



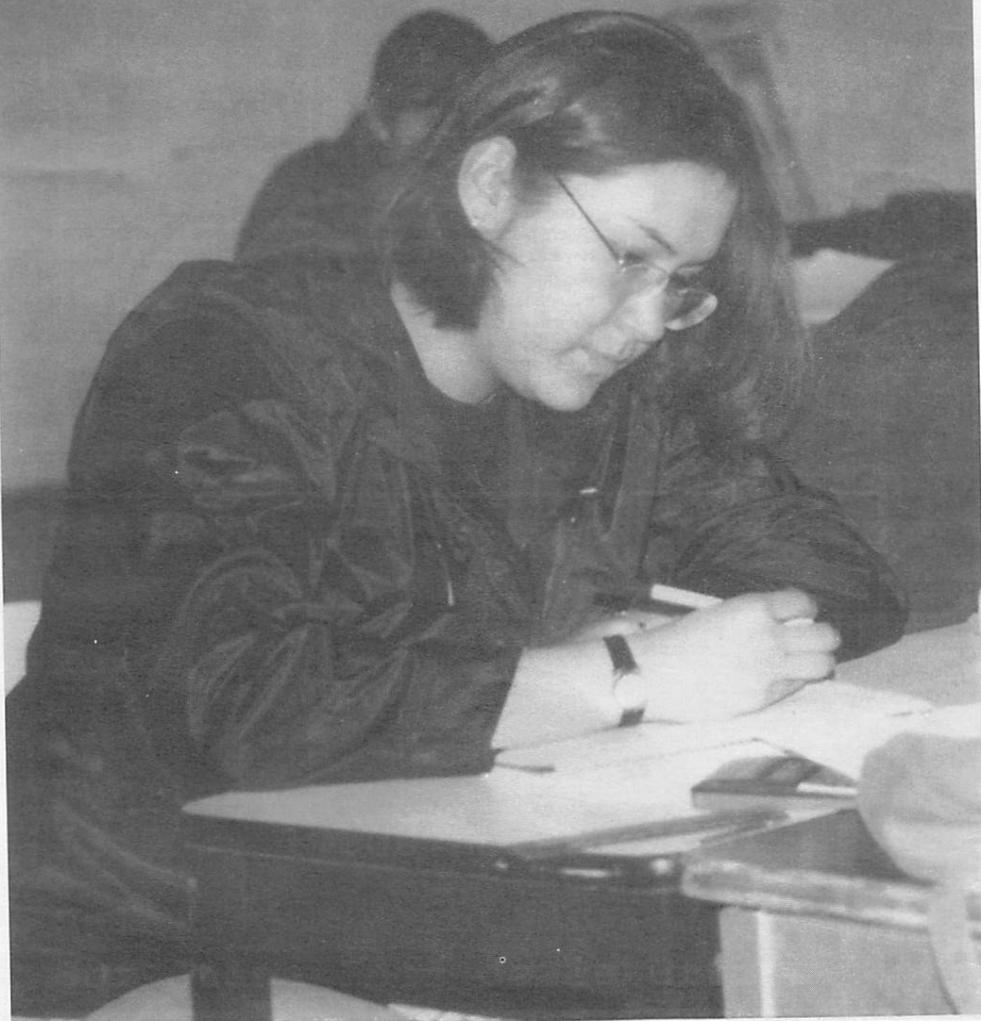
CCH Azcapotzalco

N° 156

8 de abril de 2002

# Hoja informativa

Feria de la  
Orientación  
Vocacional



En este  
número:

La Feria de la Orientación Vocacional es organizada por el Departamento de Psicopedagogía del Plantel.

Se llevará a cabo del 6 al 10 de mayo de 2002.

Tiene como objetivo ofrecer un panorama de las posibilidades que existen a nivel profesional para la toma de decisiones en selección de materias y elección de carrera.

# El pájaro del alma

\* Mijail Snunit

Hondo, muy hondo,  
dentro del cuerpo habita el alma.  
Nadie la ha visto nunca  
pero todos saben que existe,  
Sabén también lo que hay en su interior.  
Dentro del alma,  
en su centro,  
está, de pie sobre una sola pata,  
un pájaro: el Pájaro del Alma.  
Él siente todo lo que nosotros sentimos.  
Cuando alguien nos hiere,  
el Pájaro del Alma vaga, por nuestro cuerpo,  
por aquí y por allá, en cualquier dirección,  
aquejado de fuertes dolores  
Cuando alguien nos quiere,  
el Pájaro del Alma salta,  
dando pequeños y alegres brincos,  
yendo y viniendo,  
adelante y atrás.  
Cuando alguien nos llama por nuestro nombre,  
el Pájaro del Alma presta atención a la voz  
para averiguar qué clase de llamada es ésta.  
Cuando alguien se enoja con nosotros,  
el Pájaro del Alma se encierra en sí mismo  
silencioso y triste.  
Y cuando alguien nos abraza,  
el Pájaro del Alma,  
que habita hondo, muy hondo, dentro del cuerpo,  
crece, crece,  
hasta que llena casi todo nuestro interior.  
A tal punto le hace bien el abrazo.  
Dentro del cuerpo,  
hondo, muy hondo, habita el alma.  
Nadie la ha visto nunca,  
pero todos saben que existe.  
Hasta ahora no ha nacido hombre sin alma.  
Porque el alma  
se introduce en nosotros cuando nacemos,  
y no nos abandona  
ni siquiera una vez mientras vivimos.  
Como el aire que el hombre respira  
desde su nacimiento hasta su muerte.  
Seguramente quieres saber  
de qué está hecho el Pájaro del Alma  
¡Ah! es muy sencillo:  
está hecho de cajones y cajones;  
pero estos cajones  
no se pueden abrir así nada más.  
Cada uno está cerrado por una llave muy especial.  
Y es el Pájaro del Alma  
el único que puede abrir sus cajones.  
¿Cómo? También esto es muy sencillo:  
El Pájaro del Alma está de pie sobre una sola pata;  
con la otra – doblada bajo el vientre a la hora del descanso –  
gira la llave, moviendo la manija, y todo lo que hay dentro  
se esparce por el cuerpo.  
Y como todo lo que sentimos tiene su propio cajón,  
el Pájaro del Alma tiene muchísimos cajones.  
Un cajón para la alegría  
y un cajón para la tristeza,  
un cajón para la envidia  
y un cajón para la esperanza,  
un cajón para la decepción  
y un cajón para la desesperación,  
un cajón para la paciencia  
y un cajón para la impaciencia.  
También hay un cajón para el odio,  
y otro para el enojo,  
y otro para los mimos.  
Un cajón para la pereza y un cajón para nuestro vacío,  
Y un cajón para los secretos más ocultos

(éste es un cajón que casi nunca abrimos).  
Y hay más cajones.  
También tú puedes añadir todos los que quieras.  
A veces el hombre puede elegir  
Y señalar al pájaro qué llaves girar y qué cajones abrir.  
Y a veces es el pájaro quien decide.  
Por ejemplo: el hombre quiere callar  
y ordena al pájaro abrir el cajón del silencio;  
pero el pájaro abre el cajón de la voz,  
y el hombre habla y habla y habla.  
Otro ejemplo: el hombre desea escuchar tranquilamente,  
Pero el pájaro abre, en cambio, el cajón de la impaciencia:  
y el hombre se impacienta.  
Y sucede que el hombre sin desearlo siente celos;  
Y sucede que quiere ayudar y es entonces cuando estorba.  
Porque el Pájaro del Alma no es siempre un pájaro obediente  
y a veces causa penas ...  
De todo esto podemos entender que cada hombre es diferente  
por el Pájaro del Alma que lleva dentro.  
Un pájaro abre cada mañana el cajón de la alegría;  
la alegría se desparrama por el cuerpo  
y el hombre está dichoso.  
Otro pájaro abre, en cambio, el cajón del enojo;  
el enojo se derrama y se apodera de todo su ser.  
Y mientras el pájaro no cierra el cajón,  
el hombre continúa enojado.  
Un pájaro que se siente mal,  
abre cajones desagradables;  
un pájaro que se siente bien,  
elige cajones agradables.  
Y lo que es más importante:  
hay que escuchar atentamente al pájaro.  
Porque sucede que el Pájaro del Alma nos llama,  
y nosotros no lo oímos,  
¡Qué lástima!  
Él quiere hablarnos de nosotros mismos,  
Quiere platicarnos de los sentimientos que encierra en sus cajones.  
Hay quien lo escucha a menudo.  
Hay quien rara vez lo escucha,  
y quien lo escucha una sola vez.  
Por eso es conveniente  
ya tarde, en la noche,  
cuando todo está en silencio,  
escuchar el Pájaro del Alma  
que habita en nuestro interior,  
hondo, muy hondo, dentro del cuerpo.



