



El Boletín

de la Asociación de Exalumnos de la ENP Plantel No. 2/ UNAM A.C.

Año 5, No. 10

Noviembre de 2012

Editorial

LOS FABULOSOS 60's

Un compañero de la generación me envió hace unos meses una presentación en Powerpoint sobre los "sexagenarios". Qué palabrita, ¿verdad? Me provoca escalofríos. Antes se usaba para describir a cierta porción de la población que ya se andaba retirando no sólo de su empleo de muchos años sino de casi todo lo que significara riesgo y disfrute. Pero en esa presentación, con puras fotos de gente de más de sesenta, todos ellos mostraban ya sea su belleza o su vigor físico, su atuendo desparpajado, su inteligencia y creatividad, su autocuidado. Todos ellos parecían gente estimulante que daría gusto conocer. Lo curioso fue darme cuenta de que muchos de mis compañeros y compañeras de generación se parecían a esa gente activa e interesante.

Qué diferencia de hace unos años (Cuando me casé, mi suegro tenía 55 años y vivía y se comportaba como un viejito). La cosa es que la mayor parte, si no es que todos los

miembros de esta asociación, caemos precisamente en los sesenta y pico, pero (fiuuuu) creo que nos salvamos. Nos ha tocado una época especial de la historia. Una época de cambios acelerados, de mayor apertura y menos prejuicios, donde el riesgo, la vida emocionante, la capacidad de emprender y de crear deja de estar confinada a un rango particular de edades, como hecho natural y condicionado socialmente, para convertirse más claramente en una cuestión de decisión personal. Es como si los sesentas se hubieran convertido en una etapa nueva, en una forma muy *sui generis* de juventud.

Algunos de nuestros compañeros bailan, se ejercitan, se cuidan, y muchos tienen ahora más tiempo para pasear, cultivarse, dedicarse a cosas del espíritu y hasta reventarse .

Ni siquiera los problemas de salud representan una limitación insalvable. Creo que ya nos vamos dando cuenta de que en medio de las dificultades más graves, y aún en el

extremo final de nuestra vida siempre tenemos poder de decisión y una enorme capacidad para dar y compartir. El no dejarnos aplastar por las situaciones, aún las más arduas, es cuestión de elección.

Junto con todas las enormes dificultades y riesgos que son subproductos de la innovación en la tecnología y la información, disponemos también de recursos de enorme valor que enriquecen nuestra vida si los usamos bien. El trabajo y las luchas de muchos congéneres en todas partes del planeta nos han regalado la posibilidad de darle una dimensión y un papel más razonable a esas fuerzas que conformaban casi ineludiblemente las vidas de nuestros mayores: la costumbre, la culpa, la vergüenza.

Apreciamos más la vida y sabemos que podemos vivirla exactamente como queramos; además sabemos que ya no estamos como para desperdiciarla en ningún momento, en ninguna circunstancia.

Virgilio Chávez

nuestro presente que es, realmente, lo único que nos pertenece y de estimular el compañerismo ¿Hemos salido victoriosos? ¡Quién sabe! Pero lo bailado nadie nos lo quita.

¿Demasiado pronto para decir...?

Ya va a hacer dos años en que una Asamblea General de esta asociación nos eligió para la mesa directiva.

En estos meses hemos llevado a cabo un buen número de

reuniones e iniciativas, procurando ser creativos, favoreciendo la alegría ligera, y la solidaridad, con la idea no tanto de recordar ni de recrear el pasado, sino de vivir libre y vibrantemente

Para reflexionar:

- EL QUE QUIERE HACER EL BIEN, TOCA A LA PUERTA. EL QUE AMA LA ENCUESTA ABIERTA.
- TRATA POR IGUAL A LA VICTORIA Y A LA DERROTA, AMBAS SON IMPOSTORAS.
-RABINDRANATH TAGORE
- LOS PECES SERÁN LOS ÚLTIMOS EN DESCUBRIR EL AGUA.
-ALBERT EINSTEIN

Contenido:

EL CLÁSICO EN CU	2
LA NOCHE DEL GRITO	2
INFORME DE TESORERÍA	3
SEMBLANZA DE SOCORRO SOTO	3
SEMBLANZA DE ROBERTO GUEVARA	3
ESTAR DE TU LADO	4

El clásico en CU



Pumas vs. Águilas Blancas



De nueva cuenta nos reunimos en el fabuloso estadio olímpico de Ciudad Universitaria; como información adicional este año se conmemoran 85 años que nuestra Máxima Casa de Estudios participa en el fútbol americano estudiantil con éxito.

