

imagen

estudiantil

DAE | AÑO 3 | NO. 55 | 19 DE ENERO 2010

Tecnológico de Monterrey, Campus Mont

Expo
Servicio
Social

ABRIL
EVENTO DE

INDUC

**Alumnos con
Responsabilidad Social**





Durante el día los alumnos realizaron diferentes actividades



Las competencias con sacos no se hicieron esperar



Los más de 80 nuevos residentes se divirtieron



La convivencia se realizó en Rancho Tec

IMAGEN ESTUDIANTIL 2

Conviven residentes

Alumnos de primer ingreso en residencias tienen integración en Rancho Tec

Una cálida bienvenida fue la que recibieron alumnos de primer ingreso en Residencias del campus, con la convivencia que tuvieron en Rancho Tec el pasado 9 de enero.

Organizado por prefectos y personal de Residencias, los nuevos residentes tuvieron la oportunidad de conocerse, integrarse y tener actividades en las cuales se divirtieron.

Además, se les presentó un simulacro de cómo actuar durante un incendio, y otras recomendaciones para tener presente el reglamento interno de los edificios.

Así, los alumnos de primer ingreso a Residencias inician una nueva etapa en su vida, y convivirán con una gran cantidad de alumnos del Campus Monterrey que habitan en su mismo edificio o piso, lo que les permitirá crear amistades de muchos años.

¡Entérate y gana con Reportec!

Visita el portal de noticias del Campus Monterrey

www.ReporTec.com.mx

y sé uno de los ganadores de un par de combos especiales.



Directorio

IMAGEN ESTUDIANTIL

Publicación catorcenal gratuita, distribuida durante los períodos de actividades académicas en las instalaciones de nuestra Institución en el Campus Monterrey. Imagen estudiantil es una publicación de las diversas actividades de los alumnos del Campus Monterrey y es coordinada por la Dirección de Asuntos Estudiantiles, bajo el auspicio y con el apoyo de la Dirección de Comunicación y Relaciones Públicas de la Rectoría de la Zona Metropolitana de Monterrey.

Escribenos a imagenestudiantil.mty@itesm.mx



Ellos son la generación de IBT que ingresa este semestre

¡Bienvenidos al Tec!

Alumnos de primer ingreso reciben programa de inducción

Aprovechar al máximo el Tecnológico de Monterrey y tener éxito en sus estudios profesionales, son los principales objetivos con los que llegaron los alumnos de primer ingreso a la Institución.

En el Curso de Inducción a Alumnos de Primer Ingreso que se realizó en el Auditorio Luis Elizondo el pasado 7 de enero, los estudiantes que inician este semestre su estancia en el Campus Monterrey conocieron las diferentes opciones que les ofrece la Institución a través de los mensajes de los doctores Rafael Rangel, rector del Tecnológico de Monterrey; y Alberto Bustani, rector de la Zona Metropolitana de Monterrey.

Los alumnos también disfrutaron del espectáculo El Hombre de la Mancha, y tuvieron su primer contacto con la que será su segunda casa por más de cuatro años. También conocieron a su director de carrera, quien los guiará y apoyará en su estancia en el campus.



Los alumnos se pusieron la camiseta del Tec



Kristian Macías, LPL; Gaby del Bosque, IMD; Liliana Moreno, LDI; y Gregorio Vázquez, LAD, fueron parte del Programa de Inducción



"Elegí el Tec porque llenó todas mis expectativas, me gustó mucho el plan de estudios y la carrera me da muchas oportunidades, como los intercambios, espero que al salir sea una persona con actitud de salir adelante, de lucha, con conocimientos".
Isaac de la Rosa Rasso
LRI, Monterrey



"Mis hermanos estudiaron aquí y elegí el Campus Monterrey porque es la ciudad que más me gusta, y es por mucho una opción mejor que otras escuelas. Quiero aprovechar todas las oportunidades que hay".
Estefanía Bravo Manzanilla
IIA, Acapulco



"Elegí el Tec porque ya estoy familiarizada con el sistema, me gustan mucho las instalaciones de este campus y creo que es el que tiene mejores profesores. Me parecen muy interesantes todas las actividades que tienen, como difusión cultural y espero que al salir sea una buena profesionalista".
Alejandra Pérez Chequer
LPO, Pachuca



¿Extraviaste algo?

Búscalos en Locatec



En Locatec puedes encontrar:

- » Tarjetas bancarias
- » Libros
- » Celulares
- » Calculadoras
- » Relojes
- » Lentes de sol
- » Carteras
- » Entre otros objetos

Ubicación: Aulas 1-112

Teléfono: 8358-2000 Ext. 3742

Correo Electrónico: locatec.mty@itesm.mx

Los
MARTES
3x2
*Vienen 2 con hambre,
salen 3 contentos!*

Todos los martes en la compra de dos platillos,
el tercero es completamente **¡gratis!***

Venga y disfrute.