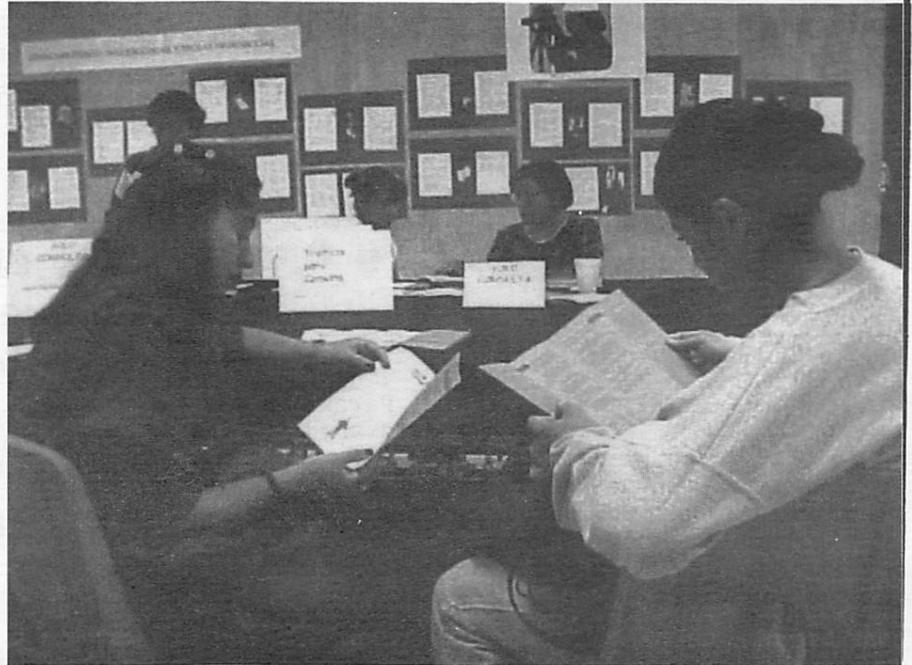
# Feria de la Orientación Vocacional

**S**er joven no es sencillo, enfrentamos grandes retos como son decidir sobre nuestra sexualidad, relacionarnos con amigos y compañeros, comunicarnos con nuestra familia, elegir a nuestra pareja, rendir en la escuela, sortear las adicciones, escoger una carrera o profesión, etc.

Por ello hemos planeado una feria que te brinde información que te auxilie en la toma de decisiones y que te permita reflexionar sobre lo que deseas para ti mismo(a).

En esta feria abordaremos temas como: adolescencia, sexualidad, autoestima, prevención de adicciones, violencia, actividades extraescolares de los jóvenes, entre otros.

Tendremos tianguis informativos con asociaciones que trabajan con estos temas, venta de libros y materiales, concursos, talleres, confe-



rencias, eventos culturales, etc.

Los profesores y padres de familia también están invitados a asistir a la feria, donde encontrarán infor-

mación que les ayude al gran reto de educar, comprender y orientar a los jóvenes con los que conviven diariamente.

## El equilibrio es mejor

**E**l famoso refrán de los antiguos griegos "nada en exceso" nos recuerda la importancia del equilibrio, y de estar en contacto con las cuatro dimensiones de la vida:

Y **Cuerpo** (la dimensión física): ejercitarse, comer saludablemente, dormir bien, descansar.

• **Mente** (la dimensión mental): leer, educarse, escribir, aprender nuevas habilidades.

♥ **Corazón** (la dimensión emocional): formar relaciones, prestar servicios, reír.

✧ **Alma** (la dimensión espiritual): ver medios de comunicación de calidad, reflexionar sobre uno mismo.

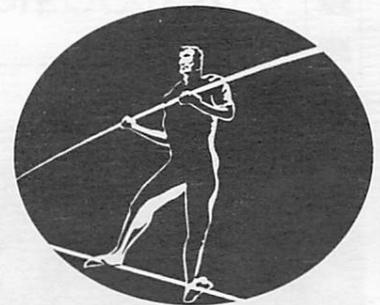
Algunas personas pasan muchas horas tratando de tener un cuerpo perfecto, pero descuidan sus mentes. Otros tienen mentes que pueden alzar 200 kilos de peso, pero desperdician sus cuerpos o nunca tienen vida social. Para desempeñarte a tu máximo, necesitas aspirar a un equilibrio en estos cuatro aspectos.

¿Por qué el equilibrio es tan importante? Porque lo que hagas en una dimensión de la vida afectará a las otras tres.

Piénsalo. Si una de las llantas de tu coche no está balanceada, las cuatro se desgastarán de forma dispereja y no sólo la que no está balanceada. Es difícil ser amistoso (corazón) cuando estás exhausto (cuerpo). También funciona al revés. Si te sientes motivado y afinado contigo mismo (alma), es más fácil concentrarte en tus estudios (mente) y ser más amistoso (corazón).

Durante varios años escolares has leído las biografías de grandes pintores, autores y músicos como Mozart, Van Gogh, Beethoven y Hemingway. Muchos de ellos parecían ser un desastre emocional. ¿Por qué? Ahí sé tanto como tú, pero creo que se debe a que estaban fuera de equilibrio. Parece que se concentraron tanto en una sola cosa, como su música o su arte, que descuidaron las otras dimensiones de la vida y perdieron su balance.

Como dice el refrán: equilibrio y moderación en todas las cosas.



## CCH Azcapotzalco

Hoja informativa es una publicación dirigida a los estudiantes del CCH Azcapotzalco. Es editada en el Departamento de Información en colaboración con el Departamento de Psicopedagogía.



Si crees que todo está dicho en la SSerAA...  
¡estás equivocado!  
Ya viene la Tercera Muestra de Software Educativo, la Muestra SILADIN 2002 y el Segundo Concurso de Video Educativo; además, tendrás materiales didácticos, talleres, conferencias, exposición de carteles, exhibición y venta de libros con atractivos descuentos y muchas cosas más. No te la pierdas. Participa y pregunta por la

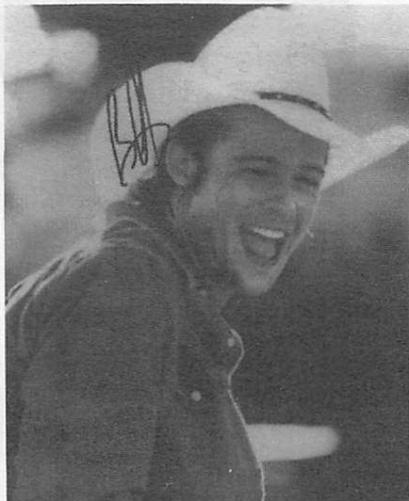
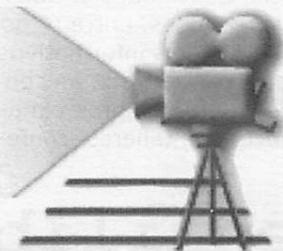
### Segunda Muestra de Materiales y Apoyos para el Aprendizaje Plantel Oriente

¡Espéranos en abril!

Para mayor información acerca del programa de actividades, consulta nuestra página web:  
[triton.dgsca.unam.mx/cch\\_sseraa](http://triton.dgsca.unam.mx/cch_sseraa)

Cine Club  
del CCH  
Azcapotzalco

ABRIL 2002:  
CICLO  
BRAD PITT



11 de abril

LEYENDAS DE PASIÓN

18 de abril

SIETE AÑOS EN EL TIBET

25 de abril

ENEMIGO ÍNTIMO

Funciones:

13:00 y 17:00 horas

Sala

Sor Juana Inés de la Cruz