Las demostraciones de compañerismo no dejaron de sentirse y verse; en el empujamiento los Pumas volvieron a mostrar la jetatura que tienen sobre las Águilas Blancas, "acérrimos" enemigos deportivamente hablando desde hace varios años. Quienes hemos sido testigos de estos encuentros durante décadas, comprobamos que el ánimo no decae y que éste es el verdadero deporte amateur de conjunto que distingue a la UNAM.

Nos dimos cita a temprana hora para dar tiempo a la revisión por parte de la autoridad antes de ingresar al estadio; buscamos estar lo más centra-

do posible en el terreno de juego, para así disfrutar del desarrollo de las jugadas, gozar los "goyas" y a la banda de animación que apoyó a los Pumas y, que por cierto, vinieron desde el Estado de Puebla.

Adentro jamás nos cansamos de vitorear a nuestro equipo, que jugada a jugada "ablandó" al contrario para alzarse con otro triunfo, ahora con marcador de 28-10.

¡QUE PERMANEZCA VIVO ESTE DEPORTE AMATEUR EN LA VIDA ESTUDIANTIL DE MÉXICO!

Nos volvimos a enfrentar en la semifinal en donde de nueva cuenta GANAMOS!!!, con un marcador contundente de 37 a 3. El viernes 9 de noviembre nos enfrentamos en la gran final a los Auténticos Tigres de la Universidad Autónoma de Nuevo León, caímos con la cara al sol y podemos presu-

mir el subcampeonato consecutivo...

¡GOOOOYAAAA!

Donato y July

La Comida Informal y la Noche del Grito



¡Que manera de sufrir!
La comida informal del
8 de julio

Caramba, cómo sufrimos de fiesta en fiesta. Nomás vean la foto de la comida informal de julio.

Llovió a mares el pasado 15 de septiembre de este año en la conmemoración de las fiestas patrias.

La casa de Soco Soto fungió por enésima ocasión como lugar de reunión para festejar otro aniversario más del inicio de la Inde-

pencia Mexicana. Nos reunimos en ese lugar porque nuestra anfitriona y su familia nos prodigan cariño y generosidad haciéndonos sentir como en casa, además de colmarnos con la vianda tradicional de la temporada, es decir, humeante pozole estilo Guerrero.

Bailamos sorteando la posibilidad de un derrapón pero gozando la fraterni-

dad que nos une.

Quienes quisimos pudimos también ver por TV las peleas de box que se programaron para celebrar esa fecha nacional tan representativa.

Donato y July

Socorro Soto Guerrero — Semblanza

Socorro es la séptima hija de trece hermanos sus padres Manuel Soto Juárez, sastre y Dolores Guerrero García modista, ambos finados.

Es madre de dos hijos Jorge Manuel y Arturo Javier, una nieta Dana Valeria.

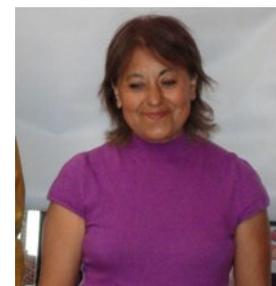
Egresada de la Escuela Nacional Preparatoria dos, estudió Licenciatura en enfermería y obstetricia en la UNAM, y una

licenciatura en Odontología también en la UNAM.

Inicia su vida laboral trabajando durante 10 años como enfermera en el Instituto Mexicano del Seguro Social, en el Centro Médico Nacional, Hospital de especialidades, de ahí pasa a trabajar como Estomatóloga en diferentes unidades de IMSS, tres años antes de su jubilación funge como jefa del servicio de estomato-

logía de la Unidad Familiar no 5, actualmente jubilada, tiene como pasatiempos el baile, los deportes y las manualidades, ocupa el cargo de tesorera de la Asociación de ex alumnos de la escuela nacional preparatoria dos.

(Y podemos dar testimonio de sus grandes dotes para la cocina y para hacer que sus invitados se sientan agasajados y como en casa).



Soco, nuestra querida y generosa anfitriona de tantas reuniones

INFORME DE TESORERIA SOBRE LOS FONDOS DE LA ASOCIACION.

EVENTOS: Tarde bohemia abril 21 2012. Asistencia 34 personas ingresos \$4950.00 egresos pagp transporte estudiantina, \$1300.00, compra de insumos, \$1000.00, saldo a favor \$2650.00.

Olimpiadas de la juventud acumulada 25-28 de mayo 2012. Asistencia 29 personas ingresos \$11,235.00 se pago al Sr Tomas Villanueva \$11,744.00

Insumos extras \$2000.00 saldo en contra \$2,509.00. (esto se pago con lo que quedo de la tarde bohemia). Comida informal 8 de julio de 2012. Asistencia 29 personas Recaudado \$3,740.00 Pago al grupo musical \$3,000.00, insumos \$1,500.00, para poder completar se subastaron algunas medallas obtenidas durante la olimpiada por el compañero Armando Díaz, y una canción

baile de la compañera Graciela Guerrero y quedamos tablas.

Los estados de cuenta de la Asociación siguen llegando a la dirección de Jaime y solo pueden pedirlos Armando o Georgina es por eso que no contamos con estos datos. Socorro Soto Guerrero

En nuestra página web oficial puedes encontrar multitud de fotos de aquellos días de nuestra primera juventud y de los eventos de nuestra actual juventud.

Roberto Guevara — Semblanza

Nace en la colonia portales un 18 de marzo de 1950. En 1963 entra a la Escuela Nacional Preparatoria No 2, se gradúa de Químico Farmacéutico Biólogo en la UNAM en 1976, ingresando en ese mismo año al Instituto Mexicano del Seguro Social, al laboratorio de Genética Humana, realiza la maestría y el doctorado en Genética en la facultad de Ciencias. Simultáneamente estudia danza contemporánea en diversas compañías, Taller Coreográfico de la UNAM, Teatro Danza del Espacio, Ballet Independiente de en México, Ballet

Nacional, Danza Libre Universitaria, etc, finalista y ganador del cuarto lugar en el cuarto premio nacional de danza, forma su propia compañía Danzart, y viaja con la misma por toda la república, para 1985 funda su propio laboratorio Biogen en 1995, tiene que abandonar la dirección de Danzart ya que obtiene de los gobiernos de Francia y México una beca para realizar una estancia posdoctoral en la Universidad del Auvergne, Clermont-Ferrand, en 2000 se traslada al laboratorio de salud en el trabajo y finalmente se jubila como jefe del laboratorio de genética en el

hospital de Gineco-Obstetricia No 4 en 2005, en la actualidad es el Director del primer laboratorio de Citogenética certificado en México por la iso 9001-2008, es profesor de citogenética y biología molecular para residentes de la especialidad de Genética en diferentes instituciones, tutor de tesis de licenciatura y maestría ha publicado artículos de investigación y divulgación a nivel nacional e internacional, en la actualidad es secretario de la Asociación de ex alumnos de la Escuela Nacional Preparatoria numero 2, Generación 64-69.



Nuestro dinámico y polifacético Roberto

Estar de tu lado

El Consejo directivo:

ROSA ENRIQUETA
GONZALEZ ROSAS
Presidenta

ROBERTO GUEVARA YAÑEZ
Secretario.

SOCORRO SOTO GUERRERO
Tesorera

JESUS GARCIA LABRA - Vocal

JESUS RAMON GUTIERREZ
DELGADO - Vocal

JULIETA CARDENAS – Vocal

VIRGILIO RAAMA CHAVEZ DE
LA TORRE - Vocal

Alguna vez, Henry Kissinger le preguntó a Chou En Lai qué pensaba de la Revolución Francesa. La respuesta de Chou: "Es demasiado pronto para decir".

