



BOLETÍN

FEBRERO 2020 | NO. 77

  **Colegio Suizo de México, A.C.**
Schweizerschule Mexiko
  CDMX | Cuernavaca | Querétaro

ÍNDICE

- 1 Novedades
- 2 Editorial

CAMPUS CDMX

- 4 Visita de la Ministra de Educación del cantón de Zúrich
- 5 Aprendizaje basado en proyectos (Visión 21)
- 6 Langjährige Beziehungen im CSM
- 7 Noticias del programa Escuela Promesa
- 8 Lo que sienten mis alumnos es importante
- 10 La mediateca como lugar de encuentro
- 11 Comunicación en el Campus CDMX
- 12 Ver películas y mirar más allá de la pantalla – Cine Club
- 14 Las “pauses”: un campo de oportunidad
- 16 Salud mental y estrés académico
- 20 Autoevaluación IB
- 22 Noticias sobre la Comunidad Suiza: SwissCham y ASO

CAMPUS CUERNAVACA

- 24 IB Learner-Profile and well-being
- 25 Premio Contacto Banxico
- 26 Intercambio de alumnos

CAMPUS QUERÉTARO

- 28 Cobijemos la Sierra
- 29 Los jóvenes no son el futuro – son el presente

Fechas importantes



COLEGIO SUIZO DE MÉXICO

EDITOR RESPONSABLE: Jörg Wiedenbach

EDITORIA: Claudia Pichardo

COLABORADORES: Ariella Barrios, Anna Baumgartner, Elizabeth Cahuantzi, Norma Chávez, Fernanda de la Mora, Armando Gaxiola, Ayla Greiner, Maïa Inzaurrealde, Federico R. Kaiser, Gabriela Luna, Adriana Marín, Maitena Melchert, Alejandro Méndez, Raúl Millares, Lara Müller, Elizabeth Ortega, Sofía Palma, Marielda Pérez, Aurelio Reyes, Michelle Schumacher, Nora Smith, Fernanda Sordo, Jonas Stetter, Andrea Torrealba, Stephany Valenzuela, Gabriela van der Stoel, Nicolás Velázquez, Anita von Ballmoos, Patrick R.L. Wyss, Daniel Zehnder.

DISEÑO E IMPRESIÓN: Sandra Poceros, sandra_poceros@hotmail.com

Las opiniones expresadas en los diferentes artículos no necesariamente reflejan las posturas oficiales del Colegio Suizo. | Boletín cuatrimestral con un tiraje de 1,600 ejemplares. | boletincsm@csm.edu.mx

FOTO DE PORTADA Y CONTRAPORTADA: Visita de la Ministra de Educación del cantón de Zúrich, Dra. Silvia Steiner, el 9 de enero de 2020 en el Campus CDMX.

CDMX

- Visión 21: El día 6 de diciembre nos reunimos con todos los maestros en Cuernavaca para el Día Pedagógico. Establecimos por qué tenemos este gran proyecto educativo y cómo lo implementaremos. En los siguientes meses vamos a definir más detalles que compartiremos con ustedes. Este semestre los maestros de Primaria y Secundaria recibirán capacitaciones para el uso de iPads.
- El 9 de enero nos visitó la Ministra de Educación del cantón de Zúrich. Nos honró mucho la presencia de una persona tan importante y agradecemos que se haya tomado todo el día para conocer el Colegio. La Dra. Steiner se llevó una excelente impresión de regreso a Suiza.
- Por segunda vez en enero, un grupo de Preparatoria 2 organizó el *Winterball* para alumnos de Secundaria y Preparatoria y sus parejas. El evento fue exitoso y atrajo a muchos visitantes. Es muy importante que nuestros alumnos y alumnas más grandes también se vean fuera del horario escolar para festejar y fortalecer sus lazos de amistad.
- En cuanto a la construcción en San Borja, todavía no contamos con el permiso definitivo, pero hemos podido registrar otros avances importantes.

CUERNAVACA

- Antes de terminar el año 2019, se reunió nuestra comunidad para la Fiesta Anual Navideña. Se llevó a cabo una obra de teatro, una exposición de arte y un posterior convivio. En la obra de teatro participaron todos los grupos, desde Maternal hasta Preparatoria. Llegaron más de 600 personas.
- Por segunda vez en enero, un grupo de preparatoria organizó el Baile Invernal para alumnos de Secundaria y Preparatoria y sus parejas. El evento fue exitoso y bastante concurrido.
- A finales de enero, nuestro equipo festejó a la Sra. Stefanie Reiser, quien prestó sus servicios en la administración del Colegio durante casi cinco años. ¡Le deseamos todo lo mejor para su nueva etapa de vida de regreso en Suiza!
- Este semestre nuestros profesores le estarán dedicando mucho tiempo y esfuerzo a sus capacitaciones para el manejo de los iPads que usaremos en Primaria y Secundaria.
- Del 9 de marzo al 3 de abril recibiremos a dos practicantes (Marie Schluckwerder y Raphael Mätzel) de la Universidad de Leipzig en Alemania.

QUERÉTARO

- Cerramos el año 2019 con una muy bonita asamblea prenavideña. Cantamos y compartimos momentos muy agradables como comunidad escolar.
- Tuvimos una grata experiencia al recibir a los estudiantes de Cuernavaca de P4 a P6 durante el Sporttag.
- Los alumnos de G3 presentaron la Viva Voz como cierre de la monografía del Programa de Diploma de manera profesional e interesante.
- La selección de handball de Secundaria 1 participó en el campeonato estatal.
- Las pruebas de admisión a KG se llevaron a cabo de manera exitosa.
- La selección de fútbol 12-13 ganó el primer lugar en la Copa Intercolegial de su categoría.

NO
VEDA
DES



EDITORIAL

Por **Daniel Zehnder**, Director Campus CDMX

La escuela como lugar de aprendizaje y encuentro

Estimadas alumnas, alumnos, padres de familia y amigos del Colegio Suizo de México:

La escuela es un lugar de vida y convivencia muy diverso e interesante. Aquí interactúan diariamente niños y jóvenes de diferentes edades. Además de las clases hay muchas actividades adicionales que aportan contenidos importantes para el desarrollo de competencias individuales y sociales. Para que exista un clima agradable de aprendizaje, es muy importante que la escuela trabaje activamente de manera que todos los participantes se puedan sentir a gusto.

Queremos ser un lugar de aprendizaje y convivencia en el cual sea palpable la alegría de vivir, así como la serenidad y la atención a todo lo que está pasando. Las buenas relaciones entre las personas únicamente son posibles si permitimos que todos participen con todas sus fortalezas y debilidades. Solo así pueden surgir relaciones profundas y duraderas.

Hoy en día como colegio, no solo somos responsables del aprendizaje de nuestros alumnos; más bien es nuestra

obligación prepararlos lo mejor posible para la vida. Es muy importante, tanto para esta comunidad como para la vida fuera de la institución, que los alumnos aprendan a enfrentarse a temas como el vivir con conciencia ecológica, mantener una comunicación adecuada, formar y expresar sus opiniones y también cómo manejar adecuadamente las emociones y el estrés. Lo mismo vale para el respeto y cumplimiento de las reglas acordadas y el comportamiento responsable en todo momento.

En esta edición de nuestra revista escolar, tanto alumnos como maestros, nos relatan diversas experiencias que suceden fuera del aula, las cuales han influido positivamente en la vida escolar cotidiana. Tómese un respiro y disfrute de las interesantes aportaciones, las cuales giran en torno a todo lo que está funcionando bien.

Las y los invito a reflexionar sobre este tema tan apasionante y a reconocer que la escuela actualmente ocupa un lugar preponderante en la vida de las siguientes generaciones.





HISTORIAS PARA SER CONTADAS

De **Oswaldo Dragún**
Taller de teatro del CCH-CSM
Dirección: Miguel Ángel Sandoval



AUDITORIO DEL C.S.M.

13, 14, 27 y 28 de marzo
2 y 3 de abril
19:30 hrs.

Adultos \$100.00
Niños \$50.00

Die Schule als Ort des Lernens und der Begegnung

Sehr geehrte Schülerinnen und Schüler, Eltern und Freunde der Schweizerschule Mexiko:

Die Schule ist ein äusserst spannender und vielfältiger Lebensort. Es begegnen sich hier täglich Kinder und Jugendliche verschiedensten Alters. Neben den Unterrichtsstunden werden viele Aktivitäten angeboten, die ebenso einen wichtigen Beitrag zur Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen leisten. Damit jedoch eine angenehme Lernatmosphäre herrschen kann, muss die Schule aktiv dazu beitragen, dass sich hier alle wohlfühlen können.

Wir wollen ein Lern- und Begegnungsort sein, an dem Lebensfreude sowie Gelassenheit und Achtsamkeit spürbar werden. Gute menschliche Beziehungen werden erst möglich, wenn wir Menschen uns als Menschen zeigen, mit all unseren Stärken und Schwächen. Nun so kann eine tiefe und langfristige Beziehung entstehen.

Als Schule haben wir in der heutigen Zeit nicht nur einen Lehrauftrag gegenüber den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen, vielmehr steht es in unserer

Pflicht, sie auf das Leben bestmöglich vorzubereiten. Für unsere Schulgemeinschaft und auch für das Leben ist es von zentraler Bedeutung, dass sich unsere Schüler mit Themen wie dem nachhaltigen ökologischen Verhalten, der Kommunikation, Meinungsbildung und Meinungsäusserung, dem adäquaten Umgang mit Emotionen und Stresssituationen, dem Einhalten von vereinbarten Regeln intensiv auseinandersetzen und folglich lernen, in jeglichen Bereichen verantwortungsbewusst zu handeln.

In dieser Ausgabe unserer Schülerzeitung berichten Schülerschaft und Lehrpersonen über Ereignisse, die ausserhalb des Unterrichts stattfinden und das Leben an der Schule positiv beeinflussen. Lehnen Sie sich also zurück und geniessen Sie die interessanten Beiträge.

Bewusst haben wir uns auf das Gelingende und schon Gelungene fokussiert. Ich lade Sie ein, sich Gedanken rund um dieses spannende Thema zu machen und zu erkennen, dass die Schule in der heutigen Zeit einen hohen und wichtigen Stellenwert im Leben unserer kommenden Generationen einnimmt.

