



Colegio Suizo de México, A.C.
Schweizerschule Mexiko

México D.F. | Cuernavaca | Querétaro

50
CSM

Boletín

MAYO 2015 | NO. 63



ÍNDICE

- 1 Novedades
- 2 Palabras del equipo editorial

CAMPUS D.F.

- 4 Beschleunigung der Kommunikation
- 5 ¿Estrés en la escuela?
- 6 Experiencia de intercambio
- 7 Premio CESSA
- 7 Feria del Libro
- 8 Carnaval Preescolar 2015
- 9 Maestros que se despiden

CAMPUS CUERNAVACA

- 12 ¿Vives o corres? Mindfulness – un camino hacia el bienestar
- 14 CAS – generación 2013-15
- 15 Maestros que se despiden

CAMPUS QUERÉTARO

- 16 A paso veloz
- 18 Kuhlness im Lehrberuf
- 19 El gusto de comer sin prisa
- 20 Entschleunigung – ein Weg zur besseren Gesellschaft oder ins Abseits?
- 22 Leben wir in einer Zeit der Beschleunigung
- 23 Gestresste Schüler
- 24 Un buen libro – un slow moment
- 25 14 de febrero... en conciencia
- 26 Deporte: Copa Humboldt
- 28 Campamentos 2014-2015
- 30 Fechas y avisos importantes

COLEGIO SUIZO DE MÉXICO

EDITOR RESPONSABLE

Jörg Wiedenbach

EQUIPO EDITORIAL

Maricela Ochoa
Claudia Pichardo
Walter Stooss

COLABORADORES

Conchita Orga, Indra Gentzen, Walter Stooss, Mariana García, Sebastián González Behn-Eschenburg, Lilia Cal y Mayor, Sofía Pazos, Aurelio Reyes, Alejandra Lenk, Tania Zarur, Grisel de León, José Luis Zendejas, Silvia Weber, Holger Roick, Barbara Frischholz, Margrit Wiese, Selina Schädler, Sabine Ramseier, Gabriel Pérez Miranda, Marcia Carrión, Tatjana Kuonen, Ivo Grundler, Michel Froidevaux, Ana Muchow, Gisela Wilhelm, Jasmin Good, Jörg Wiedenbach, Elvia Velázquez y APQ 2013-2015.

DISEÑO E IMPRESIÓN

Sandra Poceros
sandra_poceros@hotmail.com

Boletín cuatrimestral
con un tiraje de 1,600 ejemplares
boletincsm@csm.edu.mx

EN PORTADA:

Foto de portada: Alumnos del campus Querétaro en plena “desaceleración”.
Fotógrafo: Yaid Cárdenas



NOVEDADES

Cuernavaca

Día de las puertas abiertas para padres y amigos del Colegio
Nuevamente un éxito. Muchas gracias por las visitas y la retroalimentación positiva.

El evento más importante: la Kermesse

Buen ambiente entre todos. El tema para la Kermesse de este año fueron los piratas. Cada salón adornó un puesto y realizó una actividad. Con más de 800 entradas vendidas se convierte en el evento más esperado y visitado del campus Cuernavaca. Agradecemos a todos los padres que participaron en la organización.

Copa Humboldt

¡Primer lugar global y premio fairness! Los 60 alumnos y alumnas participantes lucharon hasta el último momento tanto en los partidos como en atletismo y funcionaron de maravilla como equipo. Felicitamos a nuestros profesores de deportes, quienes se hicieron un excelente trabajo.

Despedida de Cuernavaca

Después de dos años maravillosos me despido de Cuernavaca y agradezco a todos los colegas y padres de familia todo el apoyo recibido. ¡Les deseo todo lo mejor ahora bajo la dirección de Felix Rösel!

- Daniel Zehnder

D.F.

Durante los últimos meses tuvimos creció nuestra comunidad escolar. Nos da mucho gusto dar la bienvenida a varios bebés: Rita Sophie (3.11.2014), hija de David Giamboni, coordinador de CCH; Aliyah (29.09.2015), hija de Nicole Thüring, maestra de Preprimaria; Luciana (17.2.2015), hija de Tania Zarur, maestra de K2A; Matteo Julian, (27.2.2015), hijo de Marco Bösch, maestro de 6° de Primaria; Mila Maria (10.03.2015), hija de Ramona Kunzmann, coordinadora de Preescolar. Próximamente esperamos buenas noticias de Martina Erkres, Melanie Haas (Prescolar) y Christina Burch, maestra de 5° de Primaria.

Después del exitoso proyecto de las clases de "team teaching" (dos maestros frente al grupo) se aumentarán las horas de "team teaching" para el próximo año escolar para los grupos de 3° a 6° de Primaria.

Querétaro

Los alumnos que fueron al Campamento en Suiza en las vacaciones de Semana Santa regresaron muy contentos. La experiencia fue muy agradable. El frío y la nieve le dieron un toque especial a este viaje.

También los Campamentos Escolares fueron un éxito. Visitar comunidades, disfrutar de un balneario, apreciar la naturaleza son actividades muy enriquecedoras para la formación personal.

Tal y como lo habíamos previsto, esta primavera se oficializa la incorporación de la Preparatoria a la Universidad Autónoma de Querétaro. Alumnos y profesores de Preparatoria podrán hacer uso de las instalaciones de la Universidad al contar con la credencial expedida por la misma UAQ.

Concluyó con éxito la segunda fase de los trámites administrativos y curriculares para la incorporación al Bachillerato Internacional.

Algunos alumnos de P6, S1, S2 y S3 han participado en concursos de matemáticas, ciencias y oratoria promovidos por la SEP. Su desempeño y resultados han sido excelentes.



PALABRAS DEL EQUIPO EDITORIAL



FÜR EINE MASSHALTENDE MUSSE

Bei Genf, in zirka 100 Metern Tiefe, befindet sich eine meiner grossen Leidenschaften: der fast 27 km lange Teilchenbeschleuniger des CERN (Europäische Organisation für Kernforschung). Zweck seines Daseins: Protonen annähernd auf Lichtgeschwindigkeit zu beschleunigen, um sie dann miteinander kollidieren zu lassen. Ein Festival schier unvorstellbarer Kräfte! Ich kann jedem, dem sich die Gelegenheit dazu bietet, einen Besuch des CERN nur wärmstens empfehlen.

Schnelligkeit und Beschleunigung üben auf die meisten von uns eine Art Faszination aus, invadieren aber gleichzeitig auch immer mehr unser Berufs- und Privatleben. Die vorliegende Nummer des Boletín will denn auch als Plädoyer gegen die Schnellebigkeit und den allgegenwärtigen Unmittelbarkeitsanspruch unserer Zeit verstanden werden. Andauernde Beschleunigung führt zwangsläufig zur Kollision. Und diese ist -ausserhalb eines Kernforschungsinstitutes- nur selten wünschenswert.

Jedes Kind kennt die Bedeutung von Wörtern wie Stress, Eile oder Hektik; kaum eines kann sich jedoch noch etwas vorstellen unter dem Begriff Musse. Schon unseren Jüngsten wird heute ein Lebensrhythmus auferlegt, der ihrem seelischen Gleichgewicht nicht unbedingt förderlich ist.

Unsere Kinder rennen -nach täglich acht Unterrichtseinheiten- noch von Frühjapanisch über Hochbegabtschaften zur Kumon-Mathematik. Zum „Ausgleich“ stecken wir sie dann noch in Yoga-, Pilates- und Tai Chi-Kurse. Die wenige Zeit, die ihnen zwischen Schule, Sport, Förderkursen und Schlafen noch zur Eigengestaltung verbleibt, verbringen sie nicht selten beim Therapeuten, der ihnen -welch Überraschung!- eine ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) diagnostiziert!

Gekrönt wird die frenetische Aktivität noch von einer kontinuierlichen Reizüberflutung, welche durch die Kommunikationsgadgets über uns hereinbricht. Ist diese Flut von täglichen E-Mails, SMS und WhatsApp-Nachrichten aber wirklich nötig, und bedarf es tatsächlich in jedem Fall einer umgehenden Antwort?

An unserer Schule vergeht kein Tag, an dem nicht Briefe oder E-Mails eingehen, welche sofortige Antwort und instantane Massnahmen fordern. Wird dem nicht unmittelbar Folge geleistet, vergehen oft keine 24 Stunden, bis weitere Briefe oder E-Mails mit einem gewissen Mahncharakter eintreffen.

Oftmals entspringen diese Schreiben einer punktuellen, unangenehmen Erfahrung (manchmal einem Ereignis, welches nicht einmal direkt mit der Schule zu tun hat) und spiegeln Ärger und Unmut im Ton wider. Die Schulleitung versucht, auf solche Schreiben gelassen zu reagieren; erst, nachdem sie sich ein ausgewogenes Bild von der Angelegenheit verschaffen konnte.

Ich möchte an dieser Stelle mit allem Nachdruck für mehr Ruhe und Gelassenheit plädieren. Ärger und Hast sind selten gute Ratgeber. Unter ihrem Einfluss verfasste Schreiben lösen meist nur weiteren Unmut aus und führen kaum zu den erwünschten Lösungen. Warum hören wir nicht auf den Volksmund, welcher dazu rät, Probleme erst einmal „zu überschlafen“ (consultar con la almohada)?

Wir alle sollten unseren frenetischen Lebensrhythmus wieder etwas entschleunigen, uns Zeit der Entspannung, der Musse, des puren Nichtstuns gönnen; auf Neudeutsch: „herunterfahren“.

Unseren Umgangston würde das bestimmt wohltuend verändern und unser Wirken optimieren. Gut funktionierende Organisationen haben es zu dem gebracht, was sie sind, indem ihre Entwicklung auf zeitaufwändiger Eigen- und Fremdevaluation, auf konstruktivem Dialog zwischen allen Beteiligten und schliesslich auf schrittweisen, wohl überlegten Entschlüssen beruht. Übereiltes Handeln und vorschnelle Veränderungen bringen keinen nachhaltigen Erfolg.

Die verbreitete Akzeptanz in der antiken Gesellschaft gegenüber Musse und Müsiggang ist leider im Mittelalter und in der Frühen Neuzeit religiös bedingter Intoleranz und danach wirtschaftlichen Interessen zum Opfer gefallen. Auch die heutige Konsumgesellschaft räumt Bedenkzeit, Ruhe und Gelassenheit nicht den Platz ein, der ihnen gebührte. Was man uns derzeit als Ersatz für Musse auftischt, ist ein von Fremdinteressen geprägtes Amusement-Programm (am liebsten all inclusive), das keine freie Minute, d.h. keine wirkliche Freizeit mehr lässt und jede Eigeninitiative im Keim erstickt.

Lassen wir uns nicht täuschen! Schon Johann Gottfried Seume schrieb in seinen 1807 veröffentlichten Apokryphen: „Sich amüsieren heisst etymologisch: die Musse loswerden. Amusement wäre also das Vergnügen der Plattköpfe.“

– Conchita Orga, Direktorin Campus Querétaro

POR UN REENCUENTRO CON LA SERENIDAD

Cerca de Ginebra, a unos 100 metros de profundidad, se encuentra una de mis grandes pasiones: el acelerador de partículas CERN (Organización Europea para la Investigación Nuclear) de casi 27 km de largo. La razón de su existencia es acelerar protones para que alcancen casi la velocidad de la luz y puedan colidir entre ellos. ¡Un despliegue de fuerzas difícil de imaginar! A todos los que tengan la oportunidad de ir, les recomiendo ampliamente una visita al CERN.

La rapidez y la aceleración ejercen una especie de fascinación sobre todos nosotros, pero al mismo tiempo invaden nuestra vida profesional y privada. La presente edición del Boletín quiere ser un pronunciamiento en contra de la inmediatez y la velocidad que nos imponen estos tiempos en los que vivimos. La aceleración constante nos lleva necesariamente a un choque. Fuera del acelerador de partículas, las colisiones rara vez son deseables.

Todos los niños conocen el significado de palabras como estrés, prisa o agitación, pero casi ninguno se imagina algo concreto si escucha los términos calma o serenidad. Imponemos a nuestros niños ritmos de vida que no repercuten de manera favorable sobre su equilibrio anímico.