Se dice fácil ¿no?

Sé amable contigo mismo, ponte de tu lado, eres importante, tus necesidades son importantes. Pero la verdad es que solemos tener muchas creencias alrededor de estas ideas. Quizá nos inculcaron que "amar es entrega; olvidarse de uno mismo", o tal vez tienes la experiencia de haber sido derrotado aquella vez que intentaste defender tus derechos, o incluso muy dentro de ti, sientes que no mereces ser feliz.

¿Cómo podrías ser un buen amigo para ti mismo y todo lo que eso implica?. ¿Cómo podrías ayudar a otros si no comienzas por ayudarte a ti mismo? La base de toda práctica es desearte el bien a ti mismo, permitir que te importen tus penas y necesidades, así como tus sueños. He aquí la primera práctica, con esta comenzamos nuestras 52 semanas de pequeños pasos hacia un mayor bienestar.

Varias veces al día pregúntate: ¿Estoy de mi lado ahora? ¿Estoy viendo por mis mejores intereses? (lo que usualmente incluye el mejor interés para los demás?)

¿Cuándo?

- Si te sientes mal (sea: triste, herido, preocupado, decepcionado, irritado)

- Si te sientes empujado por alguien a hacer algo.
- Si debieras hacer algo por tu propio bien pero no logras realizarlo (por ejemplo: expresar tu opinión, buscar un nuevo empleo o dejar de fumar).

Lo importante es hacer esta práctica desde un buen lugar en el que sientes que importas y que alguien se preocupa por ti (como lo harías por un amigo). Tener hacia ti mismo actitudes tan nobles como: lealtad, cuidado, calidez, determinación o compromiso.

El cuerpo es un factor importante porque corporizar estos elementos activa los sistemas sensorio- motores del cerebro y esto delinea y da forma a tus pensamientos y sentimientos. Así que, siéntate o párate un poco más erecto, tu pecho un poco más hacia fuera, los ojos con más dirección. Recuerda un momento en el que tuviste que ser fuerte, energético o intenso. Nota cualquier cambio en tu cuerpo cuando estés teniendo estas actitudes hacia ti mismo. Simplemente date cuenta, sin juicios, sin tratar de interpretar. Nota cómo se siente y en qué parte de tu cuerpo lo sientes, acepta cualquier cambio que ocurra y trata de mantenerte en esa actitud de simplemente notar. Esto es lo que se llama **Atención Plena**.

Jon Kabat-Zinn define a la atención plena como: poner atención, deliberadamente, al momento presente, cómo si tu vida dependiera de esto, sin juicios. Esta es una manera muy fiel y poderosa de conocerse a uno mismo y el hacerlo sin juicios permite hacer espacio, abrirte a nuevas opciones y descubrimientos.

También puedes verte a ti mismo como un niño pequeño, dulce, vulnerable, precioso, al que extiendes estas actitudes de lealtad, apoyo y cariño. Puedes cargar una foto tuya cuando eras pequeño y mirarla de vez en cuando durante el día. Experimenta en atención plena esta lealtad, fuerza y cariño para ti mismo en el momento presente, y observa cómo es. Si notas cualquier resistencia, simplemente obsérvala. Y pregúntate: Estando de mi lado, ¿qué es lo mejor que puedo hacer ahora? Y luego, simplemente hazlo, lo mejor que puedas.

Es digno de encomio el tratar a las personas con decencia, respeto, compasión y amabilidad. Sólo recuerda que "personas" ¡te incluye!

Cuando te cuidas bien a ti mismo, tienes más que ofrecer a los demás, desde tus seres más cercanos hasta el resto de las personas de este ancho mundo que nos contiene.

(Tomado de facebook:
HAKOMI TOLUCA METEPEC)

Entra y regístrate en la página web:
www.juntense-prepa2-64-69.org.



Asociación de Exalumnos
de Prepa 2 UNAM
Generación 64 - 69