*El platillo de menor costo será el válido en la promoción.
No válido en otras promociones. Promoción por tiempo limitado.

Come hungry. **IHOP** RESTAURANT Leave happy.*

¿Ya cuentas con tu carnet TEC VIP?

si aún no la tienes, búscala en tu agenda Diretec, y obtendrás atractivos beneficios que solo son para tí en:



INVITADO QUEM VIP
Noche hoye
Fancates como IHOP
En vivo...
Para siempre...
15% Descuento
10% Descuento

Recuerda la seguridad empieza por uno mismo

Sigue estas recomendaciones que se dan en busca de una mayor seguridad en las zonas aledañas a la Institución



1. TAXI SEGURO

¿Cómo solicitar el Taxi?

En las casetas de seguridad del Campus, personalmente o por vía telefónica.

No te arriesgues usando servicios no acreditados. Usa el Taxi-Seguro-Tec y forma parte de este esfuerzo de Seguridad.

Bases Acreditadas:

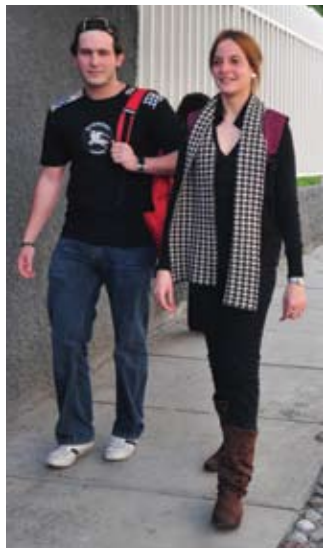
- Sitio Tec 8358-2063
- Sitio Av. del Estado 8358-2823
- Sitio Revolución 8359-5559, 8358-8191

2. GUARDA-LAPTOP

- Es un servicio que ofrece la Dirección de Seguridad que permite al alumno dejar bajo resguardo y de manera segura su computadora portátil dentro del campus.
- El módulo de Guarda-Laptop se encuentra ubicado en Aulas 1er piso, y está disponible en horario nocturno.
- Con esto, se evitará que los alumnos circulen por las noches con su laptop.

3. AL CAMINAR

- Camina con uno o más acompañantes, sobre todo por la noche.
- Si alguien te sigue, cruza la calle, si la persona la cruza, muévete rápido a la tienda o comercio más cercano y pide ayuda.
- Cuando salgas, procura siempre informar a tus amigos en dónde estarás.
- No hagas evidente el traslado de tu laptop, guárdala en tu mochila.
- No cuentes el dinero en público.
- Utiliza rutas bien iluminadas y transitadas.
- No te acerques a desconocidos, mucho menos si están en grupo.
- Si estás perdido(a), no preguntes direcciones a extraños, ve a algún establecimiento cercano y pregunta la dirección a un empleado.



4. ACCESO AL CAMPUS

En el acceso al campus se ofrecen los siguientes servicios:

- Acompañamiento de guardias de seguridad a alumnos en zonas aledañas al Campus Monterrey.
- Acompañamiento de alumnos a estacionamientos distanciados del campus.
- Solicitan y validan el servicio de Taxi Seguro.
- En Residencias también hay servicio de acompañamiento a estudiantes por las noches.

5. EN TU AUTO O TRANSPORTE

- Respetar el reglamento de tránsito y los límites de velocidad.
- Estaciona tu carro en zona iluminada y visible, procura que las ruedas de adelante queden completamente giradas hacia el cordón de la banqueta y aplica el freno de emergencia.
- Mantén siempre puestos los seguros de las puertas.
- Procura llevar las ventanas cerradas o con una abertura menor de 10 centímetros.
- No dejes a la vista los objetos de valor, ni paquetes o portafolios.
- Conduce por los carriles del centro en las calles y carreteras. Esto dificulta ser asaltado en semáforos.
- Asegúrate de llevar contigo las llaves y que quede completamente cerrado al bajar del carro.
- Si tienes sistema de alarma, actívalo; si tienes bastón colócalo.

6. EN TU CASA

- Coloca una cadena o cerrojo de seguridad en la puerta principal que permita entre abrir la puerta y evitar que entre una persona desconocida.
- Instala una mirilla en la puerta y luz suficiente en el exterior para observar al que llama.
- Coloca protectores de ventanas.
- No aceptes paquetes u objetos que no esperas.
- Al llegar a tu casa, procura traer las llaves a la mano y utiliza el menor tiempo posible para entrar.
- Guarda tus artículos de valor en un lugar seguro y oculto.
- No prestes la llave de tu casa a nadie.
- No des informes a desconocidos sobre tu itinerario o el de tu familia.
- Si ves a una persona o automóvil rondando de manera sospechosa, comunícalo a los vecinos o a la policía.