Después de ocho lecciones diarias en la escuela, nuestros hijos corren a clases de idiomas, ajedrez o matemáticas en Kumón. Con el fin de “equilibrarlos” los enviamos a cursos de yoga, pilates o tai chi. Después de la escuela, el deporte, los cursos de estimulación temprana y el sueño tan necesario, muchos niños pasan el poco tiempo restante con un terapeuta quien les diagnostica -¡qué casualidad!- un síndrome de déficit de atención e hiperactividad.

Toda esta actividad frenética culmina con la sobreestimulación constante a través de los numerosos gadgets de comunicación que utilizamos. ¿Realmente es necesaria esa avalancha de correos electrónicos y mensajes en WhatsApp? ¿De veras hace falta una respuesta inmediata a todos estos llamados?

No pasa un día sin que lleguen al Colegio cartas o correos electrónicos que nos exigen respuestas y medidas inmediatas. Si no reaccionamos al minuto, antes de que pasen 24 horas ya recibimos nuevas cartas o correos en un formato de amonestación.

Por lo general estos escritos, redactados en un tono de enojo o mal humor, tienen su origen en una experiencia concreta, frecuentemente un suceso que ni siquiera tiene relación directa con la escuela. La dirección intenta reaccionar con calma y prudencia ante estos mensajes después de haberse formado un panorama completo y equilibrado de la situación.

Quiero exhortarlos aquí a recobrar la serenidad en sus vidas. El enojo y las prisas no son buenos consejeros. Un mensaje mandado bajo su influencia engendra reacciones de molestia y no se obtiene lo que todos desean: buenas soluciones. No olvidemos la sabiduría popular que recomienda “consultar con la almohada” los problemas complicados.

Todos deberíamos “desacelerar” nuestro frenético ritmo de vida y permitirnos espacios de relajación, serenidad y contem-

plación. Así mejorarían notablemente el tono y el trato entre nosotros y seríamos más eficaces en nuestro trabajo. Las grandes organizaciones que hoy tienen fama mundial por la calidad de sus resultados llegaron ahí por haberse tomado el tiempo de potenciar su desarrollo, de evaluar su quehacer y de llevar a cabo un diálogo constructivo entre todos los participantes. La receta de su éxito está en el arte de tomar decisiones bien pensadas. Los cambios y las acciones precipitadas no tienen éxito a largo plazo.

En el mundo antiguo prevalecía una valoración generalizada de la serenidad y la calma. Ésta se fue perdiendo a lo largo de la Edad Media debido a la intolerancia religiosa y más todavía en el mundo moderno por los crecientes intereses económicos. Nuestra actual sociedad del consumo no otorga a la calma y la serenidad el lugar que les corresponde. Más bien las ha sustituido por un programa de entretenimiento, regido por intereses ajenos, el cual sofoca todo intento por tener auténtico tiempo libre nacido de la iniciativa propia y las inclinaciones de cada individuo.

La frase de Johann Gottfried Seume con la que termino mi reflexión en alemán es casi imposible de traducir al español. Afortunadamente hay otros personajes que han aportado pensamientos valiosos al tema que aquí nos ocupa. Cerraré con un pensamiento del escritor británico Robert Louis Stevenson: “Tanta prisa tenemos por hacer, escribir y dejar oír nuestra voz en el silencio de la eternidad, que olvidamos lo único realmente importante: vivir”.

-Conchita Orga, Directora Campus Querétaro



Fotografía: Christopher Montgomery

BESCHLEUNIGUNG DER KOMMUNIKATION, KOLUMNE

Im Altertum wurden Nachrichten durch Boten überbracht, der bekannteste wohl der Läufer, der den Sieg der Athener über die Perser bei Marathon rennend in die Stadt trug und nach dem Überbringen der Botschaft erschöpft starb. Er ist der Begründer des heutigen Marathonlaufes.

Später wurden Nachrichten per Brief überbracht. Die Post entstand. Der Absender wusste aber nie genau, wann die Post ankommen würde und der Empfänger hatte genügend Zeit, den Brief zu geniessen, ihn mehrmals zu lesen und dann wohlüberdacht zurück zu schreiben. So entstanden im Laufe der Zeit viele interessante Briefwechsel, die man heute noch in Buchform nachlesen kann.



LUCKY LUKE: AUSWANDERER, ERSTE BRIEFE

Als ich 1994 nach Curitiba, Brasilien auswanderte, hatte sich die Situation schon stark verändert. Im Sekretariat der Schule standen neben dem Telefon ein Telex mit dünnen Papierstreifen und ein Fax. Aber all das durfte man nur sehr sparsam benutzen, denn es kostete riesig viel. Zum Beispiel eine Minute Brasilien Schweiz am Telefon 135 Pesos. Das reichte gerade mal um zu sagen: „Es geht mir gut!“

Ein Höhepunkt war jeweils die Ankunft der Auslandsausgabe des Tagesanzeigers, der einmal die Woche erschien. Erscheinen heisst hier nicht ankommen, denn oft kamen zwei oder drei Ausgaben gleichzeitig, normalerweise einen Monat nach dem Ausgabedatum. Trotzdem wurden die auf ganz dünnem Papier (Gewicht!) gedruckten Seiten eifrig gelesen, vor allem die Eishockey-Resultate. Und mit einem Monat Verspätung wurde die Meisterfeier des Schlittschuhclubs Bern (SCB) gefeiert.

Und es wurden Briefe geschrieben. Ein paar sind bis heute aufbewahrt. Ich erinnere mich, wie ich manchmal mehrere Male versucht habe, etwas aufs Papier zu bringen und die Entwürfe immer wieder im Papierkorb gelandet sind, bis die endgültige Version stand.

1996 die Revolution: Internet war eingerichtet, man musste sich zwar analog einwählen, aber die erste Internetadresse, die heute noch in Betrieb ist, wurde eröffnet. Das Problem war aber, dass von meinen Kollegen in der Schweiz noch keiner eine hatte, ich also nur mit meinem Cousin, der Dozent in Stanford war, in „Echtzeit“ kommunizieren konnte. Aber die Situation änderte sich rasant.

2012 in Mexiko musste ich mich schon verteidigen, wenn ich mir zwei Arbeitstage Zeit nehmen wollte, um auf ein Mail zu antworten. Die Umwelt verlangt sofortige Rückmeldungen, vor allem weil man ja die Mails auch auf dem Smartphone lesen und beantworten kann. Ich bleibe bei meinen zwei Arbeitstagen und versuche mir dafür die Zeit zu nehmen, überdachte Antworten zu geben und neben der Arbeitszeit auch die Freizeit zu geniessen.

Die mexikanische Post hilft mir dabei. Mitte März erhielt ich noch zwei Weihnachtskarten, eine aus Bern und eine aus Curitiba, für die ich mich schmunzelnd bedankt habe und wiederum sofort eine nette Antwort lesen durfte. Langsamkeit hat doch ihre guten Seiten.

–Walter Stooss, Direktor Campus D.F.

¿ESTRÉS EN LA ESCUELA?

El trabajo en clases, las peleas con los amigos o muchas actividades extraescolares pueden presionar a los niños y ponerlos bajo estrés. Sin olvidar los problemas familiares, enfermedades de seres queridos, cambios de casa, etc. más las preocupaciones de los papás; todo esto puede afectar la tranquilidad de nuestros hijos y ocasionarles estrés.

DATOS DE ESTRÉS EN LOS ALUMNOS:

Según estudios realizados en Alemania, los síntomas que con mayor frecuencia se presentan en los niños con estrés escolar son: 42% muestran distracción, 57% están nerviosos e inquietos, 50% presentan dolor de cabeza y de estómago, muchos niños están tristes y callados, o bien reaccionan agresivamente ante situaciones (42%).

Podríamos hablar de los procesos bioquímicos que ocurren en el cerebro cuando se instala el estrés y su efecto en el organismo. Sin embargo, lo más importante es poder ayudar a nuestros hijos y alumnos a controlar el estrés para que no se vuelva un problema de salud, porque no podemos evitar que haya estrés en sus vidas.

TIPS PARA AYUDAR A NUESTROS HIJOS A COMBATIR EL ESTRÉS ESCOLAR:

- 1. MOSTRAR COMPRENSIÓN:** A los niños les ayuda mucho cuando los adultos muestran comprensión y les brindan apoyo proactivo en vez de caer también en pánico. Esto les brinda confianza y tranquilidad.
- 2. MANEJAR EL ESTRÉS EN LA VIDA DESDE EL PUNTO DE VISTA POSITIVO:** Siempre que los padres muestren tranquilidad y buena actitud ante el estrés, los hijos aprenderán a enfrentar el estrés en el día a día. El estrés puede manejarse como algo positivo en la vida cuando se usa para realizar las actividades y deberes de forma adecuada. Pero si los padres entran en pánico y presionan aún más a los hijos, éstos no podrán manejar las situaciones de estrés y comenzarán a manifestar los síntomas. Es importante también hacerles ver a los hijos que siempre está la posibilidad de pedir ayuda cuando es demasiado y así reconocer sus limitaciones. Es importante decirle a nuestros hijos que no es tan grave encontrar problemas o dificultades en el camino, es normal tener debilidades y que practicando y trabajando un poco más, se puede mejorar y que además estos problemas se pueden resolver en equipo.

3. ENTRETENIMIENTO CON ACTIVIDADES EN CONJUNTO: Si realizamos actividades con nuestros hijos, que no tienen que ver con lo académico, (por ejemplo cocinar, pintar, caminar, etc.) la presión disminuye y este trabajo en equipo hace que se establezca confianza para que nuestros hijos platicuen sobre temas que les están preocupando.

4. COMUNICACIÓN CON LOS PROFESORES: Las citas con los profesores, son de suma importancia. Si de pronto nos encontramos en una situación que nos rebasa como padres, podemos buscar apoyo con los profesores o la psicóloga escolar.

TRES TIPS ANTI-ESTRÉS PARA NIÑOS:

- I.** Cuando sientas que estás muy presionado o que una pregunta de examen está muy difícil, repite en voz baja: "¡Estoy bien preparado, esto lo estudié, esto lo puedo contestar correctamente!"
- II.** Como decían nuestras abuelitas: "No dejes para mañana, lo que puedes hacer hoy" („Was du heute kannst besorgen – das verschiebe nicht auf morgen!"). Enséñenles a sus hijos que, aunque sea una tarea pequeña o rápida, si la hacen desde el mismo día que el profesor la deja, podrán divertirse y jugar con más alegría porque no tienen pendientes por delante. Y si cae una tarea extra, no habrá estrés porque no habrá nada más que hacer más que lo del día a día.
- III.** Cuando tengan mucha tarea, sobre todo si se trata de diferentes materias, cada vez que termine la tarea de una materia, darles 15 minutos de descanso para hacer respiraciones, cerrar los ojos e imaginarse un lugar bonito, comer alguna fruta o tomar agua. Esto les ayudará a despejar la mente para iniciar con la siguiente tarea.

OTRAS OPCIONES DE AYUDA:

Existen muchas terapias alternativas que nos pueden ayudar para apoyar a nuestros hijos, como Kinesiología – Brain Gym, herramientas de Inteligencia emocional, aromaterapia, musicoterapia, homeopatía, terapias de relajación, entre muchas otras. Buscar la que mejor le convenga a nuestros hijos es apoyarlos también, no siempre enfocarse en apoyo para las tareas, sino también el apoyo emocional y distraer la atención de la escuela. Lo más importante es que debemos tomar en serio al estrés y vivir con él.

La buena noticia es que, según los psicólogos escolares, los jóvenes que han aprendido a vivir con el estrés, corren menos riesgo de abusar del alcohol o drogas y además en la vida adulta muestran mejor actitud ante las adversidades.