VISITA

de la Dra. Silvia Steiner

MINISTRA DE LA EDUCACIÓN
DEL CANTÓN DE ZÚRICH

Por **Maïa Inzaurrealde Nahson**, Servicios para
Estudiantes y Relaciones Públicas Campus CDMX

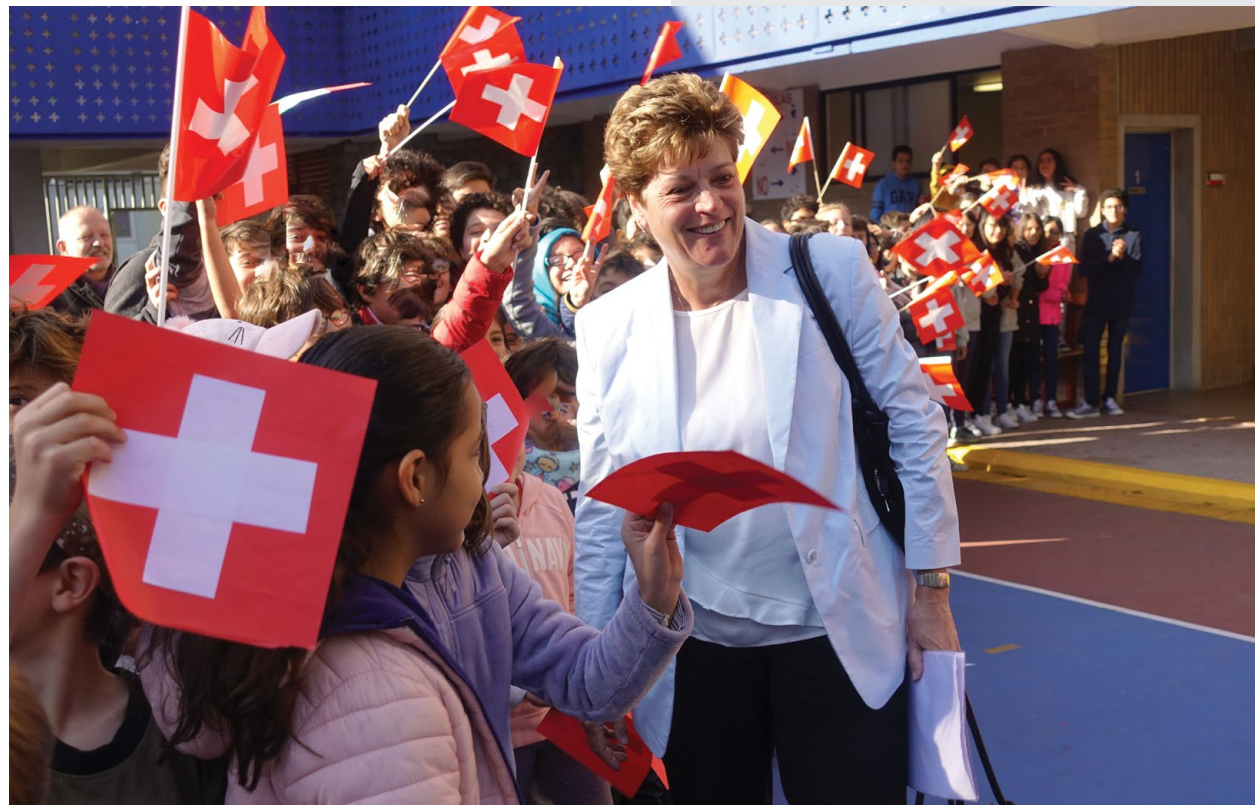
El jueves 9 de enero tuvimos el gran honor de recibir a la Ministra de la Educación del cantón de Zúrich, la Dra. Silvia Steiner, en nuestro Campus de Ciudad de México. Durante su visita, la Ministra entró a los salones de Kinder, Primaria, Secundaria y Preparatoria. En el recreo convivió con el profesorado y colaboradores administrativos. En la tarde se reunió con el Embajador de Suiza en México, el Señor Eric Mayoraz. El equipo de la Visión 21 presentó a la Dra. Steiner las diferentes etapas del proyecto y los desafíos que implica para seguir innovando.

Los colegios suizos en el extranjero y cantones patrocinadores

Suiza cuenta con 18 escuelas oficiales en el extranjero, las cuales suman un total de 7,500 alumnos. El rol principal de estos colegios es ser embajadores de la cultura y de la educación suizas.

Para que una de estas instituciones reciba subvención debe estar patrocinada por algún cantón, el cual se encarga, entre otras tareas, de la supervisión pedagógica de la institución. El cantón patrocinador apoya también los aspectos profesionales y organizativos de la formación del profesorado en Suiza y en el extranjero. Los expertos de los cantones visitan regularmente el colegio que patrocinan.

El cantón de Zúrich es el cantón patrocinador del Colegio Suizo de México. ●



Enlaces para mayor información:
- <https://www.educationsuisse.ch/de/home>
- https://bi.zh.ch/internet/bildungsdirektion/de/unsere_direktion/regierungsraetin-silvia-steiner.html

HACER VISIBLE LO INVISIBLE

Por **Gabriela van der Stoel**, Maestra de Inglés y Asesora Pedagógica y
Marielda Pérez, Coordinadora de Arte y Asesora de Proyectos, ambas Campus CDMX

¿QUÉ PASARÍA SI A LAS ACCIONES, A LOS
PROYECTOS Y AL BIENESTAR PERSONAL
SE LE DIERA EL MISMO VALOR QUE A LOS
CONOCIMIENTOS ACADÉMICOS?



¿CUÁLES HABILIDADES SE DESARROLLAN EN EL CSM ADEMÁS DE LAS ACADÉMICAS?

Vertical

2. El primer paso en el proceso de aprendizaje del ser humano en su medio ambiente. Ocurre todo el tiempo.
4. Todos los que tienen la disposición y están en el proceso de aprender.
5. Relativo a los conocimientos de las asignaturas que nos permiten funcionar efectivamente en el mundo.

Horizontal

1. Aquellos que crean las condiciones para generar experiencias de aprendizaje.
3. Metodología de enseñanza a través de proyectos; los estudiantes aprenden activamente siguiendo sus intereses en la vida real.
6. 'La mejor medida de la inteligencia es cuán inteligentemente vives tu vida.' Proverbio inglés
7. Proyecto del CSM para desarrollar competencias para un mundo globalizado, cambiante, multicultural y tecnológico.

*PBL - Project Based Learning (Aprendizaje Basado en Proyectos)

DAS COLEGIO SUIZO VERBINDET – über Jahre hinweg

Por **Jonas Stetter**, Deutschlehrer Sek und CCH Campus CDMX



Aurelio Reyes und Louise Leibundgut

Vor fünfzehn Jahren kam ein junges Mädchen von einer Zürcher Kantonsschule an die Prepa in Mexico City. Sie verbrachte ein Semester an der Schweizer Schule, erlebte die mexikanische Kultur und freundete sich mit mehreren Mitgliedern ihrer Gastklasse an. Seither blieb eine enge Beziehung zwischen der ehemaligen Generación 2006 und Louise Leibundgut bestehen. Dieses Jahr besuchte sie einmal mehr das Land, das sie vor eineinhalb Jahrzehnten für einige Monate ihr Zuhause nannte, und traf wieder ihre alten Freunde von damals – einer davon unser Mathematik-Lehrer und IB-Koordinator Aurelio Reyes.

Christian Schmiedel

Die Beziehung von Christian Schmiedel mit dem Colegio Suizo geht noch weiter zurück als die von Louise. Er war selbst Schüler am Colegio Suizo, in der Generation 90. Schon während seiner Karriere am CSM war Christian Schmiedel Teil einer Rockband, in der verschiedene Lehrer spielten.

Seit der Zeit in der CCH begann Christian zudem, dienstagsabends in der Schule Fussball zu spielen, eine Tätigkeit, die er bis heute verfolgt – mittlerweile ist er auch schon drei Jahre Mitglied des Lehrerteams in den allsemestrigen Fussballturnieren.

Christian sandte seine eigene Tochter ebenfalls an die Schweizer Schule und war aktiver Elternteil. Heute, drei Jahre nachdem seine Kinder die Schule verlassen haben, ist er weiterhin fester und wichtiger Bestandteil der Fussballmannschaft der Lehrer sowie der Jazz-Band «Six Pack», in der er mit Rolf Hanimann und Franco Donati Musik macht. ●



ESCUELA PROMESA

Por **Elizabeth Cahuantzi**, Representante del Programa Escuela Promesa en el CSM Campus CDMX

La contaminación del agua, la deforestación, especies en peligro de extinción, la contaminación atmosférica y las grandes cantidades de basura son solo algunos de los problemas más importantes que enfrentamos en nuestro planeta. Por lo tanto, el Colegio Suizo de México Campus CDMX toma la iniciativa de unirse a una empresa para contribuir a la mejora de nuestro ambiente.

El tiempo pasa muy rápido; a tan solo un año y tres meses de que iniciara este proyecto en nuestro Colegio, los avances que hemos tenido como comunidad han sido grandes y nos ha llenado de satisfacción el ir cambiando tanto nuestra mentalidad, como nuestros hábitos.

El trabajo en equipo es determinante para obtener excelentes resultados y en el Colegio Suizo contamos con el apoyo de nuestro Director Daniel Zehnder, el equipo de mamás integrado por Arlette Farah, Mara Vázquez, Mariana de Garay y Lupa de la APF, alumnos representantes de generación desde P5 hasta CCH2, Aldo, quien es nuestro educador ambiental, Laura Castillejos como coordinadora y Elizabeth Cahuantzi, profesora de P1.

El proyecto arrancó con la recolección de basura el último lunes de cada mes, así como de la de basura electrónica

una sola vez. Después de un año aumentamos el acopio de HDPE, y gracias al apoyo de todos subimos de nivel. Ahora el siguiente paso es capacitarnos y tener nuestro propio huerto.

Dentro del Colegio contamos con la *zona promesa*, que está ubicada en la mediateca, donde se distribuye información importante para todos. Al término de cada fecha de acopio se nos entrega el informe con las cantidades de residuos, así como el impacto ambiental que estamos generando. Esto se publica en una lona a la entrada del Colegio, para que todos podamos conocer el cambio que nuestra comunidad está logrando. Asimismo, contamos con botes etiquetados con el tipo de basura que debe ir en cada uno, y para los eventos grandes tenemos más contenedores y de mayor tamaño distribuidos en puntos estratégicos. Pero la ayuda no termina ahí: Los alumnos participan activamente en un programa llamado *Eco Rangers*, que consiste en portar un brazalete distintivo e invitar durante los recreos a la comunidad a mantener limpios los patios, canchas y jardines.

El camino por recorrer aún es largo y sé que nuestro compromiso nos ayudará a avanzar y llegar a la meta como Colegio. Agradecemos su ayuda y cooperación. ●



“Para cambiar el mundo, primero hagámoslo nosotros”
– Anónimo

Porque lo que piensan, dicen y sienten mis alumnos ES IMPORTANTE

Por Maricela Ochoa, Profesora de 4º de Primaria Campus CDMX

La necesidad de ser escuchados... sí, esa es la cuestión. Ya no es el profesor quien se la pasa dictando la clase, no es la única voz que suena en el aula. Ahora son los alumnos los que hablan, opinan y expresan sus ideas para dar forma a los temas de conversación. Y esas voces van más allá de lo meramente académico: trascienden y rompen barreras; son las inquietudes de mis alumnos, sus preocupaciones, sus propuestas y soluciones lo que deseo escuchar.

No quiero quedarme sorda ante sus palabras; todo lo que tengan que decir requiere de atención. Mis alumnos pueden acercarse a mí en cualquier momento, pero no siempre hay tiempo para que se expresen todos. Por lo tanto, ellos escriben en papel sus pensamientos y los depositan en un buzón. Así le dan orden y sentido a lo que quieren expresar y más adelante se retoma en una sesión especial.

Muchas veces tratan conflictos que se dan entre ellos y no saben cómo solucionarlos por sí mismos. Compartirlos en comunidad les da la oportunidad de ver opciones para resolverlos y acallar sus inquietudes. Otras veces comunican a sus compañeros sus preocupaciones, por ejemplo acerca de la enfermedad o pérdida de algún familiar, lo cual nos ubica en situaciones afines que nos dan ese sentido de empatía con el otro: no estamos solos, somos un grupo que se apoya y se comprende. En ocasiones proponen alguna actividad para volver a hacerla en otra clase porque les ha gustado. Es así como este buzón se ha convertido en una fuente de enriquecimiento personal, emocional y afectivo que nos une. ●



La idea de compartirlo en este escrito es para invitar a todos a escuchar a nuestros niños, a reconocer que hay que darles la importancia que merecen. No todo son deberes y obligaciones, también son pensamientos y sentimientos que quieren expresarse.

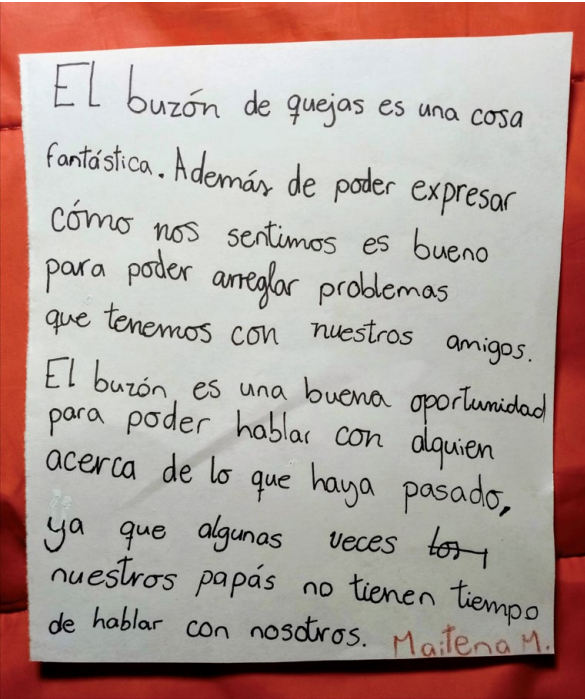


Para mí, tener un buzón de quejas es importante porque ahí podemos solucionar problemas y porque me escuchan y podemos encontrar mejores soluciones.

Para ser escuchado:

- Plantear el problema de forma tranquila.
- También podemos pasar de la queja a la propuesta.
- Contar los detalles para solucionar problemas.
- Tener empatía con el otro.
- Buscar una solución juntos.
- Pensar antes de hablar.
- Ser honestos.

—Nicolás Velázquez, alumno de 4A de Primaria Campus CDMX



LA MEDIATECA: un lugar de encuentro

Por **Fernanda Sordo**, Encargada de la Mediateca Campus CDMX

Es un privilegio contar con una mediateca como la del Colegio Suizo Campus CDMX, en la cual nuestros alumnos, maestros y padres de familia pueden consultar más de 30,000

Personas, servicios y lugares de aprendizaje se retroalimentan y se encuentran en este espacio en donde conviven los alumnos de todos los niveles.

títulos. Las mejores obras literarias en alemán, español, inglés y francés están a la disposición de toda la comunidad. Dentro del acervo se encuentran libros para todos los niveles, desde una importante colección infantil en alemán hasta una serie de materiales especializados en los

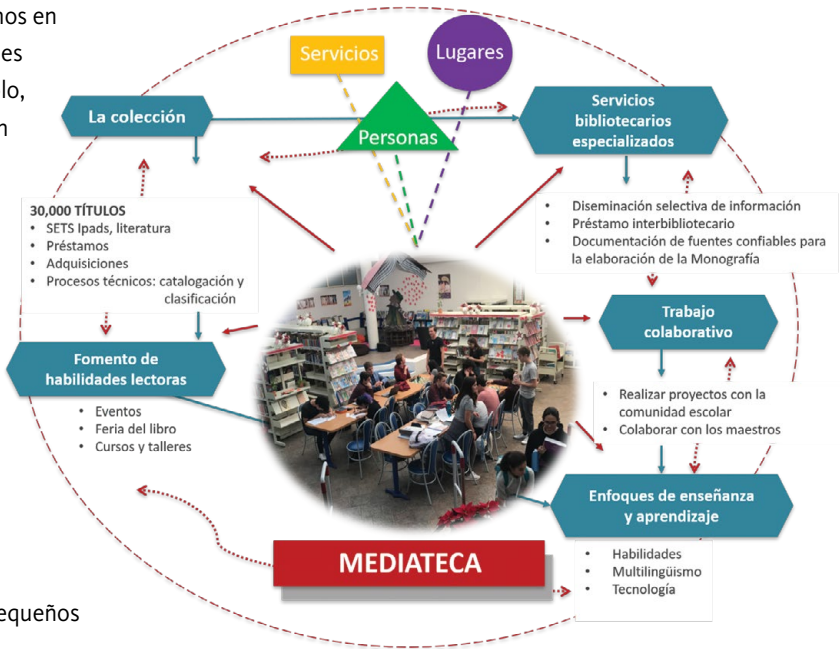
principales temas que seleccionan los alumnos para la monografía del Bachillerato Internacional (IB).

Los servicios que proporciona la mediateca no solamente consisten en el préstamo y consulta de materiales. Fomentamos las habilidades lectoras, apoyamos en el desarrollo del currículo y hemos creado redes de información fuera de la escuela; por ejemplo, los convenios de intercambio bibliotecario con las principales bibliotecas universitarias de la ciudad, para que nuestros alumnos puedan tener en préstamo los materiales que requieren para realizar sus trabajos de investigación. Asimismo, en la mediateca se lleva a cabo el proceso de selección y adquisición de materiales para alumnos y maestros. Es un espacio de lectura, estudio, trabajo en equipo y, principalmente, de encuentro.

La sala de lectura se convierte en un lugar acogedor con adolescentes leyendo junto a pequeños

de primaria. En las mesas los alumnos de CCH trabajan en sus laptops mientras junto a ellos algunos pequeños dibujan, leen o escriben. Todos comparten sonidos, conversaciones, momentos. El encuentro se refiere a descubrir estas nuevas formas de comunicación, de desarrollar habilidades sociales en donde la empatía y el respeto son esenciales, de proveer de oportunidades para que los alumnos se conozcan y aprendan sobre el mundo que los rodea, de realizar actividades en donde se involucren y apoyen unos a otros y encontrar así un balance entre sus aspectos emocionales, físicos e intelectuales.

Nuestra mediateca es un lugar en constante cambio y movimiento que ha estado cerca de muchas tradiciones, momentos para compartir y convivir. Es un ejemplo de biblioteca escolar que logra involucrar a la comunidad de nuestro Colegio mediante las palabras, los libros, las ideas, la cultura, la información y los encuentros. ●



COMUNICACIÓN en el Campus CDMX

Por **Daniel Zehnder**, Director Campus CDMX

Cuando hablamos de comunicación nos referimos a cualquier tipo de interacción.

- 1 Nos comunicamos de manera positiva y con respeto a la individualidad de cada uno.
- 2 La comunicación es asertiva: clara, directa, honesta, precisa, objetiva y cordial.
- 3 Cuidamos expresarnos en cada momento a través de contacto visual, con palabras y lenguaje corporal adecuados.



- 4 Nos esforzamos por generar una comunicación eficiente y profesional, orientada a construir soluciones para el bien de los involucrados.

- 7 Los involucrados en la comunicación buscamos siempre el momento adecuado y oportuno para llevarla a cabo.
- 6 Siempre tenemos presentes las diferencias culturales y de lenguaje.
- 5 Estamos dispuestos a aceptar las ideas de otros con empatía y tolerancia.

Este ciclo escolar en nuestro campus el enfoque ha sido la comunicación. Generalmente, los profesores son expertos en este tema. Sin embargo, no siempre se logra una comunicación asertiva al cien por ciento, por lo que decidí que durante los días de introducción estableciéramos claramente los principios de comunicación que se deben aplicar dentro de la comunidad escolar. Personalmente, impartí un taller, del cual surgieron los “Siete Principios” básicos para la comunicación entre colegas.

Continuaré trabajando con el aspecto de la comunicación entre profesores, padres de familia y alumnos en el Día Pedagógico que se llevará a cabo en el mes de febrero, pues la comunicación es un factor crucial para el bienestar y la armonía de cada individuo en el entorno escolar,

Siempre debemos reflexionar y ser conscientes del impacto de la información que se comunica.

familiar y social. Quiero que se ponga especial atención en cómo y cuándo comunicamos algo.

Puedo seguir escribiendo sobre la teoría. Sin embargo, lo importante es seguir y aplicar las reglas establecidas. Si la primera vez no se puede cumplir con una regla, es importante reflexionar e identificar las áreas de oportunidad de nuestro comportamiento para llegar a la meta y establecer una comunicación sana y armónica entre todos los miembros del Colegio Suizo de México. Les deseo éxito y lo mejor. ●

CINE CLUB

Ver películas y mirar más allá de la pantalla

Por Raúl Millares Muñoz, alumno 2º de CCH Campus CDMX

Este proyecto CAS consiste en la organización de un club de cine, en el cual se muestran películas sobre temas específicos para después ser discutidas.

El grupo CAS elige una temática por semestre y varias películas relacionadas de distintas partes del mundo. Una vez hecho esto, investigamos acerca de las problemáticas que se presentan dentro de la película y qué pudiéramos manejar en la discusión; el año pasado escogimos *pobreza extrema en todo el mundo* como tema, por ejemplo. Durante todo el semestre proyectamos por lo menos dos películas, procurando evitar las más comerciales.