Además, existen patrullajes dentro del perímetro con vehículos, motocicletas y guardias de seguridad del Tecnológico de Monterrey. También recorridos de la policía en las unidades TEC 703 y 704.



7. CIRCUITO TEC

Horarios de salida en Rectoría

Cada media hora a partir de las 18:00 horas hasta las 8:00 horas. Para acceder al servicios es importante portar la credencial de estudiante.

Para mayores informes dirigirse a circuitotec.mty@itesm.mx

Para conocer las rutas visita la página de internet:

<http://expresotec.mty.itesm.mx/web/circuitotec>

Ruta A

1. Colonia Roma
2. Colonia Tecnológico
3. Colonia Jardines de Roma
4. Colonia Roma Sur
5. Colonia México

Ruta B

1. Colonia Altavista
2. Colonia Primavera
3. Colonia Valle de Primavera
4. Colonia Rincón de Altavista

Ruta C

1. Colonia Tecnológico
2. Colonia Altavista

TELÉFONOS DE EMERGENCIA

SEGURIDAD TEC

8328-4046

HOSPITALES

Hospital San José

8347-1010 al 19

HSJ Mi Clínica

8359-0433 / 8359-4917

Hospital Muguerza

8399-3400

Hospital Santa Engracia

8368-7777

AMBULANCIAS

Cruz Roja-Emergencias

8375-1212 (065)

Cruz Verde

8311-0033

BOMBEROS

Estación Brisas

8349-1919

Estación Central

8342-0053 al 55

POLICÍA

Policía Zona Sur

8190-6078

Policía Regia

8125-9400

Seguridad Pública 066

TRÁNSITO

Tránsito de Monterrey

8305-0900

Protección Civil

8374-2073

SERVICIO MEDICO

Ubicado en el edificio Centrales II, 1er. Piso, extensiones 3580 y 3581

Ofrece servicio de consulta médica y servicios de urgencias las 24 horas, de lunes a domingo.



“Hacer más ejercicio, todos los días leer un poco, desarrollar cada vez más mi negocio propio y dedicarle más tiempo, irme al PLEI en el verano y tener mucho más contacto con mis amistades que he conocido en otras partes del mundo en intercambios.”

Daphne Calderón
LAE, 8vo semestre



“Mantener mi promedio, meter muchos goles en el futbol e irme a estudiar a University British Columbia en verano.”

Gabriela de la Paz
IIS 6to semestre

“Quiero terminar mi carrera y empezar a investigar sobre maestría o buscar un trabajo, creo que estoy preparado, me fui de intercambio y creo que el Tec está a la altura internacional”.
Alberto Rodríguez
IIS 9no semestre

Inician con bu

En el inicio del 2010 los estudiantes del Campus cumplir con sus propósitos. He aquí una muestr



“Graduarme y pagarme solo mi viaje de graduación a la India.”

Miguel Salazar
ITIC 8vo semestre



“Graduarme a final de año, participar más en cosas del Tec y mantenerme más en contacto con mis amigos.”

Lucía Leal
LEM 8vo semestre





“Quiero terminar mis horas de servicio social, pasar el TOEFL con arriba de 550 puntos, acabar mis materias y tener buena calificación en el CENEVAL”.
Hugo Alberto López Gutiérrez
LEC 9no



“Mi propósito es subir mi promedio de 87 a 92, hacer más ejercicio andando en moto y esquiando y visitar más a mis abuelos.”
Albano Flores
IQA 8vo

uenos propósitos

s Monterrey buscarán comenzar con el pie derecho para
ra de lo que esperan llevar a cabo.



“Que a mi familia y a mí nos vaya muy bien en cuanto a salud, que pueda acabar este semestre satisfactoriamente y también me quiero meter a un club de alpinismo para ejercitarme un poco.”
Carlos Alberto Gómez
Maestría en Telecomunicaciones



“Como este año me voy a graduar, mi propósito es conseguir un buen trabajo antes de terminar, es algo que me preocupa por la situación actual de la crisis.”
Lorena Duarte
LAF, 8vo semestre



“Mis propósitos de año nuevo son aprender fotografía, que es algo que me encanta, quiero tomar clases, aparte siempre me ha gustado mucho bailar pero hace mucho que no estoy en clases entonces también me quiero inscribir.”
María Fernanda Gandara
ARQ 5to



Formación Deportiva

“Esto es para mí algo indescriptible, me siento muy emocionado de haber formado un equipo de softbol en segundo semestre en el que llegamos a ganar 7 campeonatos y ahora que me gradúo el equipo aún sigue, me da mucho gusto ver que sellé mis estudios con este reconocimiento que es extracurricular y me ayudará en mi currículo”.

Carlos Roberto Galindo Márquez
LEC



Arte y Cultura

“Este premio representa para mí el fruto de muchos años de dedicación y de esfuerzo, considero que es un premio compartido, no puedo decir que lo gané solo yo por que es gracias al apoyo que recibí primeramente de mis padres y de toda la gente de Difusión Cultural que me apoyó a lo largo de mi trayectoria en estos años de estudio”.

Emmanuel Placier Zavala
IMT



En Liderazgo

“Estoy infinitamente emocionada y agradezco lo que fui desarrollando fue a través de sus mentes que me permiten desarrollarnos como líderes, en el camino eso descubrí que mi vocación es el servicio y ponerlo en práctica”.

Ileana González González
LDI

Reconocen a líderes destacados

Un líder no se define solo por su capacidad de mando, ser convincente o un gran motivador, sino también por otras características como predicar con el ejemplo y tener un amplio sentido de responsabilidad hacia su comunidad, algo que ha buscado transmitir a sus estudiantes el Tecnológico de Monterrey.

Como parte de la Ceremonia de Formación Integral que se realizó el pasado 15 de diciembre en el Auditorio Luis Elizondo, la Dirección de Asuntos Estudiantiles llevó a cabo la Entrega de Preseas a los Alumnos Distinguidos que se graduaron en diciembre del 2009 y que sobresalieron por su participación en diversas actividades cocurriculares.

Luego de resultar nominados, seis gra-

duandos fueron reconocidos con la preseas Borrego, de acuerdo al número de actividades y semestres en los que participaron, al nivel de responsabilidad en su desempeño, sus logros acumulados, así como a su compromiso y actitud.

Los alumnos distinguidos fueron premiados por su destacada participación en Liderazgo en Grupos Estudiantiles, Arte y Cultura,

Equipos Representativos, Liderazgo Social, Liderazgo en Residencias y Formación Deportiva.

Los ganadores fueron Ángel Fernando Garza Arrambide, IIS; Emmanuel Placier Zavala, IMT; Edward Olubunmi Ayileke Leyva, LIN; Ileana González González, LDI; Gabriela Alejandra Revuelta Fierro, IQA; y Carlos Roberto Galindo Márquez, LEC, respectivamente.



Liderazgo Social

...cida con el Tecnológico por que todo
...s actividades extra académicas que
...mi caso como líder social, que gracias a
...o que aprendí en la modalidad y lo pude



Liderazgo en Residencias

"Para mí este premio representa una gran satisfacción ya que fui prefecta durante cuatro años en los cuales colaboré a crear comunidad en un edificio, participé en diversos proyectos, algunos del área social, y creo que esto es un logro que marca mi vida para continuar siendo un ejemplo y haciendo cosas diferentes en beneficio de la sociedad".

Gabriela Alejandra Revuelta Fierro
IQA



Liderazgo en Grupos Estudiantiles

"Para mí representa la culminación de una larga trayectoria dentro de grupos estudiantiles, de mucho esfuerzo, trabajo, pero sobre todo de mucho aprendizaje, logré hacer muchos amigos y me llevo el placer de haber contribuido con el desarrollo tanto de mi comunidad como de grupos estudiantiles".

Ángel Fernando Garza Arrambide
IIS

Logros de generación 2009

Entregan diplomas de desarrollo estudiantil

Con la finalidad de reconocer el doble esfuerzo de los alumnos que se graduaron el semestre pasado y que formaron parte de las diversas actividades extracurriculares que ofrece la Institución, recibieron un Diploma de Desarrollo Estudiantil en la ceremonia de Formación Integral.

Más de 400 graduados recibieron dicho reconocimiento de manos del doctor Alberto Bustani Adem, rector de la Zona Metropolitana de Monterrey, así como distinguidas autoridades del Instituto.

"Hoy además de graduarse de una carrera profesional, se están graduando también de una maestría y lo digo con toda la humildad y con toda la responsabilidad que esto con-

lleva, no para sentirse superiores, si no al contrario para que sepan que la gente va a esperar lo doble de ustedes por lo que ya han demostrado que pueden hacer a través de las actividades extracurriculares del Instituto", aseguró la licenciada Jessica Garza, de Grupo Índigo, quien fungió como oradora huésped de la ceremonia.

Durante su discurso, la licenciada Gar-

za destacó que una de las principales aptitudes que toman en cuenta los empleadores de hoy durante las entrevistas de trabajo, es la participación de los profesionistas en este tipo de actividades.

400
ALUMNOS RECIBIERON UN DIPLOMA DE DESARROLLO ESTUDIANTIL



Niños Regios fue uno de los stands más visitados

CAREMISIONES Y DEJANDO HUELLA



Andrés Garza, Caremisiones; Dejando Huella; y Lilian Reyes, Caremisiones

Empiezan

Asisten alumnos a la Expo Servicio Social Comunitario

Una gran cantidad de alumnos fueron los que asistieron a la Expo Servicio Social Comunitario (SSC), que se realizó el 14 de enero en el Gimnasio Tec y en donde pudieron elegir un proyecto para realizar sus horas.

En esta ocasión fueron 30 los stands en los que 29 organizaciones estuvieron presentes para establecer una alianza con el estudiante, y buscar fomentar en ellos una conciencia social que ocuparán durante el resto de su vida personal y profesional.

Todos los alumnos del Campus Monterrey deben cumplir como requisito de graduación un mínimo de 240 horas de SSC, por lo que es necesario acudir a esta expo para conocer en qué proyectos o actividades se pueden inscribir.

Para poder empezar a realizar las horas, se requiere haber acreditado 96 unidades del plan de estudios y el taller de inducción al servicio social comunitario, en el cual se sensibiliza al estudiante sobre los beneficios que obtendrá al iniciar su SSC.

Con estos proyectos, los jóvenes se acercan más a la comunidad que necesita apoyo y se concientiza sobre su labor dentro de la misma, y puede utilizar sus conocimientos académicos en programas de utilidad.

Para mayores informes sobre el Servicio Social Comunitario visita la página de internet [http:// siass.itesm.mx](http://siass.itesm.mx).



NUEVO A



DIF NUEVO LEÓN



Ana Paola, Gaby Ruiz y Regina Garza harán su servicio social en el DIF Nuevo León

LA

VIA EDUCACIÓN



Karen Mata, Niños Regios; Mariam Hinojosa, Marco; y Mónica Cantú, de Vía Educación

Gilberto Pineda, es, también de

LATIDOS



Alfredo Cantú, de Provs; y Adriana Sánchez, de Latidos

con Responsabilidad Social

CAREMISIONES



Martha Marroquín, Patricio de la garza, Mayté García y David Reyna, de Caremisiones

LATIDOS Y PROVS



David Medina, Latidos; y Pepe Verastegui y Almendra Gómezleyva, de Provs

DEJANDO HUELLA



Valerie Kenig, Charlie Assam y Dinorah Saldaña, se inscribieron a Dejando Huella

AMANE CER



Sara Márquez, Ciudadanitos; y Francisco Delgado, Instituto Nuevo Amanecer

TIPS

PARA CORREDORES

Calentar un mínimo de 10 minutos moviendo los pies, torso, cuello, cintura y haciendo estiramientos para preparar tu organismo es fundamental para evitar lesiones musculares cuando hagas ejercicio.

Si vas a correr es muy importante que camines antes, si trabajas en alguna pista o si estás en una caminadora es la misma rutina para que tu cuerpo se vaya adaptando poco a poco a la exigencia que vas a pedirle.

Durante tu sesión puedes hidratarte antes, durante y al final para ayudar a tu organismo a recuperar los líquidos que perdiste.

Vestir ropa cómoda es fundamental para la libertad de movimientos y estirar al finalizar es otro detalle esencial para evitar los dolores musculares por la acumulación del ácido láctico.



325
CALORÍAS SE QUEMAN POR CORRER
30 MINUTOS

12
IMAGEN ESTUDIANTEL

Ivete García, LIN 5to semestre

Disfruta de

BICICLETA ESTACIONARIA

Es una buena manera de hacer ejercicio, debes iniciar de manera moderada controlando los niveles de velocidad, basado en un programa que permita que poco a poco puedas conseguir los objetivos que buscas.

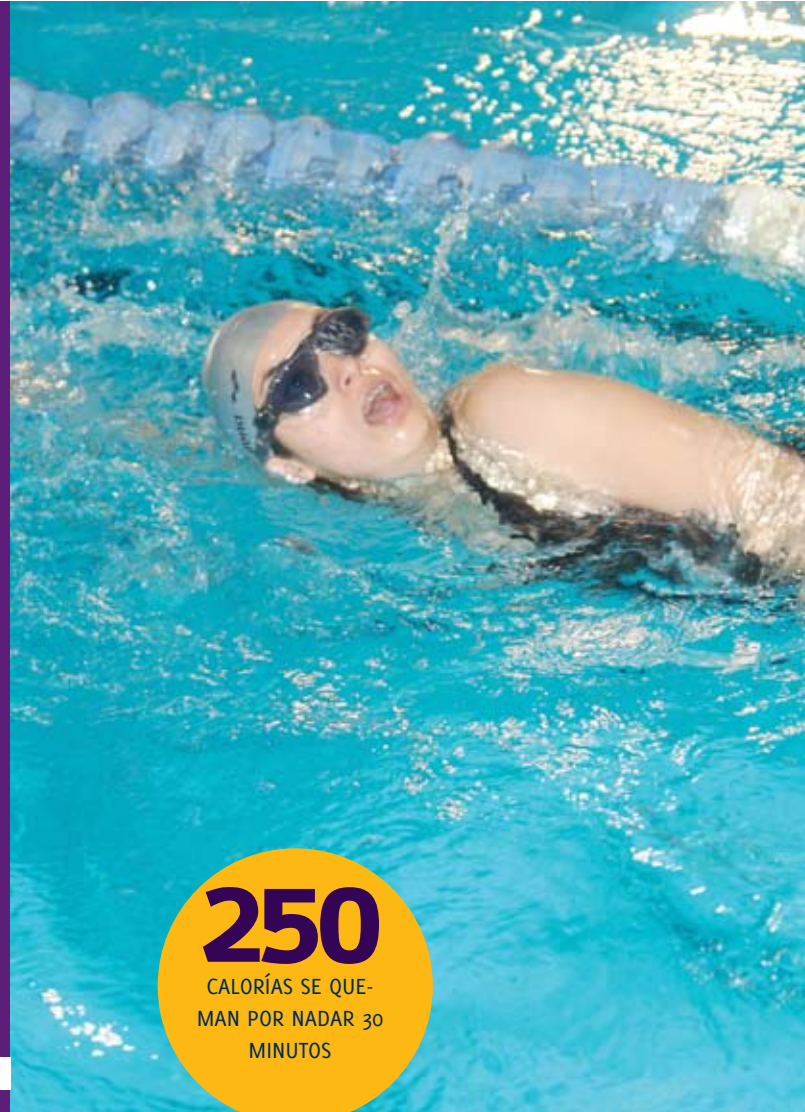
El iniciar con un pedaleo tranquilo por 3 minutos te permitirá aumentar la velocidad gradualmente hasta llegar a un punto límite, sin exagerar, que va desde los principiantes, intermedios o avanzados.

Se recomienda hacer un promedio de 20 minutos con la intensidad adecuada para cada uno, tener agua para hidratarte y vestir ropa que te permita moverte sin ninguna dificultad para hacer un ejercicio altamente positivo para tu organismo.



150
CALORÍAS SE QUEMAN POR HACER
BICICLETA 30 MINUTOS

Diego Ríos, IC



250
CALORÍAS SE QUEMAN POR NADAR 30
MINUTOS



En el fitness existe una gran variedad de ejercicio

En este inicio de año comienza con una buena rutina para estar saludable

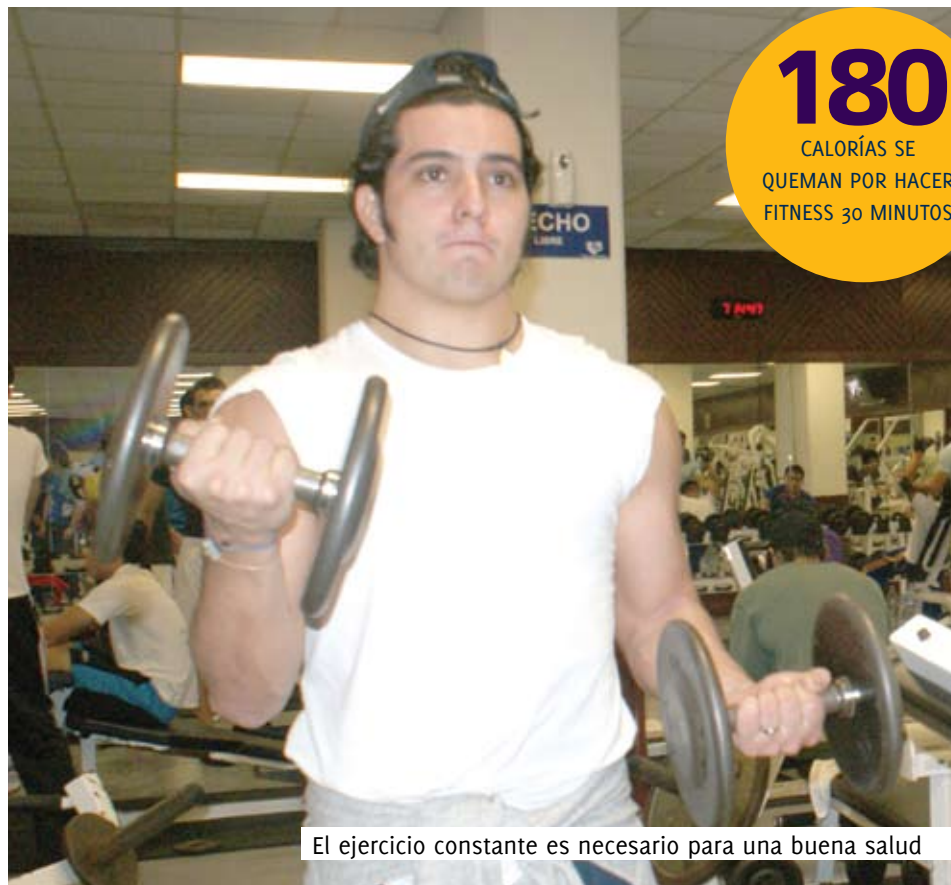
Como propósito de año nuevo, muchas personas se dan a la tarea de hacer más ejercicio, ya que les ayudará en su actividad diaria y se mantendrán más saludables.

Una dieta sana y ejercicio constante son esenciales para tener un ritmo de vida ideal y liberarte mejor del estrés, mejorar en tus estudios y estar más activo durante el día.

Aquí te presentamos unos tips de diferentes actividades físicas para que comiences el 2010 sanamente.

El campus cuenta con gimnasio, domo acuático, canchas de futbol, beisbol, voleibol, basquetbol y tenis para que practiques el deporte de tu preferencia.

** El número de calorías que se pierden depende de factores como peso, intensidad y temperatura, entre otro. Los establecidos en esta nota son una referencia general.*



El ejercicio constante es necesario para una buena salud

180
CALORÍAS SE QUEMAN POR HACER FITNESS 30 MINUTOS

PARA LEVANTAR PESAS

Antes de comenzar un entrenamiento con pesas habla con tu entrenador para diseñar un programa de trabajo de acuerdo a tus características físicas y sobre tus objetivos.

Calienta adecuadamente para comenzar tu rutina, por ejemplo, previo a empezar a trabajar con sobrecargas hay que preparar los músculos con pequeños ejercicios de fuerza, aeróbicos y estiramientos.

Aprender bien la técnica es importante. Debes prestar atención a cómo se realiza el

ejercicio para evitar lesiones o que el músculo trabaje incorrectamente. Puedes practicar el ejercicio sin peso, y cuando tengas dominada la técnica empezar a aplicarla.

Cuando te ejercites cerciórate de que siempre haya alguien para supervisarte y darte el consejo oportuno si no estás haciendo las cosas adecuadamente.

La intensidad en el comienzo no debe ser mucha, puedes empezar con dos o tres series por cada grupo muscular, las cargas pueden incrementarse poco a poco, siempre con un estricto control.

el ejercicio



TIPS PARA NADADORES

La natación es uno de los deportes más completos que hay, el mayor beneficio es que ejercita absolutamente todas las partes de nuestro cuerpo, pero requiere precauciones para evitar posibles lesiones.

Los ejercicios de estiramiento que debes hacer son para preparar dorsales y los serratos. Esto se inicia poniendo el pie derecho detrás y en línea con el izquierdo. Luego, manteniendo tu cabeza y cuello rectas, inclínate hacia el lado izquierdo manteniendo el brazo derecho sobre tu cabeza y estirado lo suficiente como para sentir que estás trabajando los dorsales y serratos. Repítelo con el otro lado de tu cuerpo.

El segundo sirve para estirar la espalda y los pectorales en su totalidad. Apoya tu costado derecho sobre la pared. Sube el brazo derecho recto sobre tu cabeza y en posición vertical apoyando la palma de tu mano sobre la pared. Ve inclinando tu brazo hacia detrás (siempre acompañando tu respiración) hasta sentir que estás estirando tus pectorales y tu espalda. Repítelo con el otro costado de tu cuerpo.

Mirthala Wong Taméz, IFI



261
CALORÍAS SE QUEMAN POR JUGAR TENIS 30 MINUTOS

PARA JUGAR TENIS

Se debe comenzar con 5 minutos de carrera lenta en la cancha, incluyendo correr adelante, hacia atrás y de lado. Enseguida vienen los movimientos de flexibilidad dinámica elevando las rodillas hasta el pecho o alzando los pies hasta los glúteos 5 minutos.

Estirar para preparar hombros, antebrazos, tríceps, muñecas, tendones, espalda, tobillos y flexores de la cadera, es el siguiente paso antes de empezar a trabajar con el servicio y las voleas de manera suave.

Se recomienda, si vas a tener partido, calentar tu hombro con 5 minutos sirviendo, preferentemente para evitar alguna lesión de hombro, con tu segundo saque y al terminar su entrenamiento o juego es soltar para evitar molestias.

Andrés Acosta, MC



¿Vives cerca del Tec?

Una manera
segura, cómoda y
gratuita para
llegar a tu casa es



Circuito Tec

**Sólo debes mostrar tu credencial y listo.
Salida del CIAP (Lago de los patos) de 18:00 a 8:00 hrs.**

Ruta 1: Col. Roma, Col. Jardines de Roma, Col. Roma Sur y Col. México
Ruta 2: Col. Primavera, Col. Valle de Primavera y Col. Rincón de Altavista
Ruta 3: Col. Tecnológico y Col. Altavista

<http://circuitotec.mty.itesm.mx>



Andrea García, de Prepa Tec; Eugenio Valero, INT 2do semestre; Cecilia Alderete, LAE 2do, interpretó a Dulcinea; y Arturo Campos, IC 6to

Reviven a Don Quijote

El primer espectáculo del año de Difusión Cultural es El Hombre de la Mancha

Después del periodo vacacional, poco a poco los diferentes sectores del Campus Monterrey comienzan a recobrar su ritmo de actividades, y el departamento de Difusión Cultural no fue la excepción al iniciar el fin de semana la temporada de enero-mayo 2010 con la reposición del famoso musical de Broadway El Hombre de la Mancha.

La obra del escritor Dale Wasserman fue presentada en el Auditorio Luis Elizondo por más de 25 alumnos del campus que mostraron su talento artístico ante un numeroso público.

Deleitando a los asistentes con destacadas actuaciones, elaboradas coreografías y música en vivo, la producción tuvo por director musical al Ex-A-Tec Emmanuel Placier, mien-

tras que la dirección general estuvo a cargo del maestro Luis Franco.

A diferencia de la trama del original clásico español, la puesta en escena tiene como protagonista a el propio Miguel de Cervantes Saavedra, quien después de ser encarcelado por la Inquisición Española, cuenta a sus compañeros prisioneros el interesante viaje de Don Quijote y su fiel compañero Sancho Panza en busca de su adorada Dulcinea.

El papel principal fue desempeñado por el actor invitado de gran trayectoria Óscar Martínez, mientras que los alumnos Eduardo Armendáriz y Cecilia Aldrete fueron Sancho Panza y Dulcinea respectivamente. Para todos aquellos que se quedaron con ganas de verla, la obra volverá a presentarse en el mismo recinto del 19 al 21 de febrero.



Macario Garza, IQA 6to semestre; y Tatiana Núñez, IBT 6to, también fueron parte de El Hombre de la Mancha



Elicio Duch, IFI 4to semestre, fue uno de los alumnos que participó en la obra



Eduardo Armendáriz, IQS 4to semestre, interpretó a Sancho Panza; Don Quijote por el actor invitado Óscar Martínez



Cittali Arellano, LIN 9no semestre; Irasema Garza, LMI 7mo; y Gerardo López, IMA 6to fueron algunos de los actores



Próximos eventos

- . Sesión de programas Doctorales
28 de enero
- . Sesión Informativa de Posgrados
11 de febrero

Próximos exámenes de admisión

- . 6 y 27 de febrero

Talleres de preparación

- . Taller 1 > 24, 25, 30 y 31 de enero
- . Taller 2 > 13, 14, 20 y 21 de febrero

Convocatoria de solicitud de becas

- . Para ingreso en agosto de 2010
- . Recepción de documentos para beca:
Doctorados - 1ra convocatoria - 30 de abril 2010.
2da convocatoria - 30 de junio 2010.*
*SUJETO A DISPONIBILIDAD DE RECURSOS

Maestrías - 14 y 15 de junio

Escuela de Ingeniería y Tecnologías de Información

DCI	Doctorado en Ciencias de Ingeniería
DTC	Doctorado en Tecnologías de Información y Comunicaciones
MNN	Maestría en Innovación Empresarial y Tecnológica
MDL	Maestría en Diseño Industrial e Innovación de Productos
MAC	Maestría en Ingeniería y Administración de la Construcción
MSA	Maestría en Sistemas Ambientales
MIE	Maestría en Ingeniería Energética
MCP	Maestría en Sistemas de Calidad y Productividad
MSM	Maestría en Ciencias con especialidad en Sistemas de Manufactura
MAT	Maestría en Automatización
MSE-E	Maestría en Ciencias con especialidad en Ingeniería Electrónica (Sistemas Electrónicos)
MSE-T	Maestría en Ciencias con especialidad en Ingeniería Electrónica (Telecomunicaciones)
MCT	Maestría en Ciencias en Tecnología Informática
MIT	Maestría en Ciencias con especialidad en Sistemas Inteligentes
MTI	Maestría en Administración de Tecnologías de Información
MET	Maestría en Estadística Aplicada

Escuela de Biotecnología y Salud

MBI	Maestría en Ciencias con especialidad en Biotecnología
-----	--

Tel: (81) 81582224 | Lada sin Costo : 01800 MAESTRIA | www.mty.itesm.mx | posgradosmonterrey@itesm.mx