– Dra. Indra Gentzen, Médico Escolar

<http://www-de.scoyo.com/eltern/schule/tipps-gegen-stress-in-der-schule>

EXPERIENCIA DEL INTERCAMBIO

Todo empezó justo hace un año, cuando decidí que quería irme de intercambio a Europa. Antes de elegir una organización, contacté a conocidos allá que me pudieran recibir. Una amiga de mi mamá y ex-alumna del Suizo, Rahel Tanner, me ofreció quedarme con ella en Estrasburgo, Francia. Al principio pensé que me costaría mucho trabajo el francés pero me di cuenta que hablar en alemán probablemente me costaría el mismo trabajo, por lo que le dije que sería un gusto quedarme con ella. Me ofreció vivir seis meses con ella y su hijo en un departamento en el centro de la ciudad. Preparé todos mis documentos, me puse en contacto con el liceo al que iría, así como con el Colegio Suizo en cuanto a la solicitud de intercambio y lo que necesitaba para irme. Finalmente todo quedó listo y me fui a finales de agosto, para regresar a finales de febrero. Llegué a mi liceo, el cual resultó ser internacional, por lo que había gente de todo el mundo y casi la mitad de la escuela estaba conformada por extranjeros. Al principio, mis únicos amigos eran españoles, porque me era más fácil hablar con ellos; pero con el tiempo conocí a más gente de varias nacionalidades, con quienes practicaba mi inglés, francés y a veces hasta alemán. A lo largo del intercambio viví nuevas experiencias, conocí a mucha gente y viajé con familia y amigos. Muchos piensan que un intercambio sirve sólo para mejorar tu nivel en algún idioma. Eso es cierto, pero también llegas a conocer diferentes culturas y personas; puedes visitar nuevos países y ciudades y también te adaptas a un estilo de vida distinto al tuyo. Estoy muy agradecido tanto con mi familia como con la familia que me recibió, y también con el Colegio: que juntos me ayudaron a hacer posible esta experiencia. Para concluir, me parece que hacer un intercambio, ya sea en secundaria o prepa, sin importar tu nivel lingüístico ni el lugar al que te vayas, vale mucho la pena, y se lo recomiendo a cualquiera que tenga el interés.

– **Sebastián González Behn-Eschenburg**



El primer semestre de primero de CCH tuve la oportunidad de estudiar en Alemania. Sí, donde te sirven la comida sin salsa, los coches ceden el paso y, cuando pides un limón, te traen un cítrico gigante y amarillo. Es donde ves el sol por la ventana, te pones tu blusa sin mangas y al salir quedas congelado. Tampoco hay salsa para las palomitas en el cine, las frutas cuestan más que una casa y la gente tiene una habilidad increíble para volverse invisible los domingos. Y fue ahí, donde tuve la oportunidad de vivir un semestre entero. En Alemania me acerqué a una nueva cultura, nuevas tradiciones y maneras de pensar. Tuve la libertad de viajar y conocer lugares increíbles. Pude tratar a gente con una mentalidad y una manera de vivir completamente distinta a la “normal” de mi día a día en México. Ahora, de regreso en casa, tengo que pedir permiso para salir, las Kartoffeln no son lo mismo, el “agua normal” regresó a ser sin gas, saludo a la gente de beso sin parecer extraterrestre, no puedo atravesar el país en cuatro horas, y salgo con la triste esperanza de encontrar esa mezcla de gente de todo el mundo en las ciudades.

Este viaje expandió mi panorama del mundo y de la sociedad en la que vivimos. Ahora no me imagino mi forma de ver las cosas si no me hubiera ido al extranjero.

– **Mariana García**

PREMIO CESSA

¡Buenas noticias!

Por primera vez el Centro de Estados Superiores San Ángel (CESSA Universidad), escuela de hotelería, restaurantes y gastronomía líder en México, nos otorga una beca al talento. Lo anterior debido al desempeño de nuestros alumnos y prestigio del Colegio.

Por otro lado la Universidad Panamericana (UP) nos brinda una beca de excelencia para cualquier carrera, aunada a las becas anteriormente asignadas. ¡Felicidades, muchachos!

– *Psic. Lilia Cal y Mayor*



FELISU 2015: EL LIBRO QUE NO SE HA ESCRITO

El pasado mes de febrero los días 4, 5 y 6, se realizó la Feria del Colegio Suizo (FELISU) correspondiente a este año, organizada por la Mediateca y Asociación de Padres de Familia (APF). Se realizaron diversas actividades: cuentacuentos, presentación de libros, etc., dirigidas a toda la comunidad del Colegio. Nos acompañaron diversas editoriales especializadas en libros de literatura infantil, novelas, comics y libros de consulta en alemán, español e inglés.

Por otro lado, los alumnos de kínder, preprimaria y primaria participaron dibujando o escribiendo “la historia que no se ha escrito”, título y tema central de la FELISU. Los alumnos nos mostraron cuántas historias no se han escrito y nos faltan por imaginar, escribir y leer. Los muchachos de secundaria ayudaron a comprender el propósito de la FELISU poniendo carteles acerca de la importancia de la lectura y presentando su propia experiencia como lectores. Algunos profesores siguieron su ejemplo y nos regalaron su historia como lectores.

Gracias a todos los que participaron y visitaron este evento cultural, la FELISU fue todo un éxito.

– *Sofía Pazos, Mediateca*





CARNAVAL PREESCOLAR 2015





MAESTROS QUE SE DESPIDEN CAMPUS D.F.

»WALTER STOOSS

Lieber Walter:

Vor fast 4 Jahren, am 1. August 2011, haben wir zusammen unsere neuen Aufgaben im CSM angetreten. Deine Erfahrungen als Schulleiter in Curitiba und in der Schweiz haben es Dir leicht gemacht, Dich schnell im neuen Job zurecht zu finden. Nur mit der Umstellung von Portugiesisch auf Spanisch hattest Du zu kämpfen. Während den vier Jahren hast Du viel in Bewegung gebracht: Die neue Organisation mit den Stufenleitungen wurde eingeführt und aufgebaut. Du hattest die Idee für den „horario extendido“ und diesen dann auch erfolgreich eingeführt und weiterentwickelt. Deine Begeisterung für Sport war von Anfang an gross und so hast Du diesen Bereich sehr gefördert. Deine aktive Mitwirkung beim Aufbau und Training der Volleyballmannschaften und die Unterstützung der Sportlehrer haben dazu beigetragen, dass das CSM im April erstmals die Copa Humboldt gewinnen konnte. Es freut mich, dass wir das in Deinem letzten Jahr hier geschafft haben und gratuliere Dir auch nochmals herzlich dazu. Der gute Ruf der Schule und die Nachfrage nach Studienplätzen steigerte sich weiter von Jahr zu Jahr und führte dazu, dass Du kreative Lösungen für die grösseren Klassen suchen musstest. Mit der Einführung von Teamteaching, Halbklassen etc. hast Du zusammen mit der Stufenleitung gesorgt, dass die Unterrichtsqualität auf hohem Niveau bleibt.

Ich habe in Dir immer einen überlegten und ruhigen Kollegen und Ansprechpartner gefunden, welcher immer Zeit hatte eine Frage zu beantworten oder ein Problem zu diskutieren. Die vier Jahre vergingen sehr schnell und nun ist es Zeit Abschied zu nehmen und für Dich und Ade einen neuen Lebensabschnitt in Rio de Janeiro zu starten. Ich wünsche Euch beiden alles Gute, viel Glück und Erfolg in Brasilien, einem Land welches Ihr beide sehr gut kennt und Euch sicher schnell zurechtfinden werdet.

– Jörg Wiedenbach

Querido Walter:

Hace casi 4 años asumimos al mismo tiempo nuestras nuevas funciones en el Colegio. Tu experiencia como director en Curitiba y en Suiza te ayudaron a incorporarte con facilidad al nuevo trabajo. Solamente tuviste que luchar fuerte con el cambio del portugués al español. Durante estos cuatro años iniciaste muchos proyectos nuevos. Iniciaste la organización con las coordinaciones por grado. El horario extendido fue idea tuya y la pusiste en práctica y desarrollaste con gran éxito. Tu entusiasmo por el deporte fue notorio desde el principio y, por lo mismo, diste un gran impulso a esa área. También participaste activamente en la formación de los equipos de vólibol. Gracias a esto y el arduo trabajo de los profesores de deportes el CSM ganó la Copa Humboldt en abril del presente año. Me da tanto gusto que hayamos logrado esto durante tu último año. ¡Muchas felicidades! El buen nombre de la escuela y la creciente demanda por lugares han crecido año con año. Por lo tanto tuviste que buscar soluciones creativas para trabajar con grupos más grandes. Así implementaste el teamteaching, los medios grupos, etc. Así lo graste, junto con los coordinadores, que la calidad de la enseñanza siguiera en un alto nivel.

Siempre encontré en ti un colega e interlocutor prudente y tranquilo. Siempre tuviste tiempo para contestar a una pregunta o deliberar sobre un problema. Los cuatro años pasaron muy rápidamente y ha llegado el momento de la despedida. Tú y Ade comenzarán una nueva etapa de la vida en Rio de Janeiro. A ambos les deseo todo lo mejor, mucha suerte y éxito en Brasil, un país que ambos conocen muy bien y donde seguramente se integrarán muy pronto.

– Jörg Wiedenbach

» DAVID GIAMBONI



David: Im November 2011 erhielt ich Besuch von einem jungen Tessiner, der, frisch in Mexiko angekommen, sich für eine Stelle als Mathematiklehrer interessierte. Nach einem Blick in den Lebenslauf war klar, dass die Schule keinen Mathematiklehrer, sondern einen Nachfolger für den abgehenden Ökonomelehrer gefunden hatte: Ein Abgänger der HSG St. Gallen, der besten Schweizer Uni

in Betriebswirtschaft, ein Glücksfall.

Der junge, vielsprachige Mann aus der Wirtschaft begeisterte die Schüler für die grossen Zusammenhänge, zeigte Ihnen neue Wege auf und bildete einige Generationen von „Business People“ aus, wie man an den Schlussveranstaltungen der Wirtschaftswochen sehen konnte.

Er übernahm im letzten Jahr auch die IB Koordination und die Stufenleitung des Gymnasiums und brachte einen frischen Wind in die Stufe.

Nun zieht es ihn mit Frau und Kind weiter, zurück in die Geschäftswelt. David, wir danken dir herzlich für die geleistete Arbeit und wünschen für die Zukunft alles Gute.

-Walter Stooss

» RAHEL GRUN



Querida Rahel: Quiero agradecer que me hayas dado la oportunidad de compartir contigo tantas cosas el fut, el volley, los hijos de la misma edad, los gustos, las fiestas, la diversión, las salidas y muchas cosas más. Es un placer ser tu amiga y siempre lo serás. ¡Ojalá regreses pronto! ¡Lo bueno es que ya tengo a dónde llegar si viajo a Suiza! ;) Te quiero mucho.

-Grisel De León

A Rahel siempre la verás de buen humor y con gran actitud. Recuerdo muy bien que en alguna de tantas caminatas antes de salir, pidió a todos que lleváramos traje de baño. Cuando empezamos a subir, el clima se tornaba más frío, incluso estaba lloviendo. Después de caminar por más de dos horas encontramos un lago, en ese momento dijo: “¿Listos? ¡A nadar!” Fue la primera en meterse y la última en salir, de milagro no se congeló.

A las buenas personas siempre se les extraña porque formaron parte de nuestra vida y enriquecimiento profesional, en este caso

» ADELAIDE STOOSS



Liebe Ade: Ich habe Dich in den drei Jahren an der Schule als sehr engagierte Lehrerin und Kollegin kennen gelernt, welche sich immer für das Wohl der Schülerinnen und Schüler einsetzt. Du bist eine tolle Teamplayerin, nicht nur im Fussball, sondern auch im Lehrkörper. Die Schülerinnen und Schüler, sowie die Eltern schätzen Dich als kompetente Ansprechperson. Du bist immer bereit, einen guten

Ratschlag zu erteilen und hilfst diesen auch umzusetzen. Dein Einsatz für die Schule ging aber weiter über das Schulzimmer hinaus: das Schweizerlager im Sommer 2014 war nur Dank Deiner und Aurelios Initiative und Bereitschaft möglich. Muito obrigado!

Ich bin sicher, dass auch in Deinem Heimatland eine tolle berufliche Herausforderung finden wirst und wünsche Dir ebenfalls alles Gute und viel Erfolg dabei.

-Jörg Wiedenbach

Frau Stooss es un personaje muy peculiar cuya procedencia es un misterio para muchos, pues bien puede ser suiza, alemana o brasileña. Los que la conocemos sabemos que la respuesta correcta es: todas las anteriores. La energía y el gusto con que enseña el alemán motivaron a sus alumnos a superar toda clase de obstáculos e incluso a llegar hasta Suiza, en un campamento que dejó huella en los participantes y agradecimiento en los miembros de la comunidad.

Querida Ade, gracias por traernos aire fresco, despertando ideas que se convirtieron, para muchos de nosotros, en experiencias inolvidables. Te deseo mucho éxito en esta nueva aventura que tienes delante, ya sea como atleta en las Olimpiadas de Río 2016, como maestra de alemán o con tu granja. ¡Hasta pronto!

-Aurelio Reyes

no puede ser la excepción, por lo que te expreso mi más profundo agradecimiento, hasta pronto.

-José Luis Zendejas

Querida Rahel: Con sentimientos encontrados te escribo este texto. Tengo una profunda alegría de haber podido compartir estos años de trabajo y tiempo libre contigo. Vamos a extrañar tu entusiasmo y tu manera de encontrar lo positivo en el trabajo como en la vida en general. Me impresiona tu gran flexibilidad y capacidad de adaptarte a cualquier situación. Eres una maestra cariñosa y responsable, una profesional de la educación.

Te deseo lo mejor en tu viaje al nuevo destino: Suiza. ¡Buena navegación – buen arribo!

-Silvia Weber

>> MARIANNE WICHT



Du und ich sind beide fast zur gleichen Zeit für eine Stellvertretung nach Mexiko gereist. Von Anfang an habe ich mich super mit dir verstanden und es war eine tolle Erfahrung, berufliches und privates mit dir zu teilen. Im Teamteaching haben wir uns sofort sehr gut ergänzt und mit unseren Kindern der beiden Klassen spannende Lektionen erlebt. Wenn es einmal Schwierigkeiten

gab, konnten wir immer auf unsere gegenseitige Unterstützung zählen. Dank deinem optimistischen Charakter und deinem Humor haben wir viele tolle Momente erlebt, vor allem auch während unseren gemeinsamen Ferien in Oaxaca. Du weisst wie fest ich traurig bin, dass du im Sommer wieder in die Schweiz zurück kehrst, ich werde dich sehr fest vermissen. Gleichzeitig weiss ich aber, dass ich eine neue Freundin gewonnen habe und wir uns bald wiedersehen!

- Jasmin Good

>> MELANIE HAAS



Queridísima Mel, me acuerdo muy bien cuando llegaste hace 9 años junto con Pia, acompañada de tu violín y toda esa buena energía y personalidad que tienes. Para mí ha sido padrísimo compartir y crecer contigo, desde salir y viajar solteras hasta estar embarazadas al mismo tiempo, haber sido parte de tu vida desde que conociste a Tona, cuando se fueron a vivir juntos, adoptaron a Kimi, se casaron

y ahora que esperan la llegada de su linda bebé y el inicio de una nueva etapa.

No sabes cuánto he aprendido de ti (aunque ser práctica todavía no se me da...), eres creativa, espontánea, sincera, abierta, organizada, noble... siempre dispuesta a compartir desde material hasta puntos de vista e ideas, auténtica, cariñosa y muy sensible con tus niños, comprometida, y preocupada por el bienestar de cada uno.

Ha sido un placer para todos los que estamos cerca de ti convivir este tiempo contigo, y no sólo voy a extrañar muchísimo (creo que ni yo me imagino cuánto) a mi vecina de salón, sino también a mi amiga incondicional. Tu presencia siempre hace una diferencia, dejas un hueco muy grande no sólo en el equipo del Kinder sino en todos los que te queremos tanto. Te llevas mucho de México y dejas un pedazote de ti en el corazón de todas las personas que tuvimos la fortuna de conocerte... Hasta pronto mi querida amiga.

- Tania Zarur

>> MARTINA EKRES



Liebe Martina: No es casualidad que en algún momento de tu vida estuvieras en México. Tus raíces familiares delatan una pequeña parte de tus orígenes y de tu relación con este país.

Y qué bueno que así fue, porque con decisión y valentía aceptaste y enfrentaste en el Colegio Suizo, un gran reto: estar al frente de un grupo, respetando en todo momento su constelación y temperamento.

Insisto en lo bueno que fue así, porque además de aportar tus conocimientos y experiencia, inyectaste dinamismo, energía y frescura.

Quiero destacar nuestro agradecimiento por lo mucho que nos aportaste: tu sencillez, entusiasmo y generosidad son tu sello personal. Directa y clara en tu expresar, mas cariñosa y congruente en tu actuar. Una y más veces hiciste que lo complicado resultara fácil y que las cosas fluyeran.

Siempre tendrás motivos para regresar. Punta Venado es ya testigo fiel de tus confidencias familiares y la ciudad será siempre importante para recordar a quienes quieres y te queremos.

Llévate nuestro cariño por siempre. ¡Enhorabuena!

- Alejandra Lenk

>> NICOLE THÜRING



Der erste Eindruck, den ich von Nicole Thüring in der Probelektion im Solothurner Jura hatte, war der einer Lehrerin, die eine mehrklassige Schule trotz gleichzeitigem Besuch von der Schulpflege, einer Förderlehrerin und mir selber völlig im Griff hatte.

In Mexiko angekommen zeigte sich, dass erste Impressionen selten täuschen. Der liebevolle und bestimmte Umgang mit den lebhaften Schülern, der individualisierende Unterricht, das schnelle Lernen der Sprache und das unkomplizierte Einleben in die neue Umgebung beeindruckten mich.

Allein angekommen, zieht sie jetzt mit Mann und Kind zurück in die Heimat. Es waren zwei bewegte Jahre voller neuen Erfahrungen.

Nicole, vielen Dank für alles, was Du hier geleistet hast. Wir verlieren eine sehr kompetente Lehrperson, eine liebe Kollegin und einen mutigen Menschen. Du wirst in Mexiko immer willkommen sein.

- Walter Stooss

¿VIVES O CORRES?

MINDFULNESS - UN CAMINO HACIA EL BIENESTAR

Las exigencias de la vida diaria nos dejan a muchos en el mismo barco, sin importar si somos maestros, padres de familia o alumnos: con frecuencia sentimos que tenemos demasiado trabajo, andamos preocupados por cómo nos saldrán las cosas, y de repente nos damos cuenta que no estamos disfrutando lo que hacemos...

Por estar corriendo, puede que sean escasos los momentos de un día en los cuales estoy realmente presente, tan presente que alcanzo a ver el patrón de luz y sombra sobre el piso, escucho al pájaro ahí afuera, siento el calor en mi piel o percibo el cansancio en la voz del otro.



.....

La atención plena (mindfulness o Achtsamkeit) es una forma de meditación, pero también una manera de percibirse a sí mismo y al entorno. Es una herramienta que se hace cada vez más popular por sus múltiples beneficios: ayuda a bajar el estrés y la ansiedad, y aumenta el bienestar emocional; mejora la concentración y la autoaceptación, además de mejorar la concentración, la autorregulación y la eficiencia.

.....

¿Cómo funciona? La meditación para cultivar la atención plena es muy sencilla. Me tomo un tiempo para estar atenta a lo que hay en el momento, en especial la respiración y las sensaciones corporales. Si surgen pensamientos y emociones los observo y los dejo pasar, regresando a la respiración. Tomo una posición de aceptación ante todo lo presente.

Aparte de la meditación formal, practico el estar presente en momentos de la vida diaria: por ejemplo, poniendo un alto en medio de una ocupación rutinaria, dándome cuenta de todo lo que hay en el momento, mis sensaciones corporales, mis pensamientos y emociones, las cualidades de mi entorno... Y estoy realmente presente y atenta por unos minutos.

Al practicar la atención plena de forma regular fomentamos las siguientes habilidades:

- Si me entreno en cada vez volver al momento presente, las preocupaciones por el futuro pierden terreno, y estoy abierto a experiencias positivas.
- Si me entreno a reconocer mis pensamientos y emociones, puedo distanciarme de ellos y decidir si son adecuados ante la situación, y de qué manera quiero actuar.
- En situaciones sociales podré estar mas abierto y atento al otro, al igual que a mis propios sentimientos.
- La habilidad de dirigir mi atención voluntariamente me ayudará a mantener la concentración.

Ante tales beneficios, no sorprende que últimamente la atención plena se está introduciendo también en el ambiente escolar. La práctica personal de mindfulness les ayuda a maestros a mantener tranquilidad, un trato de interés y aceptación hacia los alumnos, y entusiasmo por las materias.



Para que también los niños y adolescentes aprovechen esta herramienta, se pueden conducir actividades en el aula, adaptadas a la edad de los alumnos. Claramente, a los jóvenes les puede servir mucho, no solo para concentrarse y estar presente en clase, sino también para fomentar sus habilidades sociales y emocionales y para lidiar con el estrés. Es importante explicar a los alumnos cómo funcionan y para qué les sirven los ejercicios.

Pero, ¿de dónde tomar el tiempo para tales ejercicios, tanto en la vida privada como en el aula? Los estudios muestran que la atención plena produce cambios en los procesos cerebrales, siempre y cuando se practique con cierta constancia. Al igual que nuestros músculos, la mente necesita ejercicio. Siendo francos, no nos sobra el tiempo...

Puede ser que efectivamente tengamos demasiadas tareas que hacer y pendientes que atender, y que necesitemos cambios estructurales porque no se puede lograr todo – y porque hay que proteger a los niños y jóvenes contra exigencias no saludables.

Por otro lado, si conocemos herramientas que nos ayudan a lidiar con lo difícil de la vida diaria y con tiempos estresantes, éstas nos pueden ofrecer mas equilibrio y salud mental, y reforzar nuestra habilidad para disfrutar de la vida. Al final la pregunta es cuánto nos importa nuestro bienestar, y cuánto nos importa el bienestar de los niños y adolescentes. ¿No sería algo que vale la pena?

Muchos de quienes hemos practicado la atención plena -ya sea fuera o dentro del aula- quedamos convencidos de que sí vale la pena. Vivir de manera más atenta significa vivir más plenamente y con mayor satisfacción. Entre todos los efectos positivos que podemos anhelar, éste es el que a mí me convence más - y es también lo que más les deseo a los niños y jóvenes.

EJERCICIOS SENCILLOS PARA EL AULA

Respirar con atención

Antes de empezar a trabajar, el maestro guía a los alumnos para que dediquen su atención por 30 segundos a su respiración: Están sentados con la espalda derecha y, en silencio, cada quien siente cómo está respirando... Siente cómo entra y sale el aire, a qué parte del cuerpo fluye, qué tan honda es la respiración, qué tan rápida... Si surgen pensamientos, los dejan pasar como si fueran nubes, y la atención vuelve a la respiración.

Viaje por el cuerpo

Cerrar los ojos y poner tenso todo el cuerpo durante un minuto, luego relajar los músculos. Poner atención a la respiración por un momento. Luego dirigir la atención hacia todas partes del cuerpo, de los pies hacia arriba. ¿Cómo siento mis pies, los dedos, la planta de los pies, las piernas, el contacto con la silla? Y así hasta llegar a la cabeza: los labios, la frente... ¿Cómo se siente el cuerpo al final del ejercicio?

Parar la película

Después de hacer el siguiente ejercicio en situaciones regulares se puede emplear cuando un grupo está muy inquieto. El maestro exclama: ¡Alto! Y todos se quedan en la posición en la que se encuentran en ese momento, como si hubiera parado una película. Cada quien observa en silencio la posición de su cuerpo, se da cuenta de lo que estaba haciendo en ese momento, lo que estaba pensando y lo que sentía... Después de 15 segundos suena una campana. Todos dirigen su atención hacia el sonido, escuchándolo hasta que ya no se puede percibir. El sonido se puede repetir varias veces para lograr que los alumnos lleguen a un estado de concentración.

–Barbara Frischholz, Psicóloga Campus Cuernavaca

CAS

GENERACIÓN

2013 - 2015



Este 30 de abril entregamos una vez más a nuestros alumnos de la Prepa 3 los diplomas por haber concluido exitosamente el programa CAS.

En estos dos años aprendimos nuevamente muchas cosas, tanto alumnos como nosotros, el equipo de asesores CAS. Los alumnos tuvieron este aprendizaje obviamente en sus respectivos proyectos, experimentando éxitos y fracasos. Pero en suma fueron las experiencias gratas y valiosas, que siempre se sobreponen a las negativas o éstas se convierten finalmente también en positivas.

Para poner solamente un ejemplo basta la muy inestable experiencia del Huerto. Proyecto propuesto por el equipo de los asesores hace varios años ya, nunca pudo despegar como todos esperábamos o quisiéramos. Cada año nos enfrentábamos a nuevos problemas, demasiados para mencionarlos a todos. Para evitar contratiempos y facilitar el trabajo, ubicamos el Huerto dentro de las instalaciones (y no en el terreno baldío de enfrente, donde empezamos). Todos pensábamos que con eso se resolverían todos los problemas. Pero, ¡sorpresa! Tampoco funcionó. Los más desesperados y decepcionados fuimos probablemente nosotros, los asesores. Solamente nos podíamos explicar el nuevo fracaso con el hecho de que era un proyecto propuesto por nosotros. La decepción fue grande y tuvimos que reducir el área a una tercera parte de la original, para ver si con este terreno pequeño lográbamos algo en el futuro. Pero, para sorpresa de todos, a muchos alumnos la mala experiencia les sirvió para buscar por su lado la manera de aprender sobre el tema de la composta, la siembra etc. Ya habían iniciado con mucho éxito huertos propios en sus casas.

Esto es solamente un ejemplo de cómo una mala experiencia se convirtió en algo fructífero. Esto a la vez nos sirvió a los asesores para no subestimar a los alumnos en su capacidad de tener iniciativa propia y perseverancia, rasgos que finalmente deberían caracterizar al CAS. Por eso entregamos hoy con más entusiasmo aún los diplomas a la generación 2013 -2015.

– **Holger Roick**, Coordinador CAS Campus Cuernavaca



»» SELINA SCHÄDLER



A lo largo de estos 13 años en el Colegio Suizo de México, he comprobado que suizos y mexicanos somos mucho más que simples estereotipos: ni todos los mexicanos somos impuntuales y desordenados; ni todos los suizos y suizas son fríos y esquemáticos.

Un ejemplo claro es Selina Schädler: mirada tranquila que refleja paz, caminar relajado pero firme, sonrisa franca. Selina habla

y sus opiniones son claras e inteligentes. Sin embargo -acaso lo más importante- sabe escuchar y valorar las razones y opiniones de los demás, provengan de suizos o mexicanos. En estos cuatro años que hemos sido compañeros, resultó fácil trabajar con ella porque su creatividad y entusiasmo para diseñar actividades en pastorelas, días de muertos, ferias del libro, etc., han engalanado nuestros eventos con propuestas novedosas. Selina: ahora que te vas, sé que más allá del tiempo y del espacio quedará el recuerdo de tu sinceridad, responsabilidad y trabajo.

– Gabriel Pérez Miranda

»» GABRIEL PÉREZ MIRANDA



Cada vez que mi compañero Gabriel me hablaba de la literatura, salía yo de la escuela con ganas de leer el libro mencionado. Así que puedo entender por qué a los alumnos y alumnas les encantan las clases de Gabriel Pérez Miranda, quien durante los pasados 13 años enseñó con mucho entusiasmo en nuestro colegio.

No solamente los alumnos y alumnas de la preparatoria disfrutaron de las enseñanzas de Gabriel; también los más chiquitos se alegraban de recibirlo en su salón. Cada vez que se podía, Gabriel visitó grupos de primaria y preprimaria para contar cuentos. Los talleres al final del ciclo escolar siempre se llenaban rapidísimo, pues los niños sabían que el maestro de prepa iba a contar un cuento.

En fin, todos lo vamos a extrañar y de la misma manera le deseamos todo lo mejor para sus próximos pasos en la vida real y literaria.

– Selina Schädler

MAESTROS QUE SE DESPIDEN CAMPUS CUERNAVACA

»» MARGRIT WIESE

Te conocí hace 17 años como madre de familia y al año entraste a trabajar en el Colegio para ser la primera maestra del nuevo grupo de Maternal. Desde entonces eres la primera maestra que conocen los más pequeños al ingresar al Colegio Suizo y les enseñas a hacerse poco a poco independientes de sus casas. A pesar de esta tarea difícil siempre te veo dispuesta, alegre, positiva y confiable. ¡La primera generación que tuviste en Maternal este año en junio se gradúa de 3° de prepa! Son inolvidables tus ganas de cantar en las fiestas. Gracias por ser una gran mujer y súper buena compañera de trabajo por tantos años. Todos te deseamos unos días menos ajetreados, pero muchas experiencias interesantes para tu retiro.

– Sabine Ramseier



»» SABINE RAMSEIER

Es difícil imaginarse el Colegio sin ti, Sabine. Desde 17 años estás siempre presente en la oficina y, si no estás ahí, andas en algún lado de la escuela arreglando asuntos o atendiendo heridos o enfermos. Eres una secretaria muy competente, tranquila, discreta y muy querida por todos. Siempre tienes una solución para cualquier problema y estás dispuesta a ayudar. En las Kermeses, Schwimmfest e incontables eventos del Colegio estabas siempre ayudando y apoyando de una forma muy capaz y modesta.

¡Eres una gran persona, compañera y amiga! Gracias por todo y espero que sigamos en contacto por mucho tiempo más. Te deseo todo lo mejor para tu futuro y que, después de un buen, merecido descanso, encuentres una actividad que te llene de satisfacciones. Con mucho cariño,

– Margrit Wiese



A PASO VELOZ

“¡Son tan pulcros!”, exclamó la directora cuando llegaron mis hijos al colegio.

“¡Hicieron un trabajo ejemplar!”, me dijeron sus profesores al terminar la jornada.

Nos dirigimos a casa, comieron sanamente, se apresuraron a hacer con eficacia sus deberes escolares; con rapidez se alistaron para llegar a tiempo a sus clases de arte en las cuales destacaron y a la hora del crepúsculo obtuvieron, cada uno, el primer lugar de su categoría en la competencia de natación.

Me enorgullece decir que mis niños son fuertes, muy fuertes...

Cenaron un emparedado que contenía el perfecto balance entre proteínas, vitaminas y carbohidratos, se cepillaron los dientes perfectamente y se dispusieron a dormir.

Fui al cuarto de estudio. La organización de documentos, pagos, eventos, encuentros sociales y responsabilidades laborales no puede esperar.

Era poco antes de la media noche. Decidí tomar un baño. ¡Había sido tanto tiempo desde la última vez! Me quedé dormida en la bañera. Me despertó el sonido de un mensaje de texto en mi teléfono celular. ¡No sé por qué lo llevé conmigo! De todas formas, fue útil: era el amable banco recordándome la fecha de mi próximo pago.

Salí del baño precipitadamente, me dirigí a la cama y me obligué a descansar. ¡Ya era “mañana”!

Por alguna razón, tiendo a percibir el tiempo de descanso como holgazanería, ociosidad, apatía e incluso como el origen todos los males. Llevo mi vida a paso veloz.

Creo que en la sociedad en la que vivo se enfatiza demasiado el “hacer-lograr-hacer más”. No me sorprende sentirme tan cansada y, lo más grave, ¡no me sorprende el no darme permiso de detenerme ni un momento!

Hoy día, la celeridad nos afecta a todos. La vida se ha transformado en una carrera terrible y -no siempre constructivamente- competitiva. Lograr un balance ha pasado de ser algo natural a convertirse en todo un reto. En fin...

Cinco cuarenta y cinco de la mañana. Hora de levantarme. Me despedí de mi esposo. Probablemente no lo vea en un par de días. El trabajo nos asfixia. Ni hablar.

“¡Mamá! ¡Mi tarea! ¡El dibujo de mi guepardo! ¡Tráelo, por favor, ahorita! ¡Ahorita es a-h-o-r-i-t-a! Escucho. Sonrío. Miro el dibujo. Lo manejo con cuidado. “Mis hijos son perfectos...”, pienso, “¡Ahorita

es a-h-o-r-i-t-a!” es tanto horriblemente sorprendente como hermosamente genial.

Conforme conducía del colegio a mi oficina, me percaté del sonido que hacía mi auto cuando pisaba el acelerador. Al mismo tiempo, admiraba en mi mente el dibujo del guepardo. El guepardo... el guepardo...

El guepardo alcanza velocidades de hasta 115 km/hr en menos de diez segundos mientras persigue a su presa. Sin embargo, sólo puede mantener esta velocidad por unos 500 metros; si no lo hiciera, consumiría toda su energía vital y él sabe que debe ahorrarla en caso de no conseguir su alimento. El Ñu Negro, por otro lado, prefiere escapar ante las amenazas corriendo hasta a 80 km/hr; en cuanto se aleja lo suficiente, se detiene. Ambos salvaguardan su integridad.

¡Parece que estos animales son más sabios que yo! Saben exactamente cuándo y cómo deben desacelerar.

Luz roja. Freno abruptamente.

Recuerdo que cuando tuve mi primer coche, mi mecánico me dijo que pisar el pedal del freno durante largos períodos podía hacer que los discos y las pastillas se desgastaran y deformaran creando vibraciones en el volante al frenar y haciendo que el sistema de frenos fuera menos resistente a la fatiga al deteriorarse el líquido. De términos mecánicos entendí la mitad, pero saber que los frenos podían no funcionar me causó pánico. Le pregunté qué hacer y me respondió, “acostúmbrate a utilizar reacciones de cambio cortas, así tendrá un mayor control de su vehículo...”.

Nadie quiere tener discos deformados ni líquidos deteriorados y definitivamente ser resistente a la fatiga es atractivo, pero frenar es indispensable; saber hacerlo requiere de un buen aprendizaje.

Pensar que los frenos de mi auto no podrían funcionar me causa pánico. ¿Por qué, entonces, soy tan negligente con mi propio cuerpo? No lo he enseñado a frenar.

Luz verde. Acelero. Llego a mi oficina.

A la hora del café, me escapé rápidamente a una estética que ofrecía “servicio express”. Sin embargo, justo a un lado de ésta, se encontraba otra; ésta era pequeña, sobria y la chica que estaba en ella irradiaba tranquilidad, confianza y “buena vibra”. Seguramente el servicio no era “express”, pero era evidente que garantizaba calidad y calidez. Decidí tomarme mi tiempo y entrar. Decidí bien. La joven estilista me dijo algo lleno de sabiduría: “nada más es cosa de aprender a peinar el tipo de cabello que cada uno tiene...”. Si extendiendo esta frase a cada una de las áreas de mi vida, me lleva a un punto clave: la capacidad de adaptación y el triunfo de la paz interior sobre un mundo acelerado.

Darnos permiso de dejar ir la creencia de que estamos perdiendo el tiempo si no estamos “haciendo algo” es sumamente liberador. No necesitamos llegar al punto en el que nuestro cuerpo nos obligue a bajar la velocidad enfermándose.

.....

Necesitamos tiempo para descansar, relajarnos y disfrutar de nuestra existencia. Las acciones, de todas formas, fluirán a su tiempo. Los períodos de inactividad son tan sagrados como los de máxima acción. Nos cargan de la energía vital que necesitamos para continuar.

.....

Tenemos tiempo. Podemos relajarnos, confiar, escuchar, actuar y detenernos. Disfrutemos y las cosas serán más fáciles.

Había pasado ya la media noche. Los niños estaban dormidos y mi esposo me pedía que apagara ya las luces para poder conciliar el sueño. Me apresuré a asegurarme que el despertador estuviera listo para hacer su función. Cinco cuarenta y cinco... Soy fuerte... MUY fuerte... pero al final, quiero desacelerar. “¡Nos vemos luego! ¡Regreso temprano!”

- Dra. Marcia Edith Carrión Fajardo, Psiquiatra, Guadalajara



ENTSCHLEUNIGUNG & „KUHLMNESS“ IM LEHRERBERUF

Der Duden definiert Entschleunigung als gezielte Verlangsamung einer sich bisher ständig beschleunigenden Entwicklung, einer Tätigkeit oder Ähnlichem.

.....

Die Entschleunigung wird dem Streben der Berufswelt nach Komplexität, Effektivität, Perfektion, Hast, Hektik, schneller, höher, weiter und mehr entgegengesetzt.

.....

Mit Entschleunigung im Lehrerberuf ist meiner Meinung nach nicht Verlangsamung per se gemeint, sondern das Zurückschalten eines Ganges im Sinne von „weniger ist mehr“. Wie schon Martin Wagenschein sagte: „Mut zur Lücke“.

In unserem anspruchsvollen und kompetitiven Schulalltag, in dem alles sofort und minutiös erledigt werden, allen und allem gerecht werden sollte, stösst man wiederholt auf Unverständnis, wenn sich ein Prozess verzögert oder eine Aufgabe nicht unmittelbar verrichtet werden kann.

Statt uns dadurch gestresst oder unter Druck zu fühlen, sollten wir tief durchatmen, „kuhl“ bleiben und abwarten und Tee trinken nach dem Motto:

„Alles nimmt ein gutes Ende für den, der warten kann.“
Leo N. Tolstoi, Der Schlüssel zur Gelassenheit

– **Tatjana Kuonen**, Lehrerin Campus Querétaro



EL GUSTO DE COMER SIN PRISA



Hoy en día llevamos un ritmo de vida acelerado por trabajo, estudios o compromisos sociales. Tal es la demanda de tiempo, que a veces no te detienes un momento para comer con tranquilidad. Esto nos lleva a ingerir cualquier comida rápida, mientras aguardamos, nos trasladamos o cambiamos de actividad.

En la Antigüedad, personajes como Aristóteles recomendaban comer sentado frente a una mesa, para favorecer la digestión. Ya que al comer de pie, se deriva sangre hacia la musculatura de las piernas, dejando con menor flujo sanguíneo el tracto digestivo y entorpeciendo así la llegada de elementos necesarios para el transporte de nutrientes al resto de los órganos.

Los beneficios de salud al comer con tranquilidad y sentados incluyen el evitar problemas como la dispepsia, indigestión y gastritis.

Una comida “a toda prisa” impide disfrutemos al máximo el gusto, textura, aroma y color de los alimentos en nuestro plato mientras los ingerimos.

En cambio, utilizar más tiempo para comer nuestra ración, se traduce en poder prolongar el agrado al

paladar, al olfato y así alcanzar la sensación de saciedad. De esta manera la señal de inhibición del apetito arriba al cerebro oportunamente y se evita una mayor ingesta alimentaria y acumulación de calorías.

Al ingerir nuestros alimentos, el objetivo real no es el de comer más, sino comer mejor. ¡Claro! Buscamos calidad de nutrición para mantener un cuerpo saludable; aprovechando también este momento para eliminar el estrés de una parte importante de nuestra rutina diaria.

Es recomendable consumir mayor cantidad de agua simple y descansar al menos unos minutos después de comer, para que el flujo sanguíneo se concentre en la digestión.

Recomiendo que nuestro momento de comer sea un tiempo de conciencia para compartir en familia, pareja o amigos. Siempre de manera moderada y equilibrada.

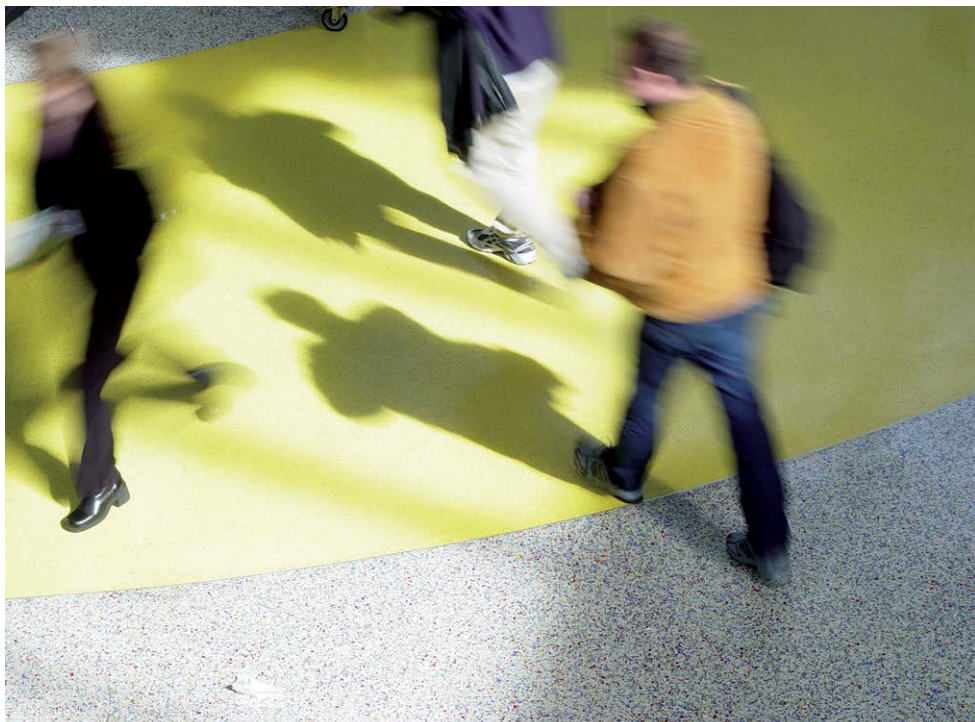
– Dra. Elvia Velázquez de Menocal
Médico cirujano Mta. Nutrición Clínica
Mamá de Sebastián Menocal K-III CSM Querétaro

ENTSCHLEUNIGUNG – EIN WEG ZUR BESSEREN GESELLSCHAFT ODER INS ABSEITS?

Würde man eine statistische Untersuchung zur Häufigkeit des Gebrauchs des Wortes „Entschleunigung“ in den verschiedenen Ländern bzw. Wirtschaftszonen durchführen, würde diese mit Sicherheit aufzeigen, dass dieses Wort in Westeuropa mit Abstand am häufigsten verwendet wird, gefolgt von den USA. Danach gäbe es wohl eine sehr grosse Lücke zu anderen Industriestaaten und den Schwellenländern. Anders formuliert, Entschleunigung ist ein Thema, das vor allem die Westeuropäer beschäftigt. Wenn man sich gleichzeitig das Wirtschaftswachstum in den entsprechenden Regionen vergegenwärtigt, wird man feststellen, dass das Wirtschaftswachstum dort höher ist, wo sich die Gesellschaft weniger mit Entschleunigung befasst. Gibt es also einen Zusammenhang zwischen den beiden: Entschleunigung und tiefem Wirtschaftswachstum?

Entschleunigung kann nur dort zu einem echten Anliegen einer Gesellschaft werden, wo es der Gesellschaft gut geht. Wer für sein tägliches Überleben oder für das Erreichen eines bescheidenen Wohlstands arbeiten muss, der wird sein Leben nicht entschleunigen wollen; man wird das Konzept möglicherweise schon gar nicht verstehen. Nur wer das Privileg besitzt, sich auf einen vorbestehenden Wohlstand abzustützen – sei dies nun der selbst erarbeitete, der ererbte oder der von den Sozialwerken „garantierte“ Wohlstand – kann es sich erlauben, nachhaltig zu entschleunigen. Entschleunigung ist letztlich gleichzusetzen mit einer Reduzierung der beruflichen Leistungsbereitschaft zugunsten ausserberuflicher Entfaltung. Dieser Zusammenhang zeigt sich deutlich im Wandel der Einstellung von Akademikern zu ihrer Arbeit. War es vor zwanzig Jahren in einer Anwaltskanzlei undenkbar, dass ein angestellter Anwalt vor den Partnern die Kanzlei verlas-

sen hätte, so gehört das heute durchaus zum Normalfall. Wochenendarbeit wird nur noch geleistet auf entsprechend nachdrückliches Ersuchen. Die meisten Mitarbeiter in gut bezahlten Berufen wollen ihr Geld dazu nutzen, das Leben zu geniessen. Auf die Frage, ob sie sich bewusst seien, dass dies die Karriere beeinträchtigen könne, erhält man immer häufiger die Antwort, Karriere sei nicht das vordringlichste Lebensziel. Freizeit, Familie, Sport oder einfach „Chillen“ geniessen höhere Priorität. Man könne auch mit einem BMW gut leben, es müsse ja kein Ferrari sein. Es braucht nicht viele



mathematische Fähigkeiten, um sich ausrechnen zu können, dass die Wertschöpfung eines solchen Mitarbeiters tiefer ist, als die eines erfolgshungrigen Jungmanagers. Wenn diese Haltung, wie in vielen westeuropäischen Ländern, zum Normalfall wird, dann verringert dies zwangsläufig das Wirtschaftswachstum. Dass manche Menschen durch diese Verschiebung der Prioritäten zu kreativeren Leistungen fähig werden, sei nicht bestritten. Da aber nur die



wenigsten Menschen in kreativen Berufen tätig sind, vermag die kreativitätssteigernde Wirkung eines Lebens ohne Hektik den Verlust an Wertschöpfung infolge Verringerung der generellen Arbeitsleistung nicht zu kompensieren. Für das Gros der Menschen kann also Entschleunigung keine nachhaltige Strategie sein, wenn diese ihren und den Standard ihres Landes erhöhen oder auch nur halten wollen.

Entschleunigung in den westeuropäischen Gesellschaften bietet deshalb den aufstrebenden Volkswirtschaften, wie den BRICS oder O5 Staaten die Chance, zu den entwickelten Industriegesellschaften aufzuschliessen und diese dereinst zu überholen. Kritiker der aktuellen Entwicklungen in Westeuropa weisen schon seit längerem darauf hin, dass Westeuropa den Anschluss an die Weltwirtschaft verlieren wird bzw. schon verloren hat und mit dem teilweise negativen Wachstum auch der Wohlstand sinken wird. Westeuropa könnte auf Dauer zum Disney Land für die Touristen aus den anderen Industriestaaten und den heutigen Schwellenländern werden, wenn es nicht gelingt, in den Gesellschaften dieser Länder den unbedingten Willen zum Erfolg wieder als salonfähige Lebensphilosophie zu etablieren. Die Alternative, dass sich in al-

len Gesellschaften die Entschleunigung als Grundhaltung durchsetzen wird und so das alte Europa den Anschluss an die übrigen Industrienationen nicht verpasst, bleibt wohl eher ein hypothetisches Szenario. Zu gross ist der Wunsch der Gesellschaften der Schwellenländer, sich das leisten zu können, was in den entwickelten Industriestaaten der Standard ist.

Fazit: **Entschleunigung mag zu einer ökologisch, sozial und gesundheitlich besseren Gesellschaft führen, vielleicht auch zu einer gewissen Angleichung des Verdienstes von Kaderfunktionen an die Löhne der Arbeiter und Angestellten. Die Lebensqualität des Einzelnen, der sich Entschleunigung auf Dauer leisten kann, wird erhöht. Aber das hat seinen Preis,** den insbesondere das alte Europa bereits heute zu zahlen hat. Entschleunigung gefährdet die Wettbewerbsfähigkeit einer Gesellschaft und reduziert dadurch das Wirtschaftswachstum. Ob die Vorteile der Entschleunigung die Nachteile aufwiegen, muss jeder für sich bzw. jede Gesellschaft für sich entscheiden.

– Dr. Ivo Grundler, Ernest & Young, Zürich

LEBEN WIR IN EINER ZEIT DER BESCHLEUNIGUNG?

Die Beschleunigung wird in der Physik als Änderung der Geschwindigkeit beschrieben. Da wir es mit einer vektoriellen, also gerichteten Grösse zu tun haben, wird auch eine Änderung der Richtung als Beschleunigung angesehen.

Um jedwelle Veränderungen zu erzielen, braucht es immer eine Kraft, die auf den Körper, bzw. die Masse einwirkt. Die drei Grössen Kraft, Masse und Beschleunigung sind so unweigerlich miteinander verknüpft. Isaac Newton (1643 – 1727) war der erste, der diesen Sachverhalt untersuchte und 1687 in seinen Bewegungsgesetzen veröffentlichte. Mit den heute international üblichen Abkürzungen für die Kraft (F), die Masse (m) und die Beschleunigung (a), sagt das 2. Newton'sche Gesetz

$$F = m \cdot a \text{ oder nach der Beschleunigung aufgelöst } a = F/m$$

Kurz: Je grösser die Kraft, bzw. je kleiner die Masse, desto stärker wird die Beschleunigung ausfallen.

Einer ganz speziellen Beschleunigung sind wir tagtäglich ausgesetzt, der Gravitationsbeschleunigung. Ganz konkret spüren wir diese bei einem Fehltritt aus luftiger Höhe. Wir werden in Richtung Erdmittelpunkt beschleunigt und vergrössern dabei stetig unsere Fallgeschwindigkeit. Leider nur so lange, bis uns der Erdboden oder ein anderes Hindernis abbremst, also negativ beschleunigt.

Der bekannte fallende Apfel, der Newton dazu veranlasst haben soll, der Frage nachzugehen, welche Kraft für die Gravitationsbeschleunigung verantwortlich zeichnet, kann getrost in das Reich der Legenden verbannt werden, beschreibt die Problematik aber sehr anschaulich.

Mit Hilfe von astronomischen Aufzeichnungen früherer Naturwissenschaftlern (Kepler, Brahe u.a.), konnte er zeigen, dass Massen die Eigenschaft besitzen, sich gegenseitig wie Magnete anzuziehen und beschrieb mit dem Gravitationsgesetz diesen Sachverhalt auch formal.

Wieso sich Massen so verhalten, kann man bis heute nicht abschliessend erklären. Genau genommen, weiss man nicht einmal,

was Masse überhaupt ist. Die aktuelle Forschung in der Teilchenphysik (z.B. am CERN in Genf), versucht derzeit, experimentell etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

Die Gravitationskraft ist vom zwischenmenschlichen Standpunkt aus gesehen, eine vernachlässigbare Grösse. Auch wenn wir uns dann und wann „anziehend“ finden, müssten wir doch noch einiges mehr auf die Waage stemmen, damit wir die Gravitationskraft zwischen zwei Menschen spüren könnten. Bei massereicheren Körpern wie Planeten, ist der Effekt der Anziehungskraft bereits deutlich grösser und kann mit dem freien Fall auch sehr effizient – und zuweilen schmerzhaft – experimentell nachgewiesen werden.

Auch das Erde-Mond-System hängt direkt mit der Gravitation zusammen. Die beiden Körper ziehen sich ständig gegenseitig an. Glücklicherweise wirkt auf den Mond während seiner Umlaufbahn um die Erde eine entgegengesetzte Fliehkraft. Gravitations- und Fliehkraft heben sich gegenseitig auf, wodurch er in einer konstanten Entfernung seine Runden zieht.

Die Anziehungskraft des Mondes sehen wir direkt in den Gezeiten des Meeres. Dabei hebt sich auch die Landmasse beim Durchzug des Mondes um etwa 30 cm, was aufgrund der festen Struktur von Auge nicht wahrgenommen werden kann.

Diese Auswirkung der Gravitationskraft bewirkt eine permanente Gezeitenreibung und bremst die Drehung der Erde um die eigene Achse ab.

Die Tage werden somit immer länger, auch wenn es sich dabei nur um ca. 0.02 Sekunden pro 1000 Jahren handelt. Die Tageslänge eines Frühmenschen, der vor ca. 4,4 Millionen Jahren lebte, war ganze 88 Sekunden kürzer als heute. Die Tageslänge eines Dinosauriers, welcher vor etwa 235 Millionen Jahren lebte, dauerte gar nur 22,6 Stunden.

Von der naturwissenschaftlichen Warte aus gesehen gibt es somit keinerlei Hinweise auf eine zunehmende Beschleunigung.

– Michel Froidevaux, Künftiger Physiklehrer, Quérétaro



GESTRESSTE SCHÜLER? ENTSPANNT EUCH! ES GEHT AUCH ANDERS



Warum sind wir Schüler gestresst? Wie können wir unseren Stress reduzieren?

Die Schule ist einer der größten Stressfaktoren der Schüler; viele Kinder fühlen sich vom Unterricht, den Hausaufgaben und den Lehrern gestresst.

Für einige Kinder sind auch die Eltern ein Stressfaktor, weil diese wollen, dass ihre Kinder alles perfekt und die Hausaufgaben schnell und gut fertig machen, sehr gute Noten haben und mit den Lehrern „gut Freund“ sind.

All das bereitet uns Stress, weil wir vielleicht unser Bestes geben, aber das nicht genug für unsere Eltern ist.

Was können wir machen, um uns zu entspannen?

Wir können z.B. versuchen, uns die Hausaufgaben leichter, oder besser gesagt reibungsloser zu machen, diese sozusagen problemlos zu erledigen.

Hausaufgabe! Schon das Wort macht uns Angst und Stress. Aber es geht auch ohne Frustration. Hier sind ein paar Tipps, um es zu schaffen:

- Du sollst von KEINEM gestört werden, weder vom Handy oder iPod noch durch Freunde oder die Familie. Je konzentrierter du bist, desto schneller und effizienter bist du.

- Such dir einen festen Platz, um Hausaufgaben zu machen. Alles, was du in dieser Zeit nicht brauchst, räumst du weg, um Platz zu haben. Hole dir alles, was du brauchst, und lege es auf deinen Tisch.
- Bestimme eine feste Zeit in deinem Tagesablauf, damit du noch Zeit hast für Hobbys oder Sport, Musikunterricht und Spielen. Es ist besser, wenn du direkt nach der Schule Hausaufgaben machst, so hast du den Rest des Tages frei.
- Schreibe alles sorgfältig in dein Hausaufgabenheft, um keine Aufgabe zu vergessen oder zu verwechseln.
- Wenn du die Hausaufgaben regelmässig machst, hast du den Stoff schon im Kopf, und wenn es eine Prüfung gibt, musst du weniger lernen, als wenn du die Hausaufgaben nicht gemacht hättest.

Ein anderer Vorteil, wenn du die Hausaufgaben als erstes machst, ist, dass du später noch Zeit für dich selbst hast. Diese Zeit, in der du machen kannst, was du willst, ist einer der besten Stressabbauer.

Diese „Ich-Zeit“ ist auch sehr wichtig, um deinem Gehirn eine Pause zu gönnen.

Laut Umfragen fühlen sich diejenigen Schüler wohler und stressfreier, die während der Schulzeit noch genug Zeit zum Quatschen Ausruhen haben.

–Ana Muchow, P6 Querétaro



UN BUEN LIBRO: UN SLOW MOMENT

Qué ironía que en la era digital, en la cual todo es rápido e inmediato, desde hace algunos años surjan propuestas como el Slow Travel, Slow Cooking, Slow Food, en suma: Slow Living. Los que primero adoptaron estas tendencias no son los que duermen afuera de las tiendas de electrónicos para hacerse del más nuevo lanzamiento, sino los que se deciden experimentar con el Offline-Tourism – vacaciones sin celular o computadora.

Muchos de los que nacimos antes de la revolución tecnológica reconocemos la necesidad vital de desacelerar nuestro veloz tren de vida, que ya no nos permite asimilar, procesar y estar conscientes de las experiencias diarias. En cambio, los niños y jóvenes que nacieron en la era de internet, no conocen “lo lento”, en su vida. Todo es rápido: desde la comida, la búsqueda de información y las comunicaciones, hasta la frustración.

Los avances tecnológicos sin duda nos simplificaron la vida, hicieron muy eficientes muchos procesos, nos permitieron comunicarnos en tiempo real con personas al otro lado del mundo. La tecnología nos conectó y cuando nos desconectarnos sentimos ansiedad. Estar online es lo normal, aunque estemos offline con nosotros mismos. Más vale contestar de inmediato el chat que percatarnos de lo que está sucediendo en ese momento en el lugar en el que estamos. Look up! Se llamó hace poco una campaña para que la gente suba la mirada y deje de estar perdida en sus pantallas de celular.

Nuestros hijos reciben todos los días un exceso de información que no pueden procesar, que no saben acomodar en su interior. Sus mentes son dispersas porque intentan responder de inmediato a los múltiples estímulos que reciben. En su tablet juegan, chatean y hacen tareas al mismo tiempo. ¿En verdad es una habilidad o sólo están atendiendo todo y nada? Quizá desarrollen muchas destrezas, al final son nativos digitales, pero ¿se toman el tiempo de reflexionar, de cuestionar lo que su mente va absorbiendo? Los medios



audiovisuales no favorecen los procesos de pensamiento estructurado, lógico y crítico.

.....

El silencio y la calma traen mejores respuestas y reacciones que la velocidad y el estrés. Una forma de desacelerarnos es regresando a la lectura tradicional, al libro de papel al que no se le acaba la pila ni suena cada vez que llega un mail.

.....

Los libros impresos facilitan la atención y concentración en UNA sola actividad. Al pasar las páginas de papel volvemos a estar en contacto con el mundo de los átomos y no sólo de los bits. Podemos así hacer una necesaria pausa del mundo veloz, puede ser un espacio de reflexión y creatividad, puede ser un delicioso slow moment.

*– Gisela Wilhelm, Promotora de lectura
Madre de Melissa (P5) y Marc (P6), Querétaro*



Para conmemorar el 14 de febrero, de una manera diferente, la Asociación de Padres de Familia Querétaro, desarrolló un proyecto titulado Yo..., Ich..., J'm..., I...

Dicha iniciativa, constó de tres etapas:

Se inició, extendiendo una invitación abierta a los niños para elaborar un letrero en donde expresaran con una palabra o un dibujo aquello que los hiciera sentir queridos, especiales o que al pensar en ello los llenara de alegría.

Como segundo paso, los niños que decidieron participar, acudieron al set fotográfico (montado previamente por la APF), y espontáneamente fueron siendo fotografiados portando su cartel.

Para concluir, se compiló el material fotográfico dentro de 4 mega carteles que han sido expuestos en la entrada del Colegio. Paralelamente se realizó un video musicalizado que se hizo llegar a todos los padres de familia.

El objetivo de este proyecto fue, por un lado, hacer conciencia y validar la importancia de la expresión de los sentimientos. Por otro lado, el reconocer y mirar a los demás con respeto, observando las cosas que tenemos en común, así como las diferencias, para partiendo de ahí poder conocernos y entendernos mejor, y así fomentar la sana convivencia.

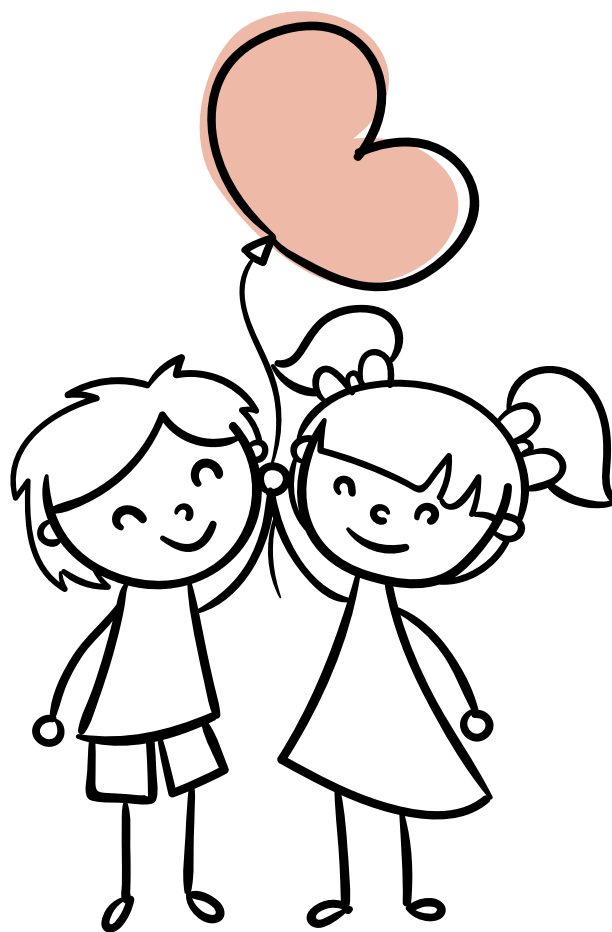
Fue revelador observar la frecuencia de la aparición de algunos conceptos como, familia, amigos y naturaleza.

Igualmente fue muy enriquecedor la mención de aspectos más concretos como: "decir por favor y gracias" o "convivir con respeto", otros en referencia a actitudes como: "hacer todo para lograr todo", y por último los enfocados a actividades y talentos como el fútbol, la moda o la danza.

Contribuir y participar en este tipo de proyectos nos da la oportunidad de, no sólo encontrarnos en lugares comunes, sino extender nuestra visión para encontrar en la diversidad algo que nos identifique y nos permita crecer como persona y comunidad.

- Haciendo Comunidad,
Asociación de Padres Querétaro 2013-2015

14 DE FEBRERO... EN CONCIENCIA



SEGUNDA COPA DE TENIS

Uno de los principales propósitos de la APF es "HACER COMUNIDAD", por lo que el 28 de Febrero en el Club de Golf de Balvanera celebramos la Segunda Copa de Tenis del Colegio. Varias familias y maestros mostraron sus buenos golpes y "swings". También tuvimos para los niños un rally y juegos en la alberca al terminar hubo una deliciosa taquiza.

Gracias por participar.

- Asociación de Padres Querétaro 2013-2015



COPA HUMBOLDT 2015

HISTORIA

Primero un poco de historia para poder valorar el logro de la victoria inédita de la Copa Humboldt. La primera Copa Humboldt tuvo lugar en 1991. El Colegio Suizo fue invitado la primera vez en 2002 y participó en todas las 14 copas desde este año. En los últimos 6 años obtuvo 2 terceros lugares, 2 segundos lugares y este año el primer lugar.

PALABRAS DE JOSÉ LUIS ZENDEJAS, COORDINADOR DE LA DELEGACIÓN

Agradezco mucho al grupo de trabajo que supo transmitir y contagiar a los jóvenes de ser leales y honestos – Yury, Enrique, Javier, Miguel y, antes de partir a la Copa, a Walter.

La primera gran noticia fue que ganamos el trofeo fair play (juego limpio) y eso demuestra que ganamos tanto adentro como afuera de la cancha. Fue una gran Copa y sabíamos que estábamos en un buen lugar, pero cuando me dijeron en sistemas que habíamos ganado, fue increíble. Con la primera persona que lo compartí fue con Walter Stooss vía telefónica y no lo podía creer.

Después Daniel Zehnder me preguntó cómo estábamos y yo le pedí que esperara al anuncio oficial. Cuando lo escuchó fue una gran sorpresa.

Para terminar, me quedo con el festejo de todos y con el recibimiento que tuvimos a la llegada al Colegio por parte de papás y familiares.

Tenemos un gran compromiso y mucha responsabilidad para la siguiente Copa de mantenernos arriba.

GRATULATION DES SCHULLEITERS

März 2012, die Copa Humboldt in Xoximilco. Frisch angekommen, ging ich zur Eröffnungsfeier, erwartete ein paar Worte des deutschen Schulleiters. Was ich antraf war eine Zeremonie wie bei den olympischen Spielen. Alle Mannschaften liefen zu Marschmusik hinter dem Schild der Schule ein (nur bei den Schweizern war es still), dann wurde die deutsche Nationalhymne von einer Schülerin brilliant vorgetragen, die Tonbandaufnahme der Schweizer



Hymne wirkte daneben eher bescheiden. Anschliessend die Reden des Präsidenten des Schulkomitees der Humboldtschulen, des deutschen Botschafters und die Eröffnung des Schulleiters. Es folgte der Höhepunkt, die Eröffnungsshow mit Feuerwerk. Ich war beeindruckt. Und entschlossen, unser Image zu verbessern.

Dies auch nach dem ersten Wettkampftag. Unsere nicht idealen Trainingsbedingungen in der Leichtathletik dürfen keine Entschuldigung für 20 Punkte Rückstand nach dem ersten Tag sein, vor allem weil ich sah, dass sich die Schüler voll einsetzten.

Bei den Spielen sah es ein bisschen besser aus, und eigentlich war ich am Sonntag ganz zufrieden, dass wir den 5. Rang eroberten.



Aber als Sportler wurmte mich der Ehrgeiz doch ein bisschen, es geht doch besser....

Und wir steigerten uns. Der Einmarsch an der Eröffnungsfeier wurde vom Berner Marsch begleitet, das „Ohh Suuizo“ der Schüler wurde immer selbstbewusster. Nur die kleine quadratische Schweizerfahne erinnert an die sprichwörtliche Bescheidenheit der Schweizer. Dank dem exzellenten Copa - Training und der guten Absprache unserer Sportlehrer hatten wir homogene Mannschaften, zusammengesetzt aus Schülern der drei Campus. Die Copas in Puebla und Lomas Verdes konnten wir auf den Rängen 2 und 3 beenden.

Guadalajara 2015: Nach dem Donnerstag mit Leichtathletik lagen wir nur 5 Punkte hinter der führenden Schule. Und wir holten bei den Spielen auf. Noch am Sonntag Morgen lagen wir nur noch knapp hinter Puebla und Xoximilco zurück; mit dem letzten Einsatz in den Finalspielen schafften wir die Überraschung und lagen am Ende mit 73 Punkten einen Punkt vor Puebla und drei Punkte vor Xochimilco.

Ich verfolgte das ganze aus dem Bett via Internet und Telefonen von José Luis mit, denn die Influenza H1N1 hinderte mich daran, diesen Höhepunkt als Coach der Volleyballmannschaft mit zu erleben. Umso herzlicher gratuliere ich den Schülern, den Coaches und den Eltern, die lautstark unterstützten zum Erfolg.

Auch in Zukunft „Hopp Schwyz“

- **Walter Stooss**, Direktor Campus D.F.



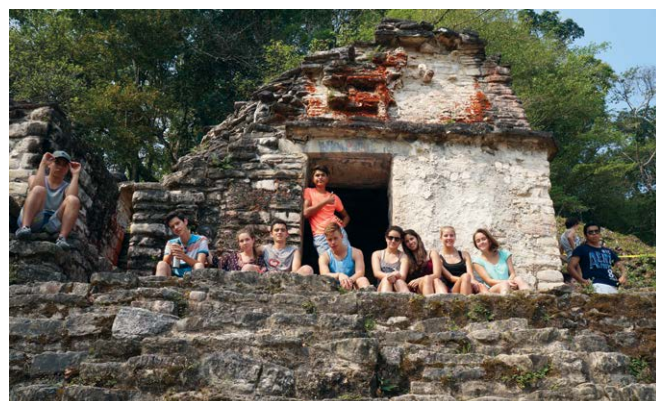


CV: Campamento 1° de secundaria A y B Cuernavaca, Casitas Veracruz

CAMPAMENTOS 2015



DF: Cañón del sumidero, Chiapas.



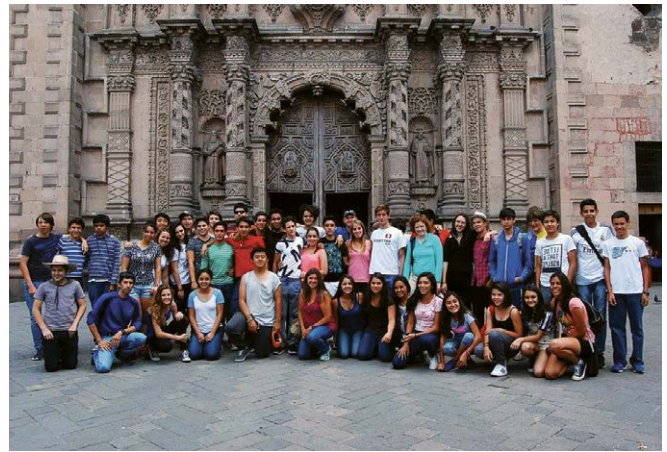
DF: Yaxchilán, Chiapas.



CV: Campamento de Prepa 1 y 2 en Mineral de Pozos, San Luis Potosí, Real de Catorce y la Huasteca Potosina



DF: 2° de prepa en Chichén Itzá, Yucatán.



CV: Campamento de 2° y 3° de secundaria en Tlachtlí, San Luis Potosí



CV: 5° y 6° de primaria en Pahuatlán.
Evento especial: Para conocer la gente de la zona fuimos a San Pablito, un pueblo chiquito cerca de Pahuatlán. Ahí nos encontramos con los alumnos y alumnas del 6° grado de primaria para hacer un intercambio: juegos de mesa y artesanías.



QT: 3° y 4° de primaria en San Joaquín, Querétaro.



DF: 3° de primaria en Mazatepec, Morelos.



QT: 5° y 6° Primaria en Jalpan, Querétaro.

FECHAS IMPORTANTES

HASTA AGOSTO 2015

AVISOS:

REINSCRIPCIONES

- Forma de pago de la reinscripción: Transferencia electrónica a través de STP Sistema de Transferencias y Pagos con la CLABE individual proporcionada por el Colegio, igual que el pago de colegiaturas.
- El pago del depósito de garantía también será por transferencia electrónica a través de STP y deberá realizarse antes de la inscripción y separado de ésta.
- Requisito indispensable para el pago de reinscripción: haber liquidado la colegiatura del mes de junio de 2015
- Periodo de pago: del 18 de mayo al 15 de junio de 2015
- **Fecha límite para pago de inscripción: 15 de junio de 2015**
- Para poder efectuar el pago de su reinscripción, deberán antes enviar a paty.suzarte@csm.edu.mx el formulario "RENOVACIÓN DE DATOS DE LOS ALUMNOS" debidamente llenado, el cual ya recibieron en su correo electrónico.

CALENDARIO DE EVENTOS NOVIEMBRE 2015



martes
3

Inauguración del Museo "50 años CSM"

jueves
5

viernes
6

Evento de **Cine Suizo**
y degustación quesos y vinos

domingo
8

Carrera y caminata de 5 y 10 km

lunes
9

Lunes cultural (libros, etc.)

jueves
12

Coctel para padres de familia, profesores
y amigos del CSM

viernes
13

Cena baile para ex-alumnos

sábado
14

Evento oficial "50 años CSM",
rally, picnic y **clausura**

..... MÉXICO, CUERNAVACA Y QUERÉTARO

JULIO/ AGOSTO	11 jul al 16 ago	Vacaciones
AGOSTO	17	Inicio ciclo escolar 2015-16

..... MÉXICO

MAYO	4 al 22	Exámenes IB
MAYO	9	Schwimmfest
MAYO	14	Comida para maestros
MAYO	15	Día del Maestro - Feriado
MAY/JUN	27 may al 6 jun	Campamento C3
MAYO	28	Recuperación de ropa olvidada
MAYO	29	Junta para padres de nuevo ingreso Preescolar
MAYO	29	Última día préstamo libros de la Mediateca
MAYO	29	Último día de clases para C1 y C2
JUNIO	1 al 9	Exámenes semestrales C1 y C2
JUNIO	12	Entrega boletas C1 y C2
JUNIO	13	Graduación C3
JUNIO	22 al 25	Examen de admisión S3 para CCH
JUNIO	25	Recuperación de ropa olvidada
JUNIO	26	Comida maestros fin de curso
JUNIO	29-30	Exámenes extraordinarios C1 y C2
JULIO	1-2	Exámenes extraordinarios C1 y C2
JULIO	2	Recuperación de ropa olvidada
JULIO	3	Último día de clases. Entrega de calificaciones
JULIO	6 al 10	Talleres Preescolar, Primaria y Secundaria
JULIO	15	Primaria: Entrega de bajas

..... CUERNAVACA

MAYO	22	Schwimmfest Maternal y Kinder
MAYO	30	Schwimmfest PP a Sec 3
JUNIO	8 al 12	Semestrales Prepa 1 y 2
JUNIO	12	Graduación 3° de Preparatoria a las 14:30 hrs.
JUNIO	19	Último día de clases obligatorias para 3° Secundaria y graduación de 3° de Secundaria a las 13:30 hrs.
JUNIO	23 al 26	Semana Suiza (P3 y P4)
JULIO	1	Último día de clases obligatorias
JULIO	2	Fin del ciclo escolar. Entrega de boletas con actividad a las 09:00 hrs.
JULIO	3	Desayuno fin del ciclo para vocales, maestros, grupos
JULIO	6 al 10	Semana de Talleres (Kinder-Secundaria)
AGOSTO	17	Inicio ciclo escolar 2015-16 a las 08:30 hrs.

..... QUERÉTARO

MAYO	23	Schwimmfest
JUNIO	18	Juntas para padres de nuevo ingreso
JUNIO	26	Evento con alumnos de P6 y S3
JUNIO	27	Teatro Kinder
JULIO	6-10	Talleres para K1-P2.
JULIO	7 y 8	Evaluación PLANEA P3-S3