La idea de formar un club de cine viene de nuestra anterior maestra de alemán, Doris Gehring, quien fue a la vez nuestra supervisora. El día de hoy Herr Stetter, profesor de alemán, es quien nos apoya en el proyecto. Nuestro equipo está conformado por seis integrantes; juntos nos encargamos de conseguir todo lo que requerimos para la proyección de la película: el auditorio, el DVD, la promoción del programa, comida, entre otros. La idea del proyecto es llevar a cabo una discusión y un debate más profundo del tema principal y de los aspectos de la película, relacionándola con México y el resto del mundo en una situación actual en conjunto con alumnas y alumnos de diferentes generaciones que asistan a la proyección.

De esta manera, nuestra meta es aumentar la perspectiva de los participantes y poner en cuestión un cierto tema, mientras que comparamos religiones, países y realidades.

Es por ello que relacionamos el proyecto con la materia de Teoría del Conocimiento (*Theory of Knowledge o ToK*), la cual nos brinda las herramientas para formular preguntas generales, de conocimiento y abiertas.

Para el primer semestre del ciclo escolar 2019-2020 escogimos *la caída del Muro de Berlín* como tema, puesto que el 9 de noviembre del 2019 se conmemoraron 30 años de la caída del muro. Debido a esto, decidimos que las películas que proyectaríamos serían en alemán. La primera película "*La vida de los otros*" del director Florian Henckel Donnersmarck fue proyectada el 22 de octubre, mientras que nuestra segunda función con "*Adiós a Lenin*" de Wolfgang Becker se realizó el 27 de noviembre. Nuestro tema para este segundo semestre es *el feminismo*, por lo que estamos realmente emocionados por continuar trabajando en este proyecto. ●



Filme sehen und dabei viel mitnehmen

In diesem CAS-Projekt geht es um das Organisieren eines Filmclubs, in dem Filme über bestimmte und besondere Themen gezeigt und danach besprochen werden. Pro Semester wählt die CAS-Gruppe ein Thema aus. Anschliessend recherchieren wir die Problematiken, die wir in der Besprechung behandeln könnten. Beispielsweise hatten wir uns letztes Jahr das Thema „extreme Armut in der Welt“ ausgesucht. Wenn möglich versucht unsere Gruppe keine Blockbusters zu projizieren. Im ganzen Semester werden mindestens zwei Filme gezeigt.

So einen „Cineclub“ zu bilden, geht auf einen Vorschlag einer ehemaligen Lehrerin letztes Jahr zurück, die unsere Beraterin war. Heute ist unser Deutschlehrer, Herr Stetter, derjenige, der uns bei diesem Projekt unterstützt. Unsere Gruppe besteht aus fünf Schülern und einer Schülerin und zusammen kümmern wir uns um die Dinge, die wir für die Filmvorstellung brauchen, wie z.B. das Auditorium, den Film, die Werbung, das Essen, usw. Die Idee des Filmclubs ist, eine tiefere Diskussion und Debatte über das Hauptthema, Aspekte des Filmes, den Hintergrund und Beziehung zu Mexiko und die Gegenwart zu führen, zusammen mit Schülern und Schülerinnen, die aus unterschiedlichen Stufen zur Vorführung kommen. Dabei ist unser Hauptziel, die Sicht der Schülerinnen und Schüler zu erweitern und ein bestimmtes Thema infrage zu stellen, indem man z. B. Wirklichkeiten, Länder und Religionen vergleicht. Darum verbinden wir das Projekt mit dem Fach Theory of Knowledge (ToK), welches uns die Werkzeuge für solche offene und allgemeine Fragenformulierungen und Einstellungen zum Wissen vermittelt.

Für dieses Semester haben wir den **Fall der Berliner Mauer** als Thema gewählt, denn am **9. November 2019** war es genau 30 Jahre her, dass die Mauer gefallen ist. Dafür entschieden wir, dass die Filme auf Deutsch sein sollten. Der erste Film „*Das Leben der Anderen*“ von Florian Henckel Donnersmarck wurde am **22. Oktober** gezeigt, während unsere zweite Aufführung mit dem Film „*Good Bye, Lenin!*“ von Wolfgang Becker am **27. November** stattgefunden hat. ●



LAS “PAUSES”:

un campo de oportunidad para disfrutar y poner en juego los valores de respeto, responsabilidad y honestidad

Por **Adriana Marín**, Psicóloga del Departamento Psicopedagógico Campus CDMX

El juego llena el espacio que me separa del otro, permitiendo el vínculo con el otro.
– Hugo Guinguis

MUCHAS CLASES, MUCHAS “PAUSES”

Durante el último Día Pedagógico celebrado en CSM Campus Cuernavaca, se dio a conocer el nuevo modelo educativo Visión 21. En palabras de nuestro Director General, Jörg Wiedenbach, “se ampliará cualitativamente nuestra filosofía de la alta calidad académica para que nuestro alumnado esté preparado para el complejo mundo de la vida profesional”.

Por lo anterior, también las actividades de descanso deben modernizarse y ser tomadas en cuenta para el mejor desarrollo de los niños/as, ya que el descanso entre clases es un momento de encuentro en el cual, comunidad y educación se dan la mano y es una oportunidad única de llevar a la práctica las competencias sociales y los valores defendidos, explicados o debatidos en clase. Estamos hablando de valores como el respeto, la responsabilidad y la honestidad para lograr una buena convivencia entre los alumnos.

Las actividades colaborativas durante las pausas promueven la creación de vínculos entre los estudiantes, con el fin de que el ambiente en el aula sea lo más positivo posible. También son adecuadas para desarrollar su confianza y autoestima.

SUSTANCIAS QUE SE ACTIVAN EN EL CEREBRO DURANTE EL JUEGO

Cuando los niños/as juegan al aire libre, se produce toda una revolución en el cuerpo. El cerebro envía la orden a una serie de hormonas de ponerse en marcha, con el fin de responder a nivel químico a los estímulos que genera el hecho de jugar, de desarrollar la creatividad, la amistad, el buen humor, el ejercicio físico libre, en definitiva: pasarla bien.

Veamos cuáles son dichas hormonas:

- **Dopamina:** encargada de activar nuestro cuerpo y hacer posible que nuestros músculos se pongan en marcha, así como nuestra capacidad de crear y de imaginar.
- **Acetilcolina:** responsable, tanto de nuestra capacidad de reflexión y de concentración, como de nuestra capacidad de retentiva; fundamental en todo aquello que vayamos aprendiendo en la vida.
- **Serotonina:** encargada de reducir los niveles de estrés del cuerpo y de mejorar nuestro estado de ánimo y de nuestras ganas de comernos el mundo.
- **Endorfinas:** encargadas de transmitir la calma y la paz para que nuestras neuronas puedan disfrutar de lo que hagamos.

Con base en lo anterior, podemos deducir cuáles son los beneficios más importantes que las hormonas pueden aportar a los niños/as; como por ejemplo, que se reduzcan sus niveles de estrés y de ansiedad, que se potencialice el movimiento para acabar con el sedentarismo, que se desarrolle la capacidad de crear, soñar e imaginar.

Pero ¿cómo podemos desarrollar actividades de recreación para todos los gustos, personalidades y temperamentos en los alumnos y alumnas para que sea un momento de aprendizaje, relajación y diversión?

Preguntamos a los alumnos/as qué les gusta de las pausas y qué hace falta para pasarla mejor y para que encuentren un patio repleto de valores.

Algunas sugerencias que nos dieron para que puedan pasarla mejor en el futuro fueron :

“Deberían de poner juegos en zona de grandes”.
– Ayla Greiner (P4A)

“Es importante poner horarios en las canchas, ya que todos las quieren utilizar y luego nos quedamos sin jugar”.
– Alejandro Méndez (P3B)

“A mí no me gusta que estén dando balonazos. Que pongan áreas para comer, áreas para correr y para hacer deportes. Sí me gustan mucho las pausas, pero lo que no me gusta es que a veces no hay lugares donde puedas comer a gusto, porque te mojas el trasero y cosas así”.
– Anna Baumgartner (P2C)

“Me gusta que podemos jugar, también comer, estar con nuestros amigos. Juego con algunas muñecas o platico. Faltan unos juegos. En el patio podría haber una mini tirolesa, un tobogán, una pared para escalar. Algunas veces siento que es muy poquita pause, podría haber un poquito más de tiempo”.
– Ariella Barrios (P1B)



La propuesta que se plantea es que se actualicen los juegos y que los espacios puedan ser divididos por grados para mayor control, más opciones de juego recreativo y colaborativo, como juegos pintados en el piso, juegos de mesa, lugares para sentarse cómodamente para leer o comer, reglas y límites para los que corren y juegan con balones, colaboración de los más grandes con los alumnos pequeños, vigilancia de los alumnos mayores para resolución de conflictos.



Muchas son las expectativas que se pueden tener, pero el objetivo primordial es que se logren estos tres puntos con los que se podrían lograr cambios:

- Crear actividades ludomotrices compartidas
- Acordar y respetar reglas
- Respetar al otro y su espacio

Lo que se podría lograr con esta propuesta sería:

- Disminuir los accidentes ocurridos en las pausas
- Estimular la creación y participación de juegos
- Reducir los niveles de conflicto entre compañeros

Además de los niños citados, participaron en la encuesta: Ema Betancourt (P3A), Fernanda de la Mora (P3A), Mila Domalewski (P2C), Günter Fritz (P2A), Emilio González (P3B), Gerónimo Irepan (P4B), Diego Liam (P2A), Sofía Palma (P2A), Sofía Pozo (P4A), Renata Ramírez (P2C) y Matías Rueda (P2A). ●

Lectura recomendada:

Rotger Marilina. Editorial Brujas. 2018. Neurociencia y Neuroaprendizaje. *Las emociones y el aprendizaje.*

¿Cómo interviene la salud mental en el ESTRÉS ACADÉMICO?

Por **Gabriela Luna R.**, Coordinadora del Departamento Psicopedagógico Campus CDMX

La posible relación entre el estrés académico y el aumento de casos de ansiedad y depresión es un tema que se investiga actualmente. En la conferencia global del IB en Hong Kong en marzo de 2019, la Dra. Jamie Chiu habló sobre la salud mental y el bienestar de los alumnos de colegios de alto rendimiento. Recientemente se ha detectado que los alumnos/as señalan el estrés académico como el principal factor desencadenante de ansiedad y depresión. Sin embargo, aún no existe evidencia suficiente para considerar el estrés o la carga académica como única causa (IB, IB World, 2019).

Es importante considerar la evaluación cognitiva que hace el alumno/alumna de su situación, es decir, si se siente preparado/a para sobreponerse al estrés y cuál es su nivel de confianza. En este sentido, hay factores que exponen a un mayor riesgo de problemas de salud mental durante su vida escolar y otros que se convierten en agentes protectores de los efectos negativos del estrés académico.

