



# ORIENTE

www.cch-oriente.com.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 696 • 20 DE FEBRERO DE 2012

## INFORMA



### Feria de las leyes en el Plantel

3

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Encuentro entre el amor, la muerte y la poesía

6 y 7

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



### Con alcohol, sí hay diferencias

9

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

FÍS. MAT. FRANCISCO JAVIER RODRÍGUEZ PÉREZ

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ACT. ANDRÉS GÓMEZ VALLE

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. VÍCTOR EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

**ORIENTE**  
 INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

*Oriente Informa* aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57738325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx  
landerosbo@hotmail.com

## EDITORIAL

## Leer aquí, allá y ahora

En la presente semana, en este Plantel, se realizará una muestra de libros, evento que ofrecerá a la comunidad estudiantil y a los profesores, títulos novedosos de editoriales reconocidas que responden a las necesidades de Plan de Estudios del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Con esta Muestra, impulsada por la coordinación de la Biblioteca “Guillermo Haro”, tenemos la oportunidad de acercarnos a la lectura –por cierto en este año se conmemora el Año Internacional de la Lectura, propuesto por la UNESCO–, por lo que existe la posibilidad de acrecentarnos intelectual y culturalmente.

Los libros tienen la palabra, son nuestros aliados en el devenir cotidiano de este bachillerato, razón por la cual invitamos a los jóvenes, a nuestros lectores estudiantes a sumarse en acciones que favorecen el proceso enseñanza aprendizaje, pero también al enriquecimiento de nuestro bagaje cultural.

Hoy en día sabemos lo importante que es formarnos académicamente, a partir de los procesos de lecto escritura, que indudablemente

sientan las bases para acceder al conocimiento y el saber. Leer aquí, allá y ahora, debe ser una máxima en este centro educativo, que debe ejercitarse cotidianamente.

Leer, lo remarcamos, enriquece nuestra vida cultural, nos lleva más allá de una narración histórica, de un relato periodístico, novelesco, fantástico, terrorífico; de una prosa sublime enmarcada en la poesía, en un ensayo, en una crónica; de cerrar los ojos y elevar la imaginación. En suma, nos ayuda a ser mejores estudiantes, profesores, personas...

Terminemos con esa falsa idea de que México es un país que no lee; por el contrario encontremos las vías para acercarnos a ese conocimiento universal que trasciende y rompe fronteras a través de la lectura de un buen texto, que hoy más que nunca debe ser el complemento ideal del ser universitario.

Leer y leer siempre será un placer y más si lo hacemos con gusto, no por necesidad. Entonces, jóvenes, a leer, a echar a volar la imaginación y a fortalecer nuestro aprendizaje a través de este ejercicio que debe ser permanente y cotidiano.

# ENSEÑANZA APRENDIZAJE

## Exposición del presidencialismo mexicano y la Carta Magna De las libertades como personas y ciudadanos



El presidencialismo en México, la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos y dentro de ella los derechos humanos y las garantías individuales, fueron los temas tratados por alumnos de la materia de Derecho, quienes se dieron a la tarea de investigar algunas acciones de los presidentes nacionales en la historia del país, pero sobre todo la importancia de las libertades que tenemos como personas y como ciudadanos, contenidas en nuestra Carta Magna.

Así, el pasado 15 de febrero, alumnos de los profesores Miguel López Montoya, Fabiola Mochca Aponte y Mildred Rodríguez Chávez, del Área Histórico Social, ofrecieron a la comunidad estudiantil temáticas inherente a su propia formación como alumnos y ciudadanos, pues investigaron contenidos que en estos momentos son muy comentados por el ambiente preelectoral que vive nuestro país, rumbo a las elecciones presidenciales.

A decir del profesor López Montoya, es importante para quienes imparten la materia de derecho que los jóvenes estudiantes conozcan desde el punto de vista jurídico qué contiene nuestra Constitución, pero también qué sucede con ella de manera cotidiana.

Por ejemplo, comentó, hace casi seis años Felipe Calderón Hinojosa, toma

posesión como presidente del país, pero lo hace entre empujones, no sin antes recibir el apoyo de la bancada del Partido Acción Nacional, que resguarda la tribuna del recinto legislativo para que tomara posesión, pues de no hacerlo, en los artículos 84 y 85 de nuestra Carta Magna se establece “que si no hubiese tomado posesión en ese lugar –Palacio Legislativo–, ya no podía ser presidente constitucional”. De ahí, añadió, la importancia de que no sólo los jóvenes sino la ciudadanía en general, conozca un poco de temas trascendentes, contenidos en la Constitución que pueden beneficiarnos o afectarnos como sociedad.

El también coordinador del Área Histórico Social, destacó el trabajo de los alumnos de esta materia, quienes se enfocaron a resaltar algunos aspectos relacionados con los nombres reales de los que han sido presidentes en la historia de este país, tal es el caso de Guadalupe Victoria, quien realmente se llamó José Miguel Ramón Aducto Fernández y Félix.

Una arista más que se resaltó en esta exposición, realizada en la explanada central del Plantel Oriente, fueron los periodos en que gobernaron al país y al mismo tiempo frases afortunadas y desafortunadas que hicieron memorables y célebres a los presidentes mexicanos; por ejemplo: “Defenderé el peso como un perro”: José López Portillo. “Ni nos beneficia ni nos perjudica, sino todo lo contrario”: Luis Echeverría Álvarez. “Nadie resiste un cañonazo de 50 mil pesos”: Álvaro Obregón. “Ni los veo ni los oigo”: Carlos Salinas de Gortari. “¿Y yo por qué?": Vicente Fox Quezada. “Haiga sido como haiga sido, yo gané la presidencia”: Felipe Calderón Hinojosa. “México al trabajo fecundo y creador”: Adolfo Ruiz Cortines. “Ese gallo quiere su maíz”: Porfirio Díaz. “El respeto al derecho ajeno es la paz”: Benito Juárez.



Finalmente, el profesor hizo una invitación a los estudiantes de este centro educativo a interesarse por temas trascendentes que, de una u otra manera, influyen en su formación como individuos y ciudadanos, por eso la realización de este trabajo que buscó motivarlos y orientarlos en el estudio de temas jurídicos, normas y reglas establecidas en nuestra Constitución Política.

Cabe destacar que también se expuso la temática de los derechos humanos, que son aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. 



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
PLANTEL ORIENTE**



**XV**  
Encuentro de profesores  
del Área de Talleres  
de Lenguaje y Comunicación

*En el marco de los  
40 años  
del Plantel Oriente*



a realizarse los días 21, 22 y 23 de marzo de 2012 en las instalaciones del  
Hotel Abastos Plaza

**TEMÁTICA GENERAL**

Revisión curricular del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

**OBJETIVO**

Generar propuestas para la revisión curricular del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

**EJES TEMÁTICOS**

1. SENTIDO Y ORIENTACIÓN DEL ÁREA DE TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN.

a) Enfoque disciplinario

b) Sustento pedagógico

2. REFLEXIÓN EN TORNO A LOS PROGRAMAS DE ESTUDIO DEL ÁREA.

a) Pertinencia de los aprendizajes

b) Pertinencia de los contenidos

3. LOS PROGRAMAS INSTITUCIONALES Y SU IMPACTO EN EL APROVECHAMIENTO DE LOS ALUMNOS.

a) Programa de Apoyo al Egreso (PAE)

b) Programa Institucional de Tutorías (PIT)

c) Programa Institucional de Asesorías (PIA)

d) Examen Diagnóstico Académico (EDA)

Bases

1. Podrán participar todos los profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del Plantel Oriente, en calidad de asistentes, ponentes o ambos.

2. El registro de ponencias y la inscripción de asistentes al evento se efectuará en la Coordinación del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta las 20:00 horas del día 12 de marzo de 2012.

3. Únicamente se aceptará el registro de ponencias que se apeguen a la temática señalada en la presente convocatoria.

4. Las ponencias podrán elaborarse de manera individual o en equipo y sólo se aceptará el registro de hasta dos trabajos.

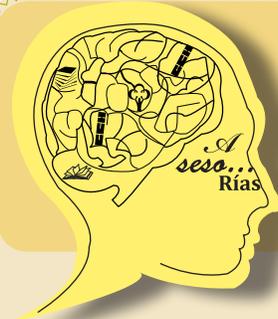
5. Al momento del registro se deberá entregar un resumen de la ponencia, el cual no excederá de media cuartilla, donde se exponga el contenido de la ponencia que será presentada al pleno del evento.

6. Las ponencias deberán sujetarse a un tiempo máximo de lectura de 15 minutos. La extensión mínima será de cinco cuartillas y un máximo de ocho, en tamaño carta. Deberán estar escritas en procesador de textos, con letra Arial de 12 puntos y con un interlineado de 1.5.

7. Los profesores deberán entregar la ponencia junto con el resumen de manera impresa en la Jefatura de Talleres y enviar ambos en archivo digital al correo: academia\_talleres@yahoo.com.mx.

8. Los aspectos no contemplados en la presente convocatoria serán resueltos por la Comisión Organizadora.

Atentamente  
Comisión Organizadora  
FEBRERO 2012



## A seso...Rías

### ¿Por qué son importantes las estrategias de aprendizaje?

Prof. Raúl García Acosta\*

**E**l mejoramiento de tu instrucción inicia con tu interés por ejercitar académicamente y se ve influido por las estrategias de aprendizaje que conoces y que aplicas para resolver una tarea. Las estrategias de aprendizaje son procesos de toma de decisiones, conscientes e intencionales, que eliges para recuperar, de manera coordinada, los conocimientos necesarios para cumplir un determinado objetivo, dependiendo de las características de la situación educativa en que se produce la acción.

De acuerdo con el modelo educativo del CCH, que pone énfasis en tu aprendizaje, sus propósitos formativos se dirigen a que alcances una cultura básica mediante la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y el incremento de valores y actitudes. Para lograr estos fines es necesario que, bajo la guía de tus profesores, incrementes tus estrategias de aprendizaje, a través del conocimiento y del desarrollo de procedimientos para, finalmente, ser capaz de adquirir, analizar, interpretar, comunicar, comprender y organizar conceptualmente la información.

El desarrollo de estas estrategias te permitirán mejorar tu aprendizaje respecto de las diferentes asignaturas, aumentar tu conciencia sobre las operaciones y decisiones mentales que realizas cuando aprendes un contenido o resuelves una tarea; favorecer el conocimiento y el análisis de las condiciones en que llevas a cabo la resolución de un determinado ejercicio o del aprendizaje de un tipo específico de contenidos para conseguir una cierta transferencia de las estrategias empleadas a nuevas situaciones de aprendizaje.

Para superar las dificultades académicas, que enfrentas en la adquisición de conocimientos y en el desarrollo de habilidades y de actitudes en tus cursos regulares y, en su caso, en la preparación de exámenes extraordinarios, el Programa

Institucional de Asesorías te ofrece un espacio de apoyo académico, para reforzar tu formación escolar y así contribuir a incrementar la calidad de tus aprendizajes que conduzcan a favorecer tu egreso y, finalmente, a regularizar tu situación académica.

Entre las habilidades básicas para lograr el aprendizaje de los contenidos de una asignatura está la comprensión de lectura, por tal razón te sugiero que pruebes la estrategia de aprendizaje que posees para comprender, analizar e interpretar la información que se presenta en el texto siguiente.

I. Lee cuidadosamente el siguiente texto y contesta lo que se te solicita

La superficie de la Tierra está compuesta por varias placas diferentes, denominadas tectónicas, que son gigantescas masas de roca sólida y que miden cientos de miles de kilómetros de longitud, variando su grosor de aproximadamente cinco kilómetros en los suelos marinos a más de 100 kilómetros en los continentes. Dichas placas no son inmóviles, se desplazan y, al hacerlo, chocan con otras produciendo temblores. Los tsunamis (palabra de origen japonés) son producto de temblores, avalanchas, erupciones volcánicas e, incluso, el impacto de un meteorito en el suelo marino.

Se trata de olas gigantes que viajan enormes distancias a velocidades de hasta 800 kilómetros por hora y pueden llegar a provocar una destrucción enorme a su llegada a la costa. De acuerdo con información dada a conocer por el Centro Nacional de Información sobre Temblores de los Estados Unidos, el terremoto de nueve grados en la escala de Richter que ocurrió el 26 de diciembre del 2004 fue resultado del deslizamiento de la placa del Índico bajo la placa de Burma, en una región localizada a 30 kilómetros de profundidad y a 160 kilómetros al oeste de la costa norte de la isla de Sumatra, a las 7:58, hora local, o a las 18:58 del 25 de diciembre, hora del centro de México, esto originó el tsunami que cobró la vida de más de 150 000 personas en Asia, en las costas de once países.

La energía liberada fue del equivalente a 475 000 kilotonnes de TNT o a la de 23 000 bombas en Hiroshima. Las grandes olas del tsunami llegaron a Sumatra quince minutos después del terremoto y les tomó menos de siete horas recorrer los casi 4 800 kilómetros que las separaban de las costas de África.

II. Encierra en un círculo la letra del inciso que consideres es la respuesta correcta

- Las placas tectónicas se encuentran en:  
a) Los suelos marinos    b) los continentes  
c) en toda la superficie terrestre    d) en los tsunamis
- Los tsunamis se originan en:  
a) Japón    b) los océanos  
c) las costas    d) los continentes  
f) los meteoritos
- Si el tsunami llegó a Sumatra en quince minutos, entonces su velocidad aproximada era de:  
a) 800 km/Hr    b) 30 km/Hr  
c) 640 km/Hr    d) no se puede calcular con los datos proporcionados.
- Cuando en Sumatra eran las 19:00 horas del día 26 de diciembre en México eran las:  
a) 6:00 hs del día 26    b) 20:00 hs del día 26  
c) 18:58 hs del día 25  
d) No se puede saber con los datos de la lectura
- ¿Qué título le pondrías a esta lectura?

Reflexiona acerca de los procedimientos empleados para resolver este ejercicio e identifica las debilidades o fortalezas que te permitieron llevar a cabo la tarea. Si tus respuestas no fueron totalmente acertadas, te esperamos en el Edificio "W", para apoyarte en el conocimiento y en el desarrollo de tus estrategias de aprendizaje. 

Respuestas. 1. c), 2. b), 3. c), 4. a).

\*Asesor de Biología I al IV

Las palabras comunican, pero también transmiten sensaciones, expresan anhelos, evocan el deseo y la melancolía provocada por la ausencia y la pérdida; asimismo, canta al amor, al erotismo, al devenir del tiempo y la inminencia de la muerte. Un encuentro con estas palabras convertidas en poemas —a veces ornamentados, en ocasiones austeros—, con emociones capturadas en estrofas recitadas, se llevó a cabo durante el recital poético “Eros y Thanátos. Piel a flor”, a cargo de Armando Zamora.

En un día significativo, el 14 de febrero, los textos recitados describieron un juego contradictorio entre el amor (Eros) y la muerte (Thanátos), Armando Zamora comentó que estos conceptos desarrollados por los griegos son universales y atemporales, y adquieren pleno espíritu en la poesía, pues, como dice Jaime Sabines, el acto amoroso en los poemas es como una pequeña muerte.

Como símbolo de la fugacidad de la vida, se encendió una vela que iluminaba tenuemente el proscenio mientras la voz del declamador desgranaban, con lentitud, con parsimonia, los versos:

*Todos hemos ido llegando a nuestras tumbas/ a buena hora, a la hora debida/ en ambulancias de cómodo precio/ o bien de suicidio natural y premeditado (La renovada muerte, Salvador Novo).*

Armando Zamora, el poeta del CCH, aseguró que en la poesía no importa la época en que se escriba, pues siempre es actual y su fuerza no surge de su comprensión, sino de su poder de seducción.

## DICOTOMÍA ENTRE EL AMOR Y LA MUERTE EN RECITAL POÉTICO



*Ven  
Ayúdame a olvidarte  
a no seguir buscando  
la mirada que pusiste en mi rostro  
cada minuto diferente.*

**“Ven” Thelma Nava**

*Detente, sombra de mi bien esquivo,  
imagen del hechizo que más quiero,  
bella ilusión por quien alegre muero,  
dulce ficción por quien penosa vivo.*

**“Detente...” Sor Juana Inés de la Cruz**

**TRE  
MUERTE  
TICO**



**Lectura de poemas  
y un encuentro de  
sensibilidades  
en el Plantel**



*A los hombres, a las mujeres/ que aguardan vivir sin soledad (...)/ y a los que cantan canciones sin palabras en las noches/ compartiendo la muerte con la muerte/ los invito a la vida (Donde sólo se habla de amor, Juan Bañuelos).*

La selección de poemas fue un recorrido por diversos autores como José Emilio Pacheco, Gabriel Zaid, Tomás Segovia, entre otros, con sus distintas formas de expresar los sentimientos y de explorar las sensibilidades, poetas cuyos textos llenan los vacíos emocionales, colman las pasiones, hablan de la frialdad de la muerte pero, sobre todo, exaltan al amor.

*Cuando aún no había flores en las sendas/ porque la sendas no eran ni las flores estaban/ cuando azul no era el cielo ni rojas las hormigas,/ ya éramos tú y yo (Amorosa raíz, Alí Chumacero).*

Al finalizar el evento, realizado por octavo año consecutivo y organizado por el Departamento de Difusión Cultural del Plantel Oriente y del Colegio de Ciencias y Humanidades, Armando Zamora invitó a los asistentes a abrirse a la poesía, a poner en movimiento el espíritu a través del vehículo lírico y a acercarse a los libros y compilaciones de este hermoso género literario. Entonces el evento dio por concluido, la vela se apagó y sólo quedaron las sombras y los ecos de los últimos versos:

*Yo no lo sé de cierto, pero lo supongo/ que una mujer y un hombre/ algún día se quieren, se van quedando solos poco a poco/ algo en su corazón les dice que están solos/ solos sobre la tierra se penetran/ se van matando el uno al otro (Yo no lo sé de cierto..., Jaime Sabines).*

# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



Colegio de Ciencias y Humanidades

Planteles Oriente, Sur y Vallejo



Te invitan a participar en el

## Quinto concurso de GeoGebra

En las categorías:

- Aplicaciones a las Matemáticas
- Aplicaciones libres

Los trabajos se reciben hasta el 30 de marzo con los siguientes profesores

Plantel	Profesores
Oriente	Martín Mejía
Sur	Susana Victoria
Vallejo	Manuel Andraