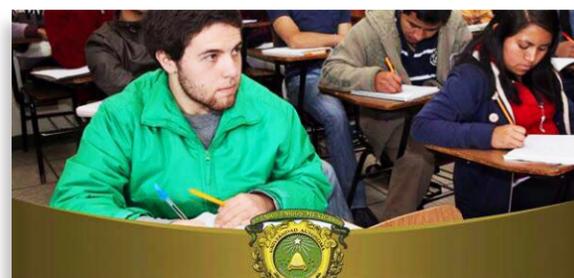
Mayores Informes: CeAC  
Centro de Actividades Culturales de la UAEM  
Av. Instituto Literario 211 Ote. Col. Centro, Toluca, México  
Tel. (01722) 215 89 20 Ext. 109  
<http://www.facebook.com/ceac.difusion>

## XXI PREMIO GRAN ANGULAR 2016

<http://www.escriitores.org/recursos-para-escriitores/concursos-literario/15377-xxi-premio-gran-angular-2016-mexico>

## CONVOCATORIA

Nuevo ingreso al ciclo 2016-2017



UAEM | Universidad Autónoma del Estado de México  
Nuevo Ingreso a la UAEM  
Estudios de Nivel Medio Superior y  
Estudios Profesionales  
Ciclo Escolar 2016-2017

### CONSULTA LAS BASES

<http://dep.uaemex.mx/ingreso/sni/>



Texto: Miriam Fernanda Gómez Delgado\*

Este 2016 tiene cosas emocionantes, por ejemplo, el regreso a clases, nuevas personas y... ¿Por qué no? Disfrutar de las películas más esperadas para este año.

- 1. La chica danesa** (nominada al Premio de la Academia con mejor actor Eddie Redmayne). Estreno: enero
- 2. La quinta ola** (con Chloë Grace Moretz). Estreno: enero
- 3. El renacido** (con 12 nominaciones al Premio de la Academia, entre ellas mejor director Alejandro González Iñárritu y mejor actor Leonardo DiCaprio). Estreno: enero
- 4. La gran apuesta** (director Adam McKay). Estreno: enero
- 5. En primera plana** (del director de La gran apuesta, con Michael Keaton, Mark Ruffalo y Rachel McAdams). Estreno: enero
- 6. La verdad duele** (participación protagónica de Will Smith). Estreno: febrero
- 7. Carol** (con seis nominaciones al Premio de la Academia y cinco nominaciones al Globo de Oro). Estreno: febrero
- 8. La juventud** (del director Paolo Sorrentino). Estreno: enero
- 9. El abrazo de la serpiente** (del director Ciro Guerra, ofrece una nueva perspectiva acerca del colonialismo sobre la cultura indígena a través de dos historias diferentes). Estreno: febrero
- 10. Capitán América: Civil War** (una de las cintas cinematográficas creadas por Marvel, a cargo de los directores: Anthony Russo y Joe Russo). Estreno: abril

Fuente:

<http://www.batanga.com/cine/10396/las-20-peliculas-mas-esperadas-de-2016>

\*Reportera del Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana".

LAS  
10  
MÁS  
ESPERADAS



# El origen del Día de San Valentín

Texto: Filiberto Salgado Cruz\*

El Día de San Valentín, el Día de los Enamorados, el Día del Amor y la Amistad, no importa con qué nombre lo conozcas, seguro que lo celebras o sabes algo acerca de él; pero, ¿conoces su historia? Si no es así te invito a quedarte y conocerla.

La gente cree que esta festividad surgió hace muy poco tiempo, ya que en Anglo América hacia 1842, Esther A. Howland comenzó a vender las primeras tarjetas postales masivas de San Valentín, conocidas como "valentines" con símbolos de forma de corazón o de cupido, pero esta festividad surgió desde los tiempos de la Antigua Roma.

"El origen de esta celebración se remonta hacia el siglo III, en Roma, la cual está basada en una leyenda que cuenta la emotiva historia de un sacerdote que desafió las órdenes del empera-

dor romano Claudius Aurelius Marcus Gothicus, Claudio II, quien había prohibido la celebración de matrimonios para los jóvenes, porque a su entender los solteros sin familia y con menos ataduras eran mejores soldados.

El sacerdote San Valentín consideró que el decreto era injusto, así que en secreto celebraba matrimonios para jóvenes enamorados.

El emperador Claudio ordenó que se encarcelara a Valentín. Entonces, el oficial Asterius, encargado de llevar a cabo el mandato quiso ridiculizar y ponerlo a prueba. Le retó a que devolviera la vista a una hija suya, llamada Julia, que nació ciega. Valentín aceptó y le devolvió la vista. Así comprobó que era capaz de realizar milagros.

Este hecho estremeció a Asterius y su familia, quienes se convirtieron al cristianismo. A pesar de esto, Valentín siguió preso y el débil emperador Claudio finalmente ordenó que lo ejecutaran el 14 de febrero del año 270.

La joven Julia, agradecida, plantó un almendro de flores rosadas junto a su tumba. De ahí que el árbol sea símbolo de amor y amistad duraderos".

Esta es la historia del famoso Día de San Valentín, para concluir te presentamos las diversas formas y días en que se celebra este día en otros países:

En Bolivia, el llamado Día del Amor y la Amistad es el 21 de septiembre. Es el primer día de primavera y tradicionalmente las parejas intercambian flores, regalos y tarjetas.

En Brasil es el 12 de junio, en memoria de San Antonio de Padua, santo famoso por ser casamentero. Los novios cambian regalos y tarjetas. Se celebra en esta fecha porque febrero es el mes del carnaval.

En Colombia se celebra en septiembre, pues comercialmente febrero es el mes de la temporada escolar en la mayor parte del país. Es común la tradición del amigo secreto, que consiste en dar y enviar regalos sin que éste sepa quién se los obsequió.

En Corea del Sur, son las enamoradas quienes regalan chocolates a sus enamorados. Un mes más tarde estos chicos deberán corresponder con el mismo detalle.

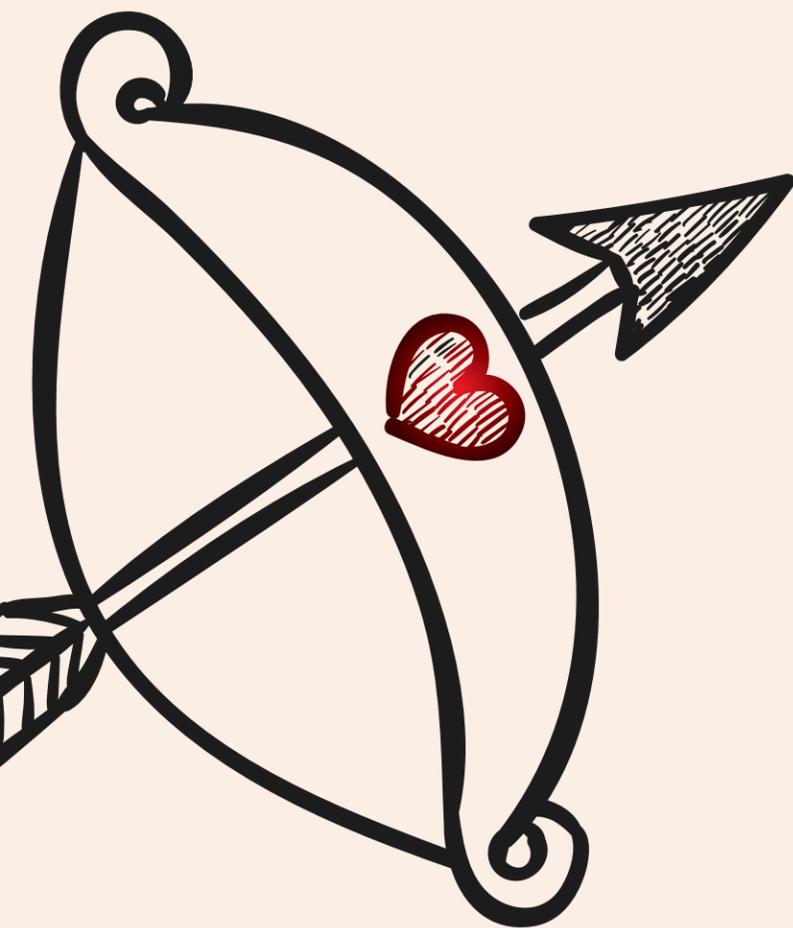
En México, se demuestra el amor entre novios o esposos con rosas y chocolates el 14 de febrero.

Al final no importa cómo lo festejes, lo valioso es la intención, espero que les allá agradado.

Fuente:

<http://www.educando.edu.do/articulos/familia/origen-del-dia-de-san-valentin/>

\*Reportero del Plantel "Nezahualcóyotl".



# ROCK EN ESPAÑOL

"Para bailar la bamba se necesita una poca de gracia.  
Una poca de gracia para mí para ti.  
Arriba y arriba, por ti seré".  
Ritchie Valens

Texto: Dara Natahel Medina Valle\*

El rock en español es un género que sin duda nos ha puesto a bailar y cantar a más de uno, además de que nos hace sentir orgullosos de nuestro idioma. Ritchie Valens, cantautor estadounidense, fue uno de los iniciadores de este género. Su popular canción jarocho "La Bamba" le dio fama.

Este género musical se ha convertido en un instrumento para la libre expresión, ya que a través de las distintas causas sociales que han existido se han compuesto canciones para apoyar o dar a conocer luchas sociales.

En México, durante la década de los sesenta comenzaron a darse las primeras manifestaciones de grupos del rock n'roll, quienes en su mayoría interpretaban covers en español de grupos y cantantes estadounidenses famosos de la época, como Elvis



Presley, Paul Anka, Buddy Holly y The 4 seasons. Los locos del Ritmo, Los Hermanos Carrión, los Teen tops, Los Apson, entre otros, lanzaban temas como Yo no soy un rebelde, Popotitos, Lindos ojos, El rock de la cárcel; temas que se posicionaron rápidamente en los primeros lugares de las listas de popularidad musical de América.

Asimismo en nuestro país las bandas comenzaron a escribir sus letras, cuyas temáticas describían a la sociedad y estaban dirigidas a adolescentes. Toncho Pilatos, La Revolución de Emiliano Zapata, The Three Souls in my mind (conocido ahora como El Tri) y Javier Bátiz, maestro del sobresaliente músico internacional Carlos Santana, fueron algunas de las agrupaciones que pusieron de moda al rock n'roll. Algunas realizaron presentaciones en el extranjero durante festivales, otras produjeron discos en Alemania.

Durante esta época, y debido a los Movimientos del 68 y 71, que marcaron una parte importante en la historia de México y de la población estudiantil, el gobierno censuraba este tipo de manifestaciones musicales y culturales, lo cual tuvo como consecuencia que muchos de los grupos no encontraran espacios ni lugares de difusión.

Mientras que en Estados Unidos se realizaba a finales de los sesenta el festival Woodstock, en México se llevó a cabo el "Festival Rock & Ruedas" en 1971, conocido también como "Festival de Avándaro", en el que tocaron las mejores agrupaciones del país.

Fue hasta la década de los ochenta cuando en Argentina y España se dio el movimiento conocido como "Rock en tu idioma", del cual salieron grupos y cantantes sobresalientes, como Soda Stereo, Radio Futura, Danza invisible, Miguel Mateos, Los enanitos verdes, Nacha pop, Duncan Dhu, Los toreros muertos, que serían influencia para la música del rock mexicano; los primeros grupos sobresalientes de esta década en México fueron Los Amantes de Lola,

Fobia, Kenny y los eléctricos y Caifanes, por mencionar algunos.

Para los noventa el rock en nuestro país comenzó a tener su propio estilo, en diferentes países lo conocían como "Rock mexicano". Café Tacuba, La Lupita, Maldita vecindad y los hijos del quinto patio, Tex-Tex, El haragán, Molotov, La Cuca, Julieta Venegas, Eli Guerra, Víctimas del Dr. Cerebro y Control machete, entre otros, dieron pauta a que actualmente existan en nuestro país más de 180 bandas, como DLD, Elefante, Allison, Moderatto, Kinky, Panda, Cartel de Santa, Los Románticos de Zacatecas, Hello Seahorse, Centavrus, etc. y continúen festivales como el Vive Latino, que apoya y da difusión a nuevas propuestas musicales, principalmente del rock en español.

Fuentes:

American Sabor Latinos en la música popular, Biografía Ritchie Valens (1941-1959), American Sabor Latinos en la música popular, disponible en <http://americansabor.org/es/musicians/ritchie-valens>  
Wikipedia, Rock en español, Wikipedia, disponible en [https://es.wikipedia.org/wiki/Rock\\_en\\_espa%C3%B1ol#Historia](https://es.wikipedia.org/wiki/Rock_en_espa%C3%B1ol#Historia)  
Hola ciudad! (2012), Rock en español, un género que marcó la historia de la música, Hola ciudad!, disponible en [http://www.holaciudad.com/holaciudad/Rock-espanol-genero-historia-musica\\_0\\_492250779.html](http://www.holaciudad.com/holaciudad/Rock-espanol-genero-historia-musica_0_492250779.html)  
Musinetwork, Un poco sobre la historia del Rock en Español, Musinetwork, disponible en <http://musinetwork.com/historia-rock-en-espanol/>

Imágenes:

[cp91279.biography.com](http://cp91279.biography.com)  
[guitarraparatodos.com](http://guitarraparatodos.com)  
[static.adnpolitico.com/sinembargo.mx](http://static.adnpolitico.com/sinembargo.mx)

\*Reportera del Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana".



# El San Valentín sobrevvalorado

Texto: Fernanda Elena Jiménez López\*

Bajón de autoestima y soledad es lo que significa el 14 de febrero para los solteros. Por estas y otras razones la fecha no es muy deseada, a esto se suma el giro comercial que ha tomado en los últimos años.

Te explico, cuando eres niño lo más que puedes pasarte en el Día del Amor y la Amistad es que te den una cartita y un chocolate. Sin embargo, no es tan significativo porque es una actividad organizada por las maestras.

Conforme creces tener novio, recibir rosas y chocolates es algo más importante. Te da una posición social o eso es lo que nos han hecho creer.

El año pasado, decidí no dejar que mi falta de pareja me afectara en lo absoluto. Opté

por disfrutar de la compañía de mis amigos y el resultado fue aún mejor de lo que esperaba, me divertí como nunca lo había hecho, tuve la oportunidad de observar los detalles que unas personas tenían con otras, compré flores para mis amigas y hasta me casé con un amigo.

Entonces reflexioné sobre si realmente somos nosotros los que decidimos sentirnos solos en un día como este o siempre hay personas con quien compartir una sonrisa sin necesidad de gastar un centavo, con ellas podemos crear experiencias memorables.

¡Te propongo algo!, haz del San Valentín un día alegre, lleno de anécdotas emocionantes y con orgullo muestra el maravilloso soltero y la asombrosa soltera que eres. Disfruta de un día sin ataduras y sin comerciales.

\*Reportera del Plantel "Nezahualcóyotl".

Texto: Miriam Fernanda Gómez Delgado\*

No es necesario —mucho menos obligatorio— festejar el 14 de febrero con algún romance. La verdad es que ser soltero tiene ventajas, lee lo siguiente y descubrirás que no es necesario estar con "alguien" para ser feliz.

1. **Tiempo.** recuerda que las relaciones implican tiempo y responsabilidad, si eres soltero puedes elegir qué hacer con tu libertad.

2. **Abrir paso a nuevos proyectos.** tienes oportunidad para cumplir metas, como entrar al gym, unirse a un grupo de lectura, tomar clases extras o realizar actividades que apoyen tu crecimiento personal.

3. **Disfrutar a tus amigos.** nunca falta el que te critica porque ya no le haces caso cuando estás en una relación, así que si no la tienes convive con tus amigos y familia.

4. **Cero dramas.** altas y bajas, discusiones e incluso malentendidos con tu pareja; la soltería te permite estar tranquilo emocionalmente.

5. **Independencia plena.** tener pareja implica tomar decisiones, a veces se tienen que negociar para que los dos estén satisfechos con la elección, de lo contrario, si decides por ti analizas la situación y determinas que te conviene, sin la necesidad de consultar con otro.

6. **Más dinero.** como lo planteamos al inicio, una relación implica responsabilidad y compromiso; invertir poco o mucho en aniversarios, cumpleaños, salidas especiales, viajes, etc. Ser soltero te permite invertir de vez en cuando en algunas cosas, gastar para los demás y para nosotros, planificar el capital y lo más importante es que podemos ahorrar y hacer dieta de dinero.

Recuerda que puedes ser feliz (soltero o no), no te preocupes si este Día del Amor y la Amistad no tienes pareja, sal con tus amigos o con tu familia, el propósito es divertirse y pasarlo súper bien.

Fuente:

Hormachea, David (2005), *Noviazgo con propósito*, Nashville, Caribe.

\*Reportera del Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana".

## Ventajas de la soltería

# ESTAR SIN ESTAR

Texto: Natali Ixchel Téllez\*

Qué bonito es aquello de estar cerca de nuestros seres queridos, hablar con ellos en tiempo real en donde sea que se encuentren y saber cómo están o qué ha sido de sus vidas.

Con el paso de los años, la necesidad de comunicación se ha vuelto indispensable, sobre todo cuando la tecnología muestra algo nuevo a diario; sin embargo, también nos ha consumido.

Hemos perdido la capacidad de convivencia con las personas que están a nuestro alrededor, a veces tenemos la oportunidad de hablar de frente, pero preferimos usar *WhatsApp*, las reuniones “sociales” consisten en estar y no estar, pues si miramos con detenimiento a la gente nos damos cuenta que cada persona se concentra en su celular. La enajenación ha llevado a transformar cartas por mensajes de texto, visitas por video llamadas, detalles por fotografías en *Instagram*, besos por emojis, abrazos y felicitaciones por publicaciones en *Facebook*. Pero hay cosas que no tie-

nen el mismo efecto cuando son en persona.

El sentido de pertenecer al mundo y la intimidad se han desvanecido, más en las relaciones y no sólo de pareja, sino también con amigos y familiares. Publicar qué haces, con quién y dónde confunde lo que es real, es decir, dejas de vivir por pertenecer al mundo del Iphone o Smartphone.

Alguna vez escuché esta frase: “¿Cómo fue posible que duraran 65 años juntos?” —Muy simple, nacimos en una época donde se reparaba lo que se rompía, no se tiraba a la basura, respondió una señora.

Ahora es fácil terminar un noviazgo —de cualquier tipo—, no aclarar las cosas o pedir perdón porque “el orgullo es más fuerte”; “el amor en los tiempos del cólera” caducó para dar paso a “el amor en los tiempos de *Twitter*”. Si le preguntas a tus abuelos y papás cómo se enamoraron, se-

guramente te hablarán de las cartas escritas a puño y letra que hasta la fecha conservan ¡sólo imagínalo!, libros con dedicatoria, charlas en

las banquetas afuera de casa, la salida por el pan, canciones y poemas como “No prometas lo que será” de Jorge Muñoz y María del Sol o “Quiero ser en tu vida” de Martín Galas, y qué tal las flores que se guardaban hasta secarse, ¿lindo no?

No digo que esto haya expirado por completo, aún hay personas que conservan algunos cortejos románticos y se agradecen.

Olvídate un rato del celular y comienza a reír, hablar, visitar, abrazar, besar y vivir... Pero de verdad.

\*Reportera del Plantel “Isidro Fabela Alfaro”.



## ¿Lo único que nos une es el amor?

Texto: Aranza Ruiz Ruiz\*

Si lo único que nos une es el amor, ¿dónde queda la complementación? ¿Y mi alma gemela? Te has preguntado por qué sigues con tu pareja si son tan dispares, tal vez hemos estado en esa barrera de los diferentes gustos. Ser una mezcla de vainilla y la otra de almizcle.

Ser contrarios en las elecciones con tu pareja puede resultar extraño, quién es el que habla más, el alma de la fiesta, el serio, el risueño, el cursi...

Hemos creído tantas historias acerca de “nuestra otra mitad”, alguien con los mismos gustos musicales, de comida, de atracciones, pero no siempre es así, nacimos siendo únicos. La pareja no nos complementa porque somos seres completos, cada uno con sus gustos, sueños, emociones, sentimientos. Gerónimo Valtierrez, estudiante de psicología, considera que las parejas dispares se gestan absolutamente en la mirada ciega de los otros, es decir, aquellos envidiosos de la felicidad

ajena, convertidos en Capuletos y Montescos instantáneos, señalan sin piedad la supuesta pecaminosidad de esos amores que rompen con el estereotipo que plantea la sociedad y que no todos pueden cumplir, afortunadamente.

Debemos asumir que la sociedad marca estándares para establecer relaciones sentimentales, pero debes tener claro que la parte más importante eres tú, lo que quieres, lo que buscas y lo que necesitas.

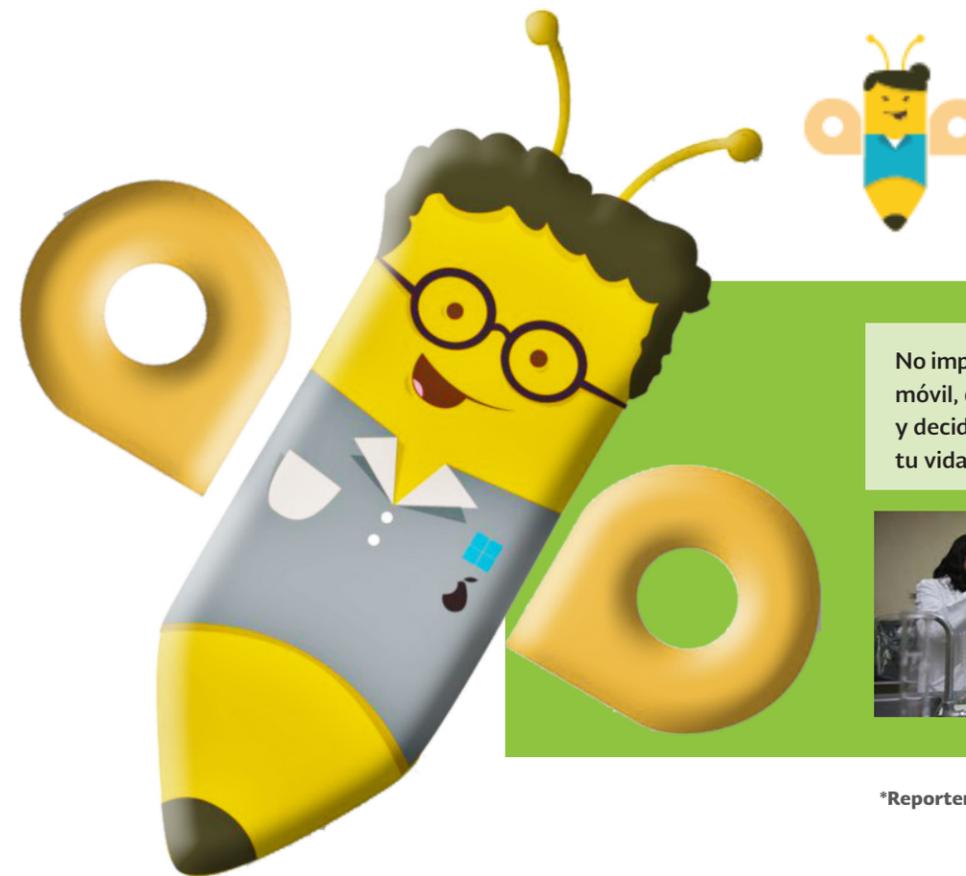
\*Reportera del Plantel “Isidro Fabela Alfaro”

# Elección virtual

Texto: Rey David Nava Hernández\*



Elegir profesión, saber de qué trata cada licenciatura que oferta la UAEM, cuál es el campo laboral, qué materias hay que tomar y cuánto dura, es ahora más fácil y sencillo, sólo entra a la Experiencia Virtual UAEM <http://denms.uaemex.mx/exporientavirtual/>, aquí encontrarás toda esta información, además sabrás en qué espacio académico se imparten y qué escuelas están incorporadas.



No importa desde que dispositivo accedas, computadora o móvil, cualquier navegador es compatible, no te precipites y decide bien tu carrera, recuerda que es lo que harás toda tu vida.



\*Reportero del Plantel "Cauhtémoc".



Lo único que tienes que hacer es seleccionar la carrera que te interesa para poder ver toda la información. ¿Aún estás confundido en elegir? No te preocupes, hay una opción dentro de la página en donde podrás consultar el mapa curricular para que veas qué materias tomarás y preguntarte si son compatibles con tus habilidades y gustos.

También puedes descargar un archivo PDF al dar clic en "Conoce la Carrera" en el que podrás leer a detalle toda la información; si tienes dudas envía un correo electrónico en la opción "Contáctanos" o asistir directamente a la Facultad de tu interés.



VISITA

<http://denms.uaemex.mx/exporientavirtual/>



YO SOY  
UAEM



YO SOY  
UAEM

# El Jazz es lenguaje

Texto y fotos: Karla Estefanía Ramírez Alemán\*

Jóvenes, adultos y niños asistieron al “Jazz Fest” el pasado 29, 30 y 31 de enero en el Teatro Universitario “Los Jaguares”; Pedro Galindo Quaret, René Thompson, Óscar Stagnaro, entre otros, deleitaron al público con piezas de Jazz.

Este genero con influencia afrocubana se remonta a la mitad del siglo xix en Estados Unidos y se expande al resto del mundo para asentarse hasta el siglo xx, incluso, comenta Stagnaro, ha habido influencia de música mexicana, por ejemplo el sonido y las trompeta.

Durante los tres días de presentaciones no hubo asientos vacíos, Stagnaro resaltó en entrevista la importancia de que las instituciones de educación promuevan y difundan la cultura en la población; dijo que la música incrementa el bagaje cultural en los jóvenes; la música debería ser materia obligatoria para éstos.

Por su parte, Daniel Wong comenta que su carrera de músico comenzó desde la infancia, ya que gran parte de su familia son músicos. Actualmente es compositor graduado en música clásica y jazz; comparte que lo que más les fascina a los músicos del jazz es la libertad e improvisación que éste tiene.

Es necesario regresar un poco a escuchar música pura para entender nuevas combinaciones. Stagnaro invita a los jóvenes a acercarse a la música, menciona que para ello no hay límites, pues hoy día con la tecnología que se cuenta es sencillo aprender incluso en línea. Además de que existen programas de apoyo artístico para jóvenes que hacen que la música esté cada vez más cerca de nosotros.

\*Reportera del Plantel Dr. “Ángel María Garibay Kintana”.



YO SOY  
UAEM

# Antes del adiós

Texto: Fernanda Elena Jiménez López\*

Como alumna de sexto semestre es difícil creer que dos años y medio pasaron como agua, no porque haya corrido el tiempo a la velocidad de la luz o porque no haya saboreado cada momento como si hubiese sido el último.

Antes de graduarme de la secundaria muchos profesores y amigos me dijeron: "disfruta la prepa, es la mejor etapa de tu vida", pero no les creí hasta que fui toda una preparatoriana. Aquel edificio verde olivo que me aterró en alguna ocasión se ha convertido ahora en mi hogar.

Al recordar anécdotas que pasé durante ocho horas diarias de lunes a viernes dos años y medio siento una nostalgia casi imparable. Pero ahora debo continuar mi vida en otro camino.

He hablado sobre esto con amigos y coincidimos en la misma respuesta de cariño hacia el Plantel "Nezahualcóyotl". No malentiendan, no estoy encariñada con el edificio, sino con los momentos que éste atesora. Recuerdo cuando me caí en las oficinas directivas y mis amigas y yo no parábamos de reír. Al volver a esas oficinas siempre traemos a la mente aquel momento como si hubiese sido ayer.

Tal vez exagero, pero creo que comprenden. Todos hemos pasado por ese momento en el que nos vemos obligados a avanzar aunque nos hayamos encariñado con el pasado. A veces quisiéramos regresar el tiempo o hacerlo pasar más lento, pero no es posible.

Hoy me preparo para despedirme de todos los momentos que pasé con gente que se convirtió pronto en mi familia, de las discusiones entre compañeros por gustos diferentes y de mi vida como estudiante de preparatoria.

Hoy doy un enorme y firme paso hacia el futuro.

\*Reportera del Plantel "Nezahualcóyotl"

MIRA TU  
CUERPO

# OIL PULLING



Texto: Jessica Sotelo Gil\*

Desde pequeños nos han enseñado la rutina de limpieza bucal: cepillar dientes y muelas con pasta dental, después enjuague bucal y finalmente hilo dental. Además de visitar al dentista cada seis meses. Pero si para ti no es suficiente y buscas mejorar tu salud bucal existe algo nuevo, *oil pulling*.

*oil pulling*, que se traduce como jalar con aceite, es una técnica sencilla que consiste en enjuagar tu boca con aceite orgánico, por ejemplo de sésamo o de coco. ¿Por qué aceite? Resulta que la mayoría de los microorganismos que habitan en tu boca tienen una única célula, la cual está cubierta por una membrana lipídica, que es prácticamente grasa, cuando esta célula entra en contacto con algún aceite, más grasa, se adhiere a éste inmediatamente.

Jessica T. Emery, fundadora de Sugar Fix Dental Loft en Chicago, EE.UU., revela que pacientes que han probado el *oil pulling* afirman que esta práctica les ha ayudado a blanquear sus dientes, eliminar el mal aliento e incluso reducir la gingivitis, además de que en algunos casos a

aliviar la sensibilidad de dientes y encías. Es decir, *oil pulling* desintoxica tu boca.

Si quieres llevar a cabo esta técnica lo único que debes hacer es tomar una cucharadita del aceite y enjuagarte la boca, moviéndolo por cada rincón, o bien, "hacer buches" durante 20 minutos, escupirlo en un recipiente y enjuagarte bien la boca con agua tibia. De preferencia lávate con un cepillo diferente al que usas en el resto del día.

Si utilizas el aceite de coco te darás cuenta de su consistencia sólida, pero no te preocupes, al entrar en contacto con el calor de tu boca se derretirá en unos cuantos segundos.

Algunos tips para que obtengas mejores resultados:

-  **Hazlo en ayunas** o tres horas después de haber comido algún alimento, ya que en esos momentos es cuando las bacterias están más activas.
-  **No te lo tragues**, si lo haces todas las toxinas acumuladas en el aceite las estarías devolviendo a tu cuerpo. Si sientes que te lo quieres tragar, escúpelo inmediatamente.
-  **Escúpelo en el bote de basura**, evita las tuberías, ya que el aceite de coco se solidifica con el frío y pueden taparse.
-  **Sigue con tu rutina de limpieza bucal cotidiana**. El *oil pulling* no va a reemplazar la visita a tu dentista y mucho menos el lavado de dientes y lengua, solamente es una ayuda.

Fuentes:

<https://www.youtube.com/watch?v=7WzdiBnA9Mo>  
Dentistry (2014), How dental professionals can respond to 'oil pulling' patients, *Dentistry*, disponible en <http://www.dentistryiq.com/articles/2014/03/how-dental-professionals-can-respond-to-oil-pulling-patients.html>

\*Reportera del Plantel "Cuauhtémoc".



# Cómo gustarle a alguien...

Texto: Miriam Fernanda Gómez Delgado\*

Ahí está el chico o la chica que te gusta, ¡pero no te voltea a ver! A continuación te muestro un listado de los trucos que se emplean en el campo del amor y logres tu conquista:

- 1. Sé sólo tú:** primero que nada tienes que mostrar tu verdadera identidad y no fingir, de lo contrario surgen demasiados conflictos, así que si no quieres lastimar a la otra persona sé sincero desde el principio.
- 2. Sé valiente:** cuando estás frente a la persona que te gusta comienzas a tener nervios y escalofríos, relájate, la seguridad es tu mejor arma; dile “hola” sin tartamudear.
- 3. Muestra simpatía y empatía:** ser simpático implica tener sentido del humor y reír, ésta es una característica que te distinguirá; tampoco lo hagas con exageración, pero sí ligeramente para que se note que disfrutas el momento. Ponte en el lugar del otro y piensa que se encuentra en la misma situación que tú.
- 4. Genera misterio y sé formal:** toques de misterio y formalidad tanto en lo personal como en la forma de vestir suelen enganchar a algunas conquistas, pero sin caer en la arrogancia.
- 5. Destaca de entre los demás:** no te quedes fuera de las conversaciones, entra a páginas de interés cultural, lee y entérate de los temas de actualidad; tu intelecto te hará interesante. Tal vez en el futuro te pidan ayuda para entender algunas materias.

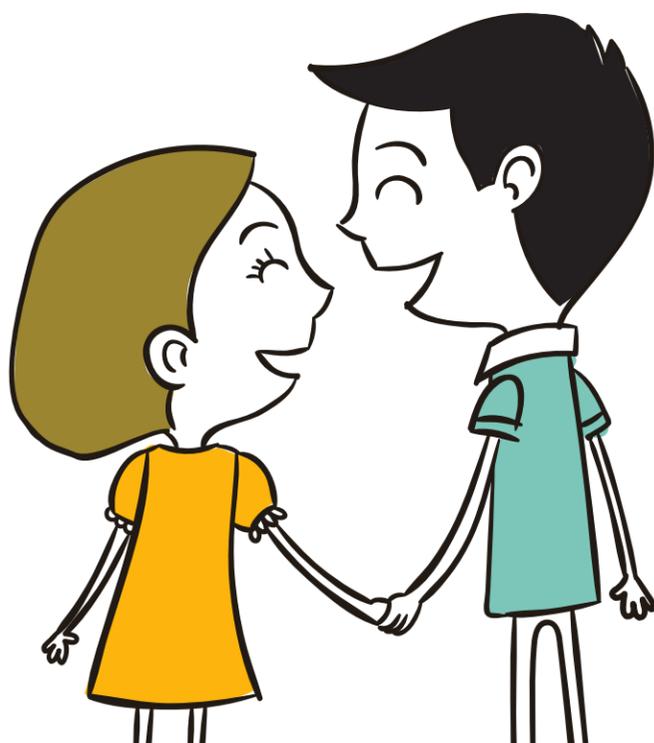
\*Reportera del Plantel “Dr. Ángel María Garibay Kintana”.

- 6. No seas dramático:** las personas dramáticas crean tensión; tener esta actitud sólo aleja a quien te interesa, no acoses con llamadas, whats, inbox o sms ni te armes mil historias.

Es muy importante saber quién eres y lo que quieres lograr, analiza si deseas estar con esa persona por su forma de ser, sus gustos o sólo te gusta el físico; en el momento de la primera cita te darás cuenta si es tu tipo o no.

Fuentes:

Cloud, Henry & Jhon Townsend (2003), *Límites en el noviazgo*, Florida, Vida. Hormachea, David (2005), *Noviazgo con propósito*, Nashville, Caribe.



Texto: Jufer Torres\*

Estoy seguro que te ha pasado, al menos una vez en tu vida has quedado atrapado en esta zona porque la chava que te gusta no siente lo mismo por ti, pero no hay por qué preocuparse amigo, ¡existe una solución!

A continuación unos consejos de cómo reaccionar en diferentes situaciones, aplícalos y darás un gran paso fuera del círculo de la Friendzone.

## SÉ ATREVIDO

¡Sí, atrévete!, es claro que te gusta, pero no haces nada para que sepa quién eres en realidad, intenta estar solo con ella, sé sencillo y no presumido, al final invítala a salir, no creo que te lo niegue.

## CUIDADO CON LOS “FAVORCITOS”

A cuántos no nos ha pasado, por ejemplo, tu crush te pide ayuda con su tarea y por quedar bien le haces toda y al final ni las gracias te da; la próxima vez que te pida ayuda dile que sí, pero a cambio de que acepte ir contigo al cine.

## CAMBIA LA MANERA EN QUE SE COMUNICAN

Por alguna razón los mensajes de texto son cada vez más aburridos, por eso NO más mensajes de WhatsApp, SÍ más llamadas por teléfono, de esta manera tendrán mejor comunicación, escuchar sus risas y voz es algo mágico, inténtalo.

## SÉ ANÓNIMO

Sé su admirador secreto, puedes empezar dejándole cosas como dulces, cartas o pequeños detalles en su mochila, cualquiera se emocionaría por saber quién es esa persona y tendrá muchas ganas de saberlo, no vayas a ser un deprimado o terminará todo mal. Recuerda que esto es sólo para conquistarla, en algún momento debes salir del anonimato.

## INDIRECTAS

Las indirectas te pueden ayudar mucho, siempre y cuando sepas cuándo y cómo aplicarlas, seguro ya escuchaste la típica “nadie es tan perfecta, excepto tú”.

## ASPECTO FÍSICO

La chica que te gusta siempre se viste a todo lo que da, de pies a cabeza, tú deberías hacer lo mismo, tal vez eso es lo único que te hace falta, vístete bien, usa ropa limpia para cada ocasión, lava tus dientes y péinate, sé atractivo para ella, no un vagabundo.

## TEMA DE CONVERSACIÓN

De nada sirve que te guste si cada vez que hablas con ella te bloqueas y terminas diciendo tonterías, la mejor manera es tener siempre un tema de conversación, pueden tener muchas cosas en común, ahí es donde podrías empezar y poco a poco profundizar, y después si te cuenta algo nuevo demuestra interés, gánate su confianza, eso significará mucho para ella.

Estos fueron algunos consejos para que este 14 de febrero por fin salgas de la famosa Friendzone, espero que te ayuden.

\*Reportero del Plantel “Texcoco”.

¿ESTÁS EN LA FRIENDZONE Y NO SABES CÓMO SALIR?

# ¿Cómo te olvida?



Texto: Brandon Álvarez González\*

*Se aproxima el 14 de febrero y tal vez estés sufriendo porque la relación con tu pareja terminó. Cualquier ruptura amorosa va acompañada por sentimientos, pero a nuestra edad es más difícil superar porque estamos en la etapa de formar nuestra identidad, además de que somos vulnerables ante cualquier situación.*

Siempre es doloroso romper con tu novia o novio porque lo quisiste mucho, le dedicaste tiempo, se complementaban, vivieron momentos increíbles, entre otras cosas más. Al término puedes pensar que nada valió la pena y decepcionarte, sin embargo, las emociones y el estado de ánimo puedes controlarlos realizando actividades que te gustan o acudir a terapia psicológica.



Temas musicales como Me cuesta tanto olvidarte de Mecano, producido hace más de una década, hoy podría ser similar a Hello, de Adele. Es común que el desamor se exprese a través de la música o incluso identificarse con ésta, pero por qué no escuchas mejor Shake it off, de Taylor Swift, en definitivo te animará.

Platicar de tu duelo amoroso con amigos y familiares es una buena opción porque ayuda a desahogarte. Ellos pueden darte consejos y apoyarte, con ello empiezas a superar la ruptura amorosa. Exprésate, realiza actividades productivas, lee, camina, pasea, haz ejercicio, en combinación todo esto te ayudará a sacar emociones negativas.

Deja de lado cualquier cosa que te recuerde a la o el innumerable, así será más fácil que la tristeza desaparezca. Controla

*Cualquier tipo de relación que tengas te ayudará a aprender muchas cosas, quédate con lo positivo y de lo negativo encuentra un aprendizaje.*

tus emociones, esta situación será pasajera, recuerda que es una de las muchas relaciones que tendrás, sólo estás aprendiendo para recibir a la persona que verdaderamente vas a amar.

Cualquier tipo de relación que tengas te ayudará a aprender muchas cosas, quédate con lo positivo y de lo negativo encuentra un aprendizaje. Terminar una relación duele porque hay de por medio cariño y afecto, quédate con eso, no te lastimes pensando en "el hubiera". ¡Otra relación está en camino!

Fuentes:

La opinión (2016), Cómo superar la ruptura del primer amor, *La opinión*, disponible en <http://www.laopinion.com/2012/09/06/como-superar-la-ruptura-del-primer-amor/>  
 ABC.es (2012), Claves para superar una ruptura amorosa, *ABC.es*, disponible en <http://www.abc.es/20120618/sociedad/abci-como-superar-ruptura-amorosa-201206141852.html>  
 El país (2013), Cuando ya no nos quieren, *El país*, disponible en [http://elpais.com/elpais/2013/05/03/eps/1367574676\\_397716.html](http://elpais.com/elpais/2013/05/03/eps/1367574676_397716.html)

\*Reportero del Plantel "Lic. Adolfo López Mateos".



# No soy fotógrafo...

Texto y fotos: Alberto Tapia\*

Soy un chico de 16 años, lo diré así, no tengo dinero ni fama, tampoco lo que se necesita para compartir una idea a gran escala.

Hace algunos meses un amigo entró al taller de fotografía, sin embargo, me interesaba más la música, recuerdo que él me pidió ayuda para tomar fotos en vacaciones y lo acompañé. Me explicó algunas cosas sobre el enfoque, planos, partes y tipos de una cámara, etc. No tenía la más mínima intención de recordar lo que decía, pero la vida es curiosa y juega contigo.

Ian Cristian, en contra de mi voluntad, por decirlo así, me metió a su clase de fotografía; era un grupo pequeño, no usaban cámaras costosas ni equipo moderno, pero la profesora era una persona elocuente, divertida, hacía la clase entretenida y se notaba su profesionalismo.

Seguí en la clase y me gustó el ambiente, llevé una cámara de bolsillo (prestada por cierto), tomé algunas fotos que me parecieron interesantes porque no sólo reflejaban acción sino también sentimientos y emociones, definitivamente algo que entiendes si lo vives.

Ian se mudó, decidí trabajar un tiempo como mesero para comprar una cámara. De pronto la tuve y también los conocimientos básicos, sabía lo que quería transmitir y sólo me faltaba el medio para hacerlo. Empecé a compartir fotos en Facebook, pero eran vistas por unos pocos,

\*Alumno del Plantel "Sor Juana Inés de la Cruz".



así que se me ocurrió crear una página de Internet. Jamás lo imaginé, un mes y medio después de haberla creado tengo 470 visitas y fue compartida 45 veces.

Hoy comparto con ustedes algunas de mis fotografías en este espacio, aunque en el número pasado dos de ellas ilustraron los poemas de Jesús Pérez.

Nadie sabe lo que acabaremos haciendo en algunos años, pero hasta ahora estoy contento por cómo se dieron las cosas y agradezco a quienes me apoyaron.

Nunca dejen de interesarse en el arte, hagan lo que les gusta y compártanlo, hay más de una manera de hacerlo.

Visiten mi página <http://theatre-albert.jimdo.com> o siganme en Facebook como "Alberto Tapia", no soy un fotógrafo experto, pero si a ustedes les gusta lo que hago, yo les aseguro que mejoraré.



# La última esperanza

Texto: Anónimo

En duda alguna sigo igual, desde que se fue sólo han pasado años. Mis labios siguen intactos, dignos de ser besados por él. Mis manos encajan perfecto en las tuyas. Mis ojos lo extrañan, si lo volvieran a ver se iluminarían como nunca. Como la primera vez.

Pero, ¿qué quedo de nosotros? Un simple adiós, un mensaje desgastante en el que el nosotros ya no existía, que debíamos seguir nuestras vidas, creer que todo estaría bien y sobre todo, que tendríamos que encontrar refugio en otros besos y abrazos. Sí, no quedó nada, sólo desgaste. Creímos que un día podíamos cambiar, pero con la certeza de que era imposible.

Tuve varias oportunidades de volver a amar, sin embargo, una a una se fue, no quedaba nada de mí. Se llevaban mi risa, mis besos, abrazos, detalles, palabras y yo nunca tomé nada. No porque no quisiera, sino porque siempre he creído que ninguna persona te pertenece, no somos objetos, somos humanos; dignos de llorar, sentir, besar, acariciar y sobre todo de amar y ser amados. Por ahora intentaré amar y que me amen, dejaré tu ausencia a un lado, con la esperanza de que un día cuando menos lo espere, encuentre una mirada como la de aquella tarde en la que te conocí y supe que mi corazón te pertenecía.

A mí nunca me han amado, aún soy joven, espero que algún día llegue alguien que valga la pena y logremos amarnos para mostrar lo mejor de cada uno. La esperanza es lo último que muere... Pero tú, tú te llevaste mis esperanzas.

# 50 SUPER BOWL

Texto: Dara Natahel Medina Valle\*

El 16 de enero de 1967 Kansas City Chiefs y Green Bay Packers se enfrentaron en la primer final de la Liga Nacional de Fútbol Americano (NFL) celebrada en el Memorial Coliseum, en donde Green Bay Packers derrotó a Kansas City 35-10 gracias a Bart Starr, quien fue mariscal de campo del equipo triunfador y nombrado como el jugador más valioso de la liga.

Ese día el mundo vio por primera vez un espectáculo que creció con el paso del tiempo; no sólo se trató de una final entre dos equipos, ni de un enfrentamiento entre la AFL y la NFL sino que significó la apertura de una celebración que sería conocida como "Super Bowl" y que contaría, además, con una exhibición de medio tiempo, que al principio sería amenizada por bandas locales, pero que a partir de los noventa comenzó a ser protagonizada por artistas de talla mundial como Michael Jackson, Madonna, Beyoncé, Katy Perry, entre otros.

El pasado 7 de febrero se celebró el aniversario 50 de este evento que bate records en audiencias cada edición. La final se jugó en el Levi's Stadium, California entre Carolina Panthers y Denver Broncos, el partido inició con el primer cuarto ganado por Broncos, en el segundo cuarto las Panteras se recuperaron, sin embargo, los dos últimos cuartos fueron para Broncos y ganaron el encuentro 24-10. Así, Peyton Manning levantó el Trofeo Vince Lombardi.

El espectáculo de medio tiempo contó con la participación de ColdPlay, Bruno Mars, Beyoncé y Lady Gaga (quien cantó el himno de Estados Unidos). Sin duda alguna, el Super Bowl 50 superó las expectativas que se habían generado y será recordado como las "Bodas doradas" del fútbol americano.

Fuente: <http://www.nfl.com/>

\*Reportera del Plantel "Dr. Ángel María Garibay Kintana".



# La tecnología

también  
es de

# corazón

Texto: Rey David Nava Hernández\*

¿Regalar tecnología este 14 de febrero? Quizá pienses que no es un buen detalle porque no tiene valor sentimental, sin embargo, lo que importa es la intención, además de que este tipo de obsequios resultan ser originales e innovadores.

Te comparto un par de ideas para realizar

♥ **Escribir cartas en Word o realizar una presentación en PowerPoint**, pues lo material se termina, ya sea una carta escrita a mano o un cartel. Si pretendes que la otra persona conserve más tiempo tu regalo, elabora algo electrónico, hoy la tecnología nos permite insertar elementos multimedia (fotos, video, canciones, dibujos, emoticones, texto) que nos ayudan a que la presentación del bonito detalle sea llamativo y colorido. Aunque pase el tiempo no se dañará y perdurará por siempre; este tipo de obsequios reflejará tu esfuerzo y creatividad.

♥ **Collage de recuerdos**. Si tienes muchas fotos con esa persona especial, puedes hacer un collage, existen programas que te ayudan a hacerlo, por ejemplo Picasa, de Google, que además te permite elaborar calendarios para enviarlo como imagen, imprimirlo y escribir un mensaje en la parte de atrás o entregarlo como tarjeta.

♥ **Escribe mensaje en un Código QR**, comúnmente lo primero que quieren hacer las personas es leer lo que dice tu carta, cualquiera puede leerla también, si quieres que esto no sea tan sencillo o que pueda llevarse en algún

objeto pequeño, entonces puedes crear códigos que se escanean fácilmente a través de una aplicación para tu celular como NeoReader, disponible para todos los sistemas operativos. Puedes crearlos gratuitamente ingresando a [www.codigos-qr.com](http://www.codigos-qr.com). A éstos puedes insertarles texto, una vcard, por si quieres escribir tu nombre, una fecha importante, por ejemplo el día en que se conocieron o se hicieron novios, o una geolocalización para que puedas insertar el lugar donde se conocieron o tuvieron un bonito recuerdo. Los Código QR son del tamaño de una goma de borrar o menos. Una vez que los creas puedes imprimirlos, enmarcarlos o portar-

los en un collar, pulsera o foto para que sólo tú veas el contenido.

♥ **Regala una USB llena de recuerdos**. A veces se quiere dar una presentación, un collage, un video, un mensaje grabado, toda una colección de grandes recuerdos. ¿Por qué no entregarlo en una memoria usb? Toma en cuenta los gustos de la otra persona, puedes buscar alguna con

el diseño de su personaje favorito, incluso puedes hacer un collar o una pulsera con ella. También existen resistentes al agua que cuestan casi lo mismo a una normal. Busca una pequeña caja, decórala y listo.

♥ **Arma una lista de reproducción con las canciones o videos especiales para los dos**. Selecciona las que se han dedicado y que al escucharlas recuerdan momentos especiales. Puedes hacer una lista de reproducción en YouTube o en Spotify, una vez hecha puedes enviarle un enlace para que esa persona pueda reproducirla.

♥ **Regala una tarjeta prepagada**. Otra opción son las tarjetas prepagadas para comprar aplicaciones, música, películas en tiendas digitales como Google Play en Android, App Store en Apple o Windows Store en Windows. El precio varía dependiendo del saldo para comprar, puedes encontrarlas en locales de tecnología. Te aseguro que le encantará saber que podrá comprar lo que realmente quiere gracias a ti.

Si nada de lo anterior te convence y quieres hacer a mano tu obsequio, la tecnología te sigue apoyando, puedes encontrar en YouTube cientos de tutoriales para crear un obsequio ideal para esa persona amada. Al final, la intención cuenta, como sea que esté hecho, sólo tienes que buscarle un significado.

Fuentes:

Blog UDLAP (2015), Cinco sugerencias tecnológicas para hacer en San Valentín, Blog UDLAP, disponible en <http://blog.udlap.mx/blog/2015/02/cincosugerenciastecnologicasparasantvalentin/>

Geekers Blog (2014), 7 Regalos Geek para dar este 14 de Febrero, Geekers Blog, disponible en <http://www.geekersblog.com/2014/02/7-regalos-geek-para-dar-este-14-de.html>

Identidadgeek (2014), Regalos geek para este 14 de febrero día de San Valentín, Identidadgeek, disponible en <http://identidadgeek.com/regalos-geek-para-este-14-de-febrero-dia-de-san-valentin/2014/02/>

Códigos QR, Códigos qr | qr, Códigos QR, disponible en [www.codigos-qr.com](http://www.codigos-qr.com)

\*Reportero del Plantel "Cuauhtémoc".

REVISTA DIGITAL  
PARA NIVEL MEDIO SUPERIOR

# CONECTE UAEM



 @Conecte UAEM

 Conecte UAEM

 [revistadigitalprepa@gmail.com](mailto:revistadigitalprepa@gmail.com)

Inicio