Factores de Riesgo

- Acoso escolar.
- Sentirse en peligro constante y desenvolverse en “modo supervivencia”.
- Problemas para aprender y responder a su carga de trabajo.
- Considerar que su valor personal está ligado a su éxito académico.
- Gestión inadecuada del tiempo.

Factores Protectores

- Tener a un adulto (en casa o colegio) que proporcione escucha y apoyo constantemente.
- Crear oportunidad para que los alumnos desarrollen sus puntos fuertes y aporten a la comunidad.
- Desarrollar habilidades socioemocionales.



Muchos/as adolescentes a menudo se sienten “fracasados” y “tontos” por recibir calificaciones por debajo de lo que creen que los padres y maestros esperan de ellos. Basan su identidad en ser buenos alumnos, lo que genera una incapacidad para superar fracasos académicos.

En este marco, no es suficiente que el asesor escolar (en muchos casos, psicólogo/a) hable con ellos/as. Se debe capacitar a los titulares para mantener conversaciones con los alumnos/as sobre su salud mental y cómo enfrentar los desafíos que implica estudiar en un colegio de alto rendimiento. Es necesario que estén alertas también a las situaciones que requieren apoyo profesional, y no confiar en que absolutamente todo es producto de la adolescencia.

Por otra parte está la “determinación”, definida por Angela Duckworth como “la tendencia a mantener interés y esfuerzo en pos de objetivos a muy largo plazo” (IB, ¿qué valor tiene para usted el bienestar mental de sus alumnos?, 2017). Esta habilidad favorece la resiliencia y fomenta la perseverancia, pero también puede perjudicar la salud. Esto pasa cuando los alumnos/as inhiben sus emociones con tal de cumplir objetivos establecidos por agentes externos (padres, profesores, colegio). Se puede producir estrés excesivo, ansiedad e incapacidad para concentrarse y alcanzar metas, con el consecuente deterioro del bienestar psicológico.

Un tercer aspecto es el estrés de los profesores. Cada vez hay más docentes que trabajan bajo presión y reportan altos niveles de estrés. En el Reino Unido se ha identificado que el estrés de los profesores está relacionado con el exceso de horas, la cantidad de trabajo y un entorno laboral bajo presión (IB, las 5 mayores amenazas para la educación, 2017). Los periodos prolongados de estrés generan un impacto negativo en los logros, energía, salud, motivación, relaciones y comunicación entre alumnos/as, docentes y padres/madres de familia. Además, al volverse crónico fomenta el agotamiento físico y mental, así como el deterioro de las funciones cognitivas, la confianza y la memoria. En los profesores/as, el estrés crónico contribuye al aumento de las posibilidades de sufrir hipertensión, depresión, ansiedad, síndrome metabólico, diabetes e insomnio.

Un estudio de la Universidad de la Columbia Británica en Canadá comprobó la correlación entre el desgaste de los docentes y los niveles de cortisol (como indicador biológico

del estrés) de sus alumnos. En los grupos donde los docentes sufrían un mayor grado de desgaste o se sentían emocionalmente agotados, los niveles de cortisol de los alumnos eran elevados (IB, IB World, 2017). Estos niveles se relacionan con dificultades para el aprendizaje y problemas de salud mental. Si se mantienen como respuesta prolongada al estrés, aumenta el riesgo de sufrir problemas mentales, físicos y de salud en el futuro.

Ante este panorama, ¿qué se puede hacer? Es importante hablar sobre el estrés excesivo en los colegios de alto rendimiento. La inmensa mayoría de padres y docentes no experimentaron el programa del diploma IB como alumnos/as; de ahí el valor de escuchar y comprender la perspectiva de quienes sí lo están viviendo, a la par de tener que tomar decisiones vitales en un entorno de presión. Es indispensable contar con un departamento o área dentro del Colegio en el que los alumnos/as puedan hablar y recibir atención especializada, pero también realizar acciones preventivas. Existen colegios en el mundo del IB como el Halcyon London International School (Reino Unido), en el que se aplica un “programa de bienestar” cada dos semanas: los alumnos/as se reúnen por 15 minutos con asesores o personal especializado y hablan sobre sus preocupaciones académicas, estrés, problemas, etc. Se ofrecen programas de yoga, *mindfulness* (conciencia plena) y aprendizaje personal. Los mismos alumnos/as organizan conferencias sobre positividad y depresión, entre otros temas. Todo esto contribuye a eliminar el estigma de la salud mental en la comunidad escolar.

La intervención temprana es clave. En muchos colegios en el mundo se está capacitando a docentes y alumnos/as sobre la conciencia plena como forma de fomentar su crecimiento personal y la percepción consciente de sí mismos.

Es muy útil entrenarlos también en habilidades de observación, autogestión y socioemocionales que mejoren la autoestima, la empatía, la resolución de problemas, etc. Un gran desafío para los docentes es invertir tiempo en el desarrollo de las habilidades efectivas que permitan la escuela, el IB, la Universidad y la vida misma. ●

Massnahmen zur Stressbewältigung

Jonas Stetter, Deutschlehrer Sek und CCH Campus CDMX

Wie der Artikel von Gabriela Luna beschreibt, ist Stress in der CCH an unserer Schule – besonders im Zusammenhang mit zusätzlich geforderten Leistungen des IBs – ein Problem. Es ist auch weiterhin so, dass viele Unternehmen keine Massnahmen zur Prävention und Bewältigung von Stress vornehmen (vgl. QR-Code 1) Aber wie könnten diese Massnahmen aussehen? Ich habe in der Folge drei Vorschläge aufgelistet, mit denen man Stress lindern kann.

1. Zeitmanagement (ausserhalb des Unterrichts)

Das Gefühl einer überwältigenden Belastung durch Aufgaben lässt sich häufig darauf zurückführen, dass wir den Eindruck haben, nicht genug Zeit zu haben, um diese Aufgaben zu beenden. Dabei kann gutes Zeitmanagement helfen. In diesem Zusammenhang nützen To-do-Listen und das Festlegen von Fixzeiten für einzelne Aufgaben, um diese zu bewältigen (vgl. QR-Code 2). Hier ein erfundenes Beispiel, wie sich SchülerInnen einen Samstagmorgen planen könnten:

Zeit	Fach	Aufgabe
9:00 - 9:30	Deutsch	DSD II Aufsatz: Entwurf (ca. 100 Wörter) niederschreiben
9:30 - 10:30	Mathematik	Zusammenfassung für Prüfung vom Montag schreiben
10:30 - 10:45	–	Pause
10:45 - 11:30	Physik	Hausaufgaben lösen
11:30 - 12:30	Biologie	Mindestens 500 Wörter an der Hausarbeit weiterschreiben
12:30 - 13:00	Englisch	Lektüre “Catcher in the Rye” fortsetzen
13:00 - 14:00	–	Mittagspause

Wichtig ist, dass die Pausen mit der gleichen Wichtigkeit eingestuft werden wie die Arbeitszeiten. Wie ebenfalls aus der obigen To-do-Liste entnommen werden kann, sollten ähnliche Tätigkeiten nicht nebeneinander gesetzt werden. Stattdessen sollte man darauf achten, dass auch an arbeitsintensiven Tagen Abwechslung herrscht, um die Steigerung der eigenen Kreativität und Produktivität zu gewährleisten.

2. Genügend Schlaf

Zur Wichtigkeit von Schlaf veröffentlichte der Neurowissenschaftler Matthew Walker 2017 ein sehr bedeutendes Werk (vgl. Matthew Walker – *Why We Sleep*). In diesem Buch beschreibt er verheerenden Folgen von Schlafmangel auf den Körper. Unter Schlafmangel leidende SchülerInnen hinter dem Steuer von Autos zu wissen, sollte uns allen eine erschreckende Vorstellung sein. Walker schlägt in seinem Buch auch vor, dass Schulen grundsätzlich eine Stunde später beginnen sollten. Die positiven Wirkungen eines späteren Schulbeginns sind wohlbekannt (vgl. QR-Code 3).

Nun leben wir aber im Fall von Mexico City in einer Stadt, wo diese Verschiebung schon nur des Verkehrs wegen nicht möglich ist. Trotzdem ist zentral, dass wir ausreichendem Schlaf – die heutige Generation schläft im Schnitt 20-30 Minuten weniger als noch ihre Eltern (vgl. QR-Code 4) – seine gebührende Wichtigkeit zuschreiben.

Viele Quellen raten, in der letzten Stunde vor Schlafbeginn auf jegliche helle Bildschirme zu verzichten. Im Schlafzimmer sollte es ausserdem kühl sein und regelmässige Schlafzeiten eingehalten werden. Hilfreich ist zudem, eine Abendroutine vor dem Schlafengehen zu etablieren. Ich empfehle hier, ein Buch zu lesen. Dadurch werden die Gedanken vom stressigen Alltag weg in eine andere Welt geführt – und die Augen schliessen sich bald schon von alleine. Ausreichend Schlaf ist entscheidend, um die eigene Belastungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.



3. Einen Ausgleich schaffen

Wir dürfen nicht vergessen, dass unser Schul- oder Arbeitsleben nur einen Teil unserer Identität ausmacht. Es ist wichtig, dass wir daneben eine Balance finden, sei dies in Form von Hobbies, die uns Spass bereiten (vgl. QR-Code 5), in Form von Sport, der uns an die frische Luft und in einen anderen Kontext bringt (vgl. QR-Code 6) oder in Form von entspannenden Tätigkeiten wie Wellness oder Massagen, die uns Erholung bieten. Cal Newport warnt in seinem 2019 erschienenen Buch *Digital Minimalism* davor, dass die erhöhte Smartphone-Benutzung im letzten Jahrzehnt bei jüngeren Generationen zu extremen Stress-Symptomen geführt hat. Das Colegio Suizo trägt seinen Teil zur Bekämpfung dieser Epidemie bei, indem es die Benutzung von Mobiltelefonen während der Schule strikt verbietet. Allerdings ist auch ausserhalb der Schule darauf zu achten, dass die digitalen Medien nicht die Überhand gewinnen. Wichtig ist, dass wir eine Balance schaffen und Einseitigkeit vermeiden.

Der erste, wichtige Schritt besteht darin, übermässige Belastung zu thematisieren und den Prozess der Selbstreflexion zu beginnen (vgl. QR-Code 6). Als nächstes ist aber zentral, dass sowohl die arbeitsauflegende Institution als auch die betroffenen Einzelpersonen Schritte unternehmen, um die Stressbewältigung zu vereinfachen. Ich hoffe, die drei genannten Punkte helfen den Erwachsenen und Jugendlichen der Schweizerschule dabei. ●



QR-Code 1



QR-Code 2



QR-Code 3



QR-Code 4



QR-Code 5



QR-Code 6

IB 2020

Proceso de Autoevaluación



Por **Andrea Torrealba**, Profesora de Geografía e Historia en Secundaria y CCH Campus CDMX

Un fantasma recorre el Colegio Suizo: el fantasma de la autoevaluación. Toda la comunidad se ha unido en un trabajo colectivo para acorralarlo: los padres de familia y los exalumnos, el profesorado y la administración, la dirección general y la coordinación IB. ¿Qué entidad no se ha sentido juzgada en este proceso? ¿Qué profesor, a su vez, no ha lanzado un epíteto de desesperación?

De aquí resulta una doble enseñanza:

- 1º La autoevaluación IB es reconocida como una fuerza imparable por toda la comunidad del Colegio.
- 2º Ha llegado el momento de que el IB muestre al mundo el lugar en el que el Colegio Suizo se encuentra en su calidad de colegio internacional.

Con este objeto, la comunidad entera, proveniente de diferentes países y con diversas experiencias en el proceso, ha de reunir las evidencias y redactar el manifiesto que nos permitirá seguir otorgando el certificado.

La comunidad del Colegio no se cuidará de disimular sus opiniones y sus proyectos. Proclama abiertamente que sus propósitos no pueden ser alcanzados sino por la unión de toda su población. ¡Que el IB tiemble ante la idea de un colegio plenamente internacional! El Colegio no puede más que perder sus cadenas y tiene, en cambio, un mundo por ganar. ●



El proceso de autoevaluación del IB es sin duda muy enriquecedor, ya que reúne a personas clave de la comunidad escolar para analizar cómo se llevan a cabo las diferentes acciones que requiere el programa. Esto es importante, pues en este trabajo conjunto entre exalumnas/os, padres/madres de familia, maestros/as y directores se expresan diversos puntos de vista, ideas y opiniones que ayudan a tener una postura equilibrada en el momento de evaluar cada uno de los aspectos que se revisan en este proceso.

En nuestro caso concreto trabajamos con la Norma B2: recursos y apoyo. Analizamos si los recursos y las estructuras de apoyo del Colegio garantizan la implementación del programa del IB. Las reuniones con el grupo de trabajo resultaron creativas y muy interesantes,

Es poco frecuente que haya un espacio en el que un exalumno, algunos padres de familia y algunos miembros del profesorado puedan sentarse a construir algo juntos. A lo largo de los últimos meses nos hemos reunido con el propósito de discutir el papel de la filosofía del IB en el Colegio, cómo la comprendemos y cómo podemos aprovecharla mejor. Entre nuestras propuestas cabe resaltar un cambio en el enfoque y la presentación del IB, en el sentido de que notamos que el discurso se orienta hacia las posibilidades que ofrece el diploma y no tanto hacia las herramientas y el humanismo intrínsecos a la filosofía del IB. Pensamos que este cambio es vital, porque la formación del IB es la única parte del programa que puede incidir en cada miembro del alumnado, independientemente de si se va al extranjero y hace uso del diploma, o no. Es importante apreciar que la formación vale por sí misma. A veces importa más el camino recorrido que el destino. A final de cuentas, el programa está repleto de oportunidades para enriquecer nuestra humanidad y es necesario resaltar su sentido.

Más allá de todas nuestras propuestas, no me cabe duda alguna de que lo más importante que vi en las juntas es cómo, a pesar de nuestros contextos diferentes, nos unía un deseo profundísimo de que el Colegio siga formando personas de excelencia con valores y compromiso.

– **Armando Gaxiola**, exalumno Gen. 2018

pues para conseguir la información fue necesario vincularnos con las personas involucradas, observar su trabajo detenidamente y darnos cuenta de que todos formamos parte de un mismo sistema, cuyas partes son igual de importantes para que funcione con eficiencia. La transparencia con la que se presenta la información durante el proceso promueve la confianza en las acciones que se llevan a cabo para cumplir con los requisitos del programa, además de que abre la puerta a oportunidades y a relaciones constructivas en la comunidad escolar. Consideramos que el proceso de autoevaluación tiene grandes ventajas y debemos aprovecharlo al máximo para continuar logrando los objetivos en la implementación del programa.

– **Fernanda Sordo**, Mediateca

Cuando buscamos escuela secundaria para nuestros hijos, pensamos en una que los enriqueciera más allá de lo académico, pero que también nos diera a nosotros la oportunidad de aportar algo, tanto en lo individual como en familia.

Participar en el proceso de autoevaluación nos ha permitido aprender, aportar y crecer en ambos aspectos, individual y familiar. Hemos podido entender mucho mejor cómo funciona el IB del Colegio Suizo, y todo el trabajo que hacemos día a día los que participamos (antes pensábamos que solo eran profesores y alumnos), etc. Todo eso nos ha servido para tomar mejores decisiones, desde planear mejor los horarios para que nuestros hijos aprovechen mejor el tiempo de estudio en casa, ayudarles a interpretar o entender los objetivos del IB, motivarlos a sacar el mayor provecho de las materias que solo se dan en una escuela que tiene este sistema y hasta la elección de algunas materias de inclinación de nuestra hija de CCH2.

Asimismo, trabajar en el equipo de la Norma B1, en donde también está el Director del Colegio, ha sido altamente gratificante y también demandante: hay mucho que leer y analizar. Antes de la autoevaluación desconocía varias políticas del Colegio, que por cierto, están disponibles en la página web. Sin embargo, todas las horas dedicadas bien han valido el esfuerzo. Y estoy segura de que los chicos que terminan el IB del Suizo pensarán lo mismo.

– **Norma Chávez**, madre de familia, Sec y CCH



Las empresas suizas en México se movilizan para impulsar la igualdad de género en el sector privado

Desde el inicio de sus operaciones en 2017, la Cámara Suizo-Mexicana de Comercio e Industria ha realizado esfuerzos para promocionar e implementar las políticas internacionales de igualdad de género a través de reuniones, colaboraciones y eventos de gran magnitud a favor del empoderamiento de las mujeres en México.



Primer Foro Suizo de Mujeres Líderes

El exitoso Foro Suizo de Mujeres Líderes, con más de 120 participantes, ha sido un claro ejemplo de este esfuerzo. Las panelistas participantes –directoras generales y directoras de área en empresas suizas– fungieron como plataforma para informar sobre el cierre de la brecha de género en la educación, así como sobre los desafíos, oportunidades y experiencias de mujeres líderes en empresas suizas. Asimismo, representantes de alto nivel de ONU Mujeres México e Inmujeres compartieron su testimonio.

En el marco del Comité de Responsabilidad Social Corporativa y Ética de la Cámara, y del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer el 27 de noviembre del 2019, la Cámara realizó el evento “El empoderamiento de las mujeres como parte integral de la sostenibilidad corporativa”, en el que se realizó un compromiso grupal de empresas suizas en México como



Adecco, Bühler, Ferring, Nestlé, Roche, Schindler y Zurich, a los Principios para el Empoderamiento de las Mujeres (WEPs por sus siglas en inglés) de ONU Mujeres. Esto fue posible gracias a la colaboración con el Colegio Suizo de México, el cual prestó sus instalaciones para llevar a cabo los debates e hizo posible llevar a cabo tan exitoso evento.

Todos estos esfuerzos se han realizado en el marco de la Agenda 2030 a fin de sumar voluntad y capacidades por parte del sector privado hacia los Objetivos para el Desarrollo Sostenible (ODS), en particular el número cinco, referente a la igualdad de género, y en virtud del compromiso que refrendó la Cámara al adherirse al Pacto Mundial México de las Naciones Unidas el pasado 15 de agosto de 2019. Esta iniciativa de sostenibilidad corporativa busca hacer un llamado a las empresas a alinear sus estrategias y operaciones con los principios universales de derechos humanos, estándares laborales, medio ambiente y anticorrupción para tomar acciones que permitan avanzar desde el sector privado hacia los ODS. ●

Para cualquier información adicional:
info@swisscham.mx / +52 55 5081 1894



Adhesión a los Principios de Empoderamiento para las Mujeres (WEPs)



Auslandschweizer-Organisation
Organisation des Suisses de l'étranger
Organizzazione degli Svizzeri all'estero
Organisaziun dals Svizzers a l'ester

Querida(o)s compatriotas,

En nuestra calidad de Representantes en el Consejo de los Suizos en el Extranjero (CSE) de la Comunidad Suiza en México, hemos propiciado el lanzamiento de la página de aterrizaje **comunidadsuiza.org**, con el propósito de centralizar las páginas web de todas las organizaciones que conforman la Comunidad Suiza en México e impulsar su enlace con todos ustedes. ¡Los invitamos a que los contacten!

A través de nuestra página web **www.aso.ch**, usted podrá:

- Obtener información sobre los principales temas impulsados por la Organización de los Suizos en el Extranjero (ASO – por las siglas en alemán de Auslandschweizer-Organisation), tales como Banca & Finanzas, AHV/IV & Pensiones, Seguros, Impuestos y Voto Electrónico.

- Acceder a Swiss Review, los *newletters*, SwissInfo, las comunicaciones de prensa y la plataforma de **SwissCommunity.org** (hay que registrarse).
- Obtener consejos sobre temas de emigración, regreso a Suiza, formación en Suiza y búsqueda de trabajo en Suiza.
- Conseguir información sobre temas políticos como son las actividades del CSE, el Parlamento de los Jóvenes Suizos, votaciones y elecciones en Suiza.
- Obtener ofertas de entidades asociadas como *educationsuisse*, la Fundación de Niños Suizos en el Extranjero, Swiss Tourism y Swiss Travel Pass.

Aprovechamos para extender a usted y a su familia nuestros mejores deseos para el año 2020. ●

– Patrick R.L. Wyss y Federico R. Kaiser,
Representantes en el Consejo de los Suizos en el Extranjero



The IB Learner Profile and WELL-BEING

Por **Nora Smith**, IB Coordinator Campus Cuernavaca

The high school at the Colegio Suizo de México, Campus Cuernavaca has a reputation for being challenging and demanding. According to some, it is the type of scholastic experience meant only for the most dedicated students; those who aren't willing to sacrifice hours of sleep need not apply.

Sometimes, due to the rigor of the program, those involved may also take little note of the efforts to focus on the student as a whole being, whose wellness is priority not only to the team of teachers but integral to the students' achievements and happiness during their time at school.

While students may not realize it, crucial to their success is the implementation of the learner profile: a set of attributes intended to guide teachers as they prepare lesson plans that echo the mission of the IB program. These characteristics seek not only to clarify the noble vision articulated by the IB, one that aims to heal the world, but also inspires the educator to care for the student. Many of the qualities listed in the profile at first glance appear to be inherent character traits with which some are born and others are not. However, a closer examination of these attributes reveals that not only are all capable of being taught but that indeed they must be present in moments of learning so that the student may grow and flourish as a contributing member of society.

"The aim of all IB programs is to develop internationally minded people who, recognizing their common humanity and shared guardianship of the planet, help to create a better and more peaceful world." Inherent to this

statement, paramount at the list of the ten attributes of the learner profile, is the establishment of wellness. One cannot achieve being an open-minded, reflective, caring, risk taker (just four of the ten attributes listed in the profile) if one does not actively seek and promote well-being in his/her life. This in turn requires critical thinking in order to realize the ways in which well-being can manifest itself. For some it may include taking time out of their week to be with friends and loved ones, while for others it may be cozying up with a good book every night or settling down to watch a movie. While well-being may not look the same for everyone, it is fundamental that all identify ways to practice it daily.

Perhaps the attribute that resonates the most with well-being is that of *balanced*: students who are balanced are those who prioritize well-being. And while the academic program here at CSM may indeed be demanding, students who are balanced will be more than prepared to tackle anything that comes their way, including fewer hours of sleep. •



Prepa del Campus Cuernavaca del Colegio Suizo de México entre las tres mejores del PREMIO CONTACTO BANXICO

Por **Elizabeth Ortega**, Maestra de Economía Campus Cuernavaca



A finales de noviembre del 2019, por sexta vez los jóvenes de la Prepa del Campus Cuernavaca se ubicaron en el cuadro de finalistas del Premio Contacto Banxico organizado por el Banco de México.

Esta vez lograron estar entre los tres finalistas de la categoría de ensayo. Obtuvieron una mención honorífica y 50,000 pesos. En esta onceava edición del premio se presentaron 857 equipos y más de tres mil estudiantes de nivel medio superior de todo México.

Los jóvenes debían desarrollar el tema de "La inclusión financiera en un click" y destacar cómo la tecnología facilita el acceso al sistema financiero a toda la población. Nuestros estudiantes escribieron el ensayo titulado "El futuro ya está aquí". En resumen, habla de un joven de los años ochenta que, después de quedar inconsciente por un pequeño accidente en su moto, sueña que viaja a la era actual y llega justo el día en el que se lanza una nueva plataforma de pagos electrónicos (CODI). En el ensayo se destaca lo mucho que se ha avanzado en agilizar los pagos gracias a la tecnología, pero también presenta la realidad de una parte de México

excluida del sistema financiero. Los estudiantes encargados de realizar el ensayo fueron Alec Klamroth, Rodrigo Friend, Bruno Moreno y Baruc Stover.

La participación en el premio forma parte del programa de la materia de Economía en el Campus Cuernavaca. A pesar de que un equipo de solo cuatro estudiantes tiene la oportunidad de viajar a la Ciudad de México a defender el trabajo, todos los estudiantes del curso de Economía participan en la tormenta de ideas e investigación para su elaboración. En cada edición que se ha obtenido un premio monetario, éste ha sido utilizado para el viaje de graduación de todo el grupo de Prepa 3.

Los logros alcanzados por los jóvenes de nuestro campus no son producto de la casualidad. Surgen de la motivación, la perseverancia y su preparación. Cuando nuestros estudiantes llegan a 3º de Preparatoria, se han convertido en jóvenes libres, pensantes y críticos, capaces de desarrollar ideas de manera creativa y además con la habilidad de comunicarlas efectivamente. Todos estos atributos hablan de la calidad de nuestros estudiantes y son la base para que lleguen a una final del Premio Contacto Banxico.

Como maestra de Economía he tenido la oportunidad de acompañar a los alumnos en tres ocasiones, continuando con la labor del profesor David Giamboni, quien comenzó a alentar a los estudiantes a participar y desde allí se ha hecho tradición en nuestro Campus. Generación tras generación, se espera la convocatoria y se enfrenta el reto con esfuerzo y creatividad, entre los exámenes y obligaciones de la escuela que no se detienen.

En definitiva, es un gran logro de nuestros estudiantes, sus maestros y la escuela en general que queremos destacar el día de hoy en este Boletín. •

INTERCAMBIO

Cuernavaca – Suiza

Por **Felix Rösel**, Director Campus Cuernavaca

Cada año son aproximadamente cinco alumnas o alumnos quienes participan en el programa de intercambio entre el Campus Cuernavaca del Colegio Suizo de México y diferentes preparatorias (“Kantonsschulen”) en Suiza. El número de participantes cada año depende del número de lugares disponibles en las escuelas con las cuales se lleva a cabo este intercambio. Nuestros alumnos suelen pasar el segundo semestre del tercer grado de Secundaria o del primer grado de Preparatoria en Suiza.

Asimismo, cada año, normalmente entre agosto y octubre, recibimos a alumnas y alumnos de estas preparatorias suizas. En este boletín, son ellos quienes nos relatan sus experiencias. Se trata de Michelle Schumacher de la Kantonsschule Seetal (cantón Lucerna) y de Lara Müller del Gymnasium Thun (cantón Berna). •



Intercambio 2019 Michelle Schumacher

Fueron 3 meses muy interesantes. Con otro ambiente, nueva gente y muchos momentos inolvidables e increíbles. Aprendí español y mucho más: a ser independiente, a salir de mi zona de confort. Aprendí que los mexicanos están muy orgullosos de su país, que les gusta comer chile y limón con toda su comida y que son increíblemente amables y abiertos. Llegué a conocer a muchas personas chidas que me ayudaron a pasar un buen tiempo. ¡Sé que voy a extrañar a todos!

Lo que más me gustó fue mi familia de México y tuve mucha suerte. Siempre se ocuparon de mí y siento como si tuviera una segunda casa allá. Hicimos muchas excursiones a lugares diferentes. Vi mucho de México, pero no suficiente; cuando regrese habrá mucho más que conocer. Estoy contenta y espero verlos pronto.

Muchas gracias a las dos escuelas, Colegio Suizo y Kantonsschule Seetal, por permitir este intercambio. A Felix Rösel y Nicole Wildisen por organizar todo.

A toda la gente que conocí y mi familia de intercambio por ayudarme a tener una estancia maravillosa. Un agradecimiento especial a Tanja. En estos siete meses que pasamos juntas me sentí como si tuviera una hermana. El tiempo con ella siempre fue muy divertido y pasó demasiado rápido. Me ayudó con mi español –que fue muy malo al principio– y gracias a ella conocí muchas personas. La despedida fue muy dura para mí, pero estoy segura de que nos veremos muy pronto.

– **Michelle Schumacher**,
estudiante de intercambio de Suiza
en el Campus Cuernavaca

Erfahrungsbericht Mexiko 2019

Am 5. Juli ging die Reise für mich los. Zuerst hatte ich eine sehr lange Flugreise vor mir, diese ging jedoch schneller als erwartet vorbei. Ich kam pünktlich am Abend um sieben in Mexiko-City an. Dort erwarteten mich schon Mariana, meine Gastschwester, und ihre Eltern, Tante und Grossvater. Alle meine Zweifel waren sehr schnell verflogen, als sie mich begrüßten. Sie haben mich so herzlich begrüßt, ich habe mich sofort sehr wohl gefühlt.

Die erste Nacht habe ich in Mexiko-City verbracht. Gleich am zweiten Tag war ein Familienfest angesagt. Ich war sehr nervös und hatte Zweifel an meinem Spanisch. Aber alles wieder umsonst. Alle Familienmitglieder waren sehr sympathisch und hatten viel Geduld mit mir, wenn mir mal wieder ein Wort fehlte. Am Abend ging es dann nach Cuernavaca. Ich gewöhnte mich sehr schnell an alles und fühlte mich schnell zuhause. Natürlich war es auch sehr praktisch, Ferien zu haben. Wir besuchten viele Museen und Orte. Die ersten Tage erkundeten wir Cuernavaca, später gingen wir auch nach Mexiko-City. Die Stadt ist sehr schön und hat mich sehr beeindruckt. Ich hatte jedoch gedacht, es gäbe mehr Menschen auf den Strassen. Von den verschiedenen Vorurteilen, die wir hier in der Schweiz haben wie zum Beispiel Armut, Gewalt oder Drogen habe ich nicht viel gemerkt. Aber ich denke, das lag daran, dass meine Familie sehr gut auf mich achtete und mit mir nicht gefährliche Orte besuchte. Ich habe mich immer sicher gefühlt.

Die Zeit ging sehr schnell vorbei und ich war schon einen Monat in Mexiko. Ich durfte mit der Familie von Marianas Vater mit in die Ferien. Wir gingen auf eine Kreuzfahrt nach Alaska. Ich habe mich sehr darauf gefreut. Die Landschaft ist wunderschön. Ich habe mich sofort in Alaska verliebt. Leider habe ich fast keine Tiere gesehen. Ich hatte mir erhofft, Bären, Wale oder andere wilde Tiere zu sehen. Aber alles in allem war diese Kreuzfahrt ein super Erlebnis und ich bin sehr froh, dass ich das erleben konnte. Zurück in Mexiko hatte ich dann Geburtstag. Es war sehr speziell, den ersten Geburtstag ohne meine Eltern zu feiern. Es wurde aber ein sehr schöner Tag. Wir gingen in ein typisch mexikanisches Restaurant essen, weil ich das Essen von Mexiko so liebe (wie jeder, der nach Mexiko reist).



Bevor die Schule startete gingen wir noch auf verschiedene Partys und ich lernte viele neue, liebe Menschen kennen. Dann ging schon bald die Schule los und mein letzter Monat in Mexiko brach an.

Ich war sehr froh, dass ich fast jeden aus meiner Klasse schon kannte. So war es einfach für mich und ich war nicht so nervös. Ich fand es sehr schön zu sehen, wie viel Freude alle haben an der Schule und am Lernen. Die Schule war sehr anders in der Schweiz. Besonders gut gefiel mir das angenehme Klima zwischen Schülern und Lehrern. An den Wochenenden besuchten wir noch verschiedenen Orte wie Teotihuacán, Xochicalco, Taxco oder das Frida Kahlo Museum in Coyoacán. Bevor die letzte Woche anbrach, fuhren wir nach Acapulco. Dieses Wochenende genoss ich sehr. Es war sehr heiss und das Meer war auch warm. Ich erlebte den 15. September in Acapulco. Es hat mich sehr berührt, dass die Mexikaner so stolz auf ihr Land sind und dies so feiern. Schon bald war Donnerstag und ich trat die Heimreise an. Es war eine unvergessliche Zeit in Mexiko und ich habe sehr viel fürs Leben gelernt. Mexiko ist ein wunderschönes Land. Ich möchte zurückkehren und noch mehr von Mexiko entdecken.

– **Lara Müller**, Austauschschülerin
aus der Schweiz im Campus Cuernavaca

COBIJEMOS la Sierra

Por Anita von Ballmoos, Profesora de Arte y Música Campus Querétaro

“Cobijemos la Sierra” es un grupo de amigos que se reúnen a finales de cada año para llevar donativos a los pueblos dispersos en la Sierra Gorda para hacer más soportables los días fríos de invierno. En esta ocasión se sumó el Colegio Suizo de México con los planteles de Querétaro y CDMX a la acción.

La colecta comenzó a finales de octubre y los estudiantes de G3 la organizaron dentro del marco de su proyecto CAS. Con mucho entusiasmo escribieron cartas informativas, hicieron carteles, ordenaron y marcaron las donaciones y al final ayudaron a cargar todas las cajas y bolsas al camión que los llevó a Pinal de Amoles en la Sierra Gorda. Gracias a esta labor aumentó significativamente la cantidad de donaciones, en su mayoría de muy buena calidad.



Los días 26 y 27 de diciembre distribuimos la recaudación en la sierra. Salimos en la madrugada por una carretera con muchas curvas hasta llegar a Pinal de Amoles, donde estaba nuestro lugar de encuentro y de hospedaje. Parte del grupo ya había arribado desde la noche anterior y cuando llegamos a las ocho de la mañana ya habían terminado de cargar los vehículos y estábamos listos para salir a repartir.

Los caminos a los asentamientos son empinados y accidentados. Después de más de dos horas llegó la caravana de siete camionetas al primer poblado con el nombre de Epazotes el Grande. Este año nos acompañó un coche de la protección civil local y nos anunciamos

tocando fuertemente el claxon. Los habitantes de las colinas circundantes se encaminaron hacia el centro de la población, formado por una escuela, una tiendita y un centro de salud.

Descargamos y organizamos el donativo. Los juguetes se acomodaron sobre unos escalones para que los niños pudieran escoger uno; con los artículos de higiene hicimos paquetes familiares; la ropa se expandía sobre una lona grande; las chaquetas y suéteres estaban en una pila aparte para ayudar a cada persona a encontrar algo adecuado en gusto y talla. También era necesario que pudieran probarse los zapatos. Las colchas y los alimentos se entregaron a un representante por familia.

Primero dirigimos unas palabras a la gente reunida. Les explicamos que somos un grupo de amigos independiente, que no representamos ningún partido político ni grupo religioso y que no esperamos nada a cambio de los donativos.

Al final entregamos una caja con medicamentos y vendas al centro de salud y otra con materiales didácticos a la escuela. Los pobladores nos sorprendieron con unos deliciosos tacos de huevo y refrescos. Finalizamos el encuentro con una cálida convivencia, para enseguida partir hacia el próximo poblado.

En los dos días pudimos visitar cinco poblados y me quedé con muchas impresiones bonitas de los amables habitantes de la Sierra, quienes viven rodeados de paisajes preciosos, pero en condiciones muy precarias.

Agradecemos sinceramente a todas las personas que hicieron posible esta acción a través de sus donativos y su trabajo. ●

Los niños y jóvenes no son el futuro, SON EL PRESENTE

Por Stephany Valenzuela, Titular de P6 Campus Querétaro

Hoy en día vivimos en una sociedad globalizada que avanza a pasos agigantados. Por ello, nuestros alumnos viven en circunstancias muy distintas a las que estaban acostumbradas otras generaciones. Estos cambios han generado nuevas y mayores oportunidades para los jóvenes, pero a la vez implican grandes retos para su desarrollo personal y la inserción a la participación en la sociedad. Las escuelas juegan un papel preponderante y es indispensable responder a los nuevos retos que demanda la sociedad actual.

Durante los últimos meses, nuestros alumnos han trabajado en diversos proyectos inter y transdisciplinarios que se enfocan en buscar soluciones a problemáticas reales y actuales, sobre todo sociales, de salud y del medio ambiente. En todo el proceso fueron los protagonistas del aprendizaje y esto les permitió ser más creativos e inclusivos. Pusieron en práctica competencias, habilidades, actitudes y valores.

Algunas iniciativas creadas por los alumnos:

- Creación de la fundación NAN (Niños ayudando a niños)
- Grabación de programas de radio como: Sabías qué, R info y Sexto QFM
- Menos basura, más vida
- Escuela sin plástico
- El planeta llama



Como resultado de sus iniciativas los alumnos:

- Hicieron donaciones de ropa a la Asociación y Asistencia Social del Cuidado Infantil IAP.
- A través de los programas de radio informaron a sus compañeros sobre la importancia de mantener un equilibrio entre la alimentación, el deporte y las emociones en la adolescencia.
- Crearon infografías para la separación correcta de la basura y etiquetaron los cestos de las aulas de Primaria.
- Recolectaron desechos de plástico para reutilizarlos y convertirlos en macetas.
- Elaboraron videos informativos para crear conciencia en toda la comunidad escolar sobre el uso desmedido –y muchas veces innecesario– del plástico y lograron eliminar su uso en la tiendita escolar.
- Realizaron pláticas informativas a alumnos de Primaria baja y alta sobre cómo evitar la contaminación y la sobreexplotación de los recursos naturales.
- Plantarán dos árboles de limón persa en el Colegio.

Durante el desarrollo de las actividades, fomentamos la empatía, la creatividad, el liderazgo compartido, el pensamiento crítico y el uso de las tecnologías de la enseñanza. Trabajar con el Aprendizaje Basado en Proyectos hace a los alumnos más reflexivos, más humanos, dispuestos a responsabilizarse por el mundo en el que viven y deseosos de mejorar donde les tocó vivir.

Agradecemos a todos los profesores y directivos del Campus que apoyaron y creyeron en las propuestas de los alumnos. Para los estudiantes ha sido una manera emocionante de trabajar y ha elevado su gusto por aprender e inspirar a los demás. ●



FECHAS importantes

HASTA JUNIO 2020

CDMX, CV Y QRO

Febrero	21	Suspensión de clases: Día Pedagógico (maestros)
Febrero	21 al 23	Entrenamientos para la Copa Humboldt 2020 (seleccionados)
Marzo	16	Suspensión de clases: Benito Juárez
Marzo	25 al 29	Copa Humboldt 2020 organizada por Colegio Humboldt de Xochimilco (selección P4 a C3)
Abril	4 al 19	Vacaciones de Semana Santa
Mayo	1 al 5	Suspensión de clases: Día del Trabajo y Batalla de Puebla

QUERÉTARO

Febrero	14	Fiesta de San Valentín
Febrero	17 y 18	Capacitación PH Zürich
Febrero	21	Suspensión de clases por Consejo Técnico
Febrero	25	Coreografías de Carnaval
Febrero/ Marzo	29 de feb al 7 de mar	Campamentos
Marzo	12	DSD 1 escrito
Marzo	16	Suspensión de clases: Benito Juárez
Marzo	20	Fiesta de Primavera
Marzo	24 y 25	Clases abiertas
Marzo	30	DSD 1 oral
Abril	1 y 2	Feria de Libros
Abril	3	Huevos de Pascua (KG1 a PP)
Abril	29	Día del Niño organizado por APF y G1; Patroginmasia
Mayo	6 al 22	Exámenes IB
Mayo	9	Exams "Proficiency"
Mayo	23	Schwimm – und Familienfest
Mayo/Junio	25 al 4	Viaje de graduación G3
Mayo	28	Desayuno con APF y vocales
Mayo	30	Exams "Advanced"
Junio	5	Graduación G3
Junio	6	Exams "First"

CDMX

Febrero	11	07:30, Junta para padres de familia de 3° de Secundaria: Información CCH e IB
Febrero	14	Día de San Valentín organizado por C3 (P1 a C2, sin Preescolar)
Febrero	25	07:30, Junta para padres de familia de 6° de Primaria: Información Secundaria 1A y 1C
Febrero/ Marzo	27 de feb al 6 de mar	Campamentos 2020 (P3 a C2), Semana de Talleres (P1 y P2) y días de preparación IB (C3)
Marzo	12	DSD I parte escrita; parte oral 31 de marzo (S2A, S2C, S3B)
Marzo/Abril	13, 14, 27, 28/ 2 y 3	Teatro de CCH: Historias para ser contadas de Osvaldo Dragún (todos)
Marzo	17 al 19	Exámenes Internacionales de Alemán A2 (P6)
Marzo	20	Fonomímica organizada por C3 (todos)
Marzo	22	4ª Carrera en el CSM (todos)
Marzo/Abril	23 al 3	Días especiales de Pascua y de Primavera (Preescolar)
Marzo	27	Cartas Azules (P1 a C2)
Abril	3	Fiesta de Primavera/Pascua (Preescolar)
Abril	24 y 29	Clases abiertas (padres P1 a C3)
Abril	27 al 30	Semana cultural y 10ª Feria del libro (27 al 29 de abril)
Abril	28	Clases abiertas (padres de Preescolar)
Mayo	6 al 22	Exámenes IB (C3 y C2 Química)
Mayo	8	Día del Niño (Preescolar y Primaria)
Mayo	9 al 11	Proyecto de Investigación Científica: G3 (C2 - solo Geografía)
Mayo	15	Suspensión de clases: Día de Maestros
Mayo	18	Comida para maestros organizada por la APF
Mayo	27	Despedida interna G2o y finales Torneo de Fútbol Interno (todos/C3)
Mayo	28	Schwimmfest interno sin papás (PP)
Mayo	30	Schwimmfest (P1 a S3)

CUERNAVACA

Febrero	17 al 20	Semana Cultural (PP, P1 y P2); Semana Suiza (P3 y P4); Semana Mexicana (P5 y P6)
Febrero	28	Sporttag Atletismo en Campus (Mat y KG)
Febrero/ Marzo	29 de feb al 7 de mar	Semana de campamentos (Prim 3 a Prepa 2); Semana de preparación a exámenes IB (Prepa 3)
Marzo	17	Feria de Matemáticas (Sec y Prepa)
Marzo	18 al 20	Feria del Libro y Exposición de Arte (padres e interesados)
Marzo	20	Baile de Primavera (padres, profesores, exalumnos y sus amistades)
Marzo	21	Kermesse (todos)
Abril	22	19:30, Información para Secundaria 2 y 3; Intercambios estudiantiles para Suiza (padres y alumnos) – véase el artículo en la página 24–
Mayo	8	Desayuno del Día de las Madres (de la APF para las mamás)
Mayo	13 y 14	Días del Bosque o Waldtage (Mat y KG)
Mayo	23	Torneo Internacional de Vóleybol Mixto (interesados)
Junio	5	Fiesta del Agua o Wasserfest (Mat y KG)
Junio	6	Schwimmfest (PP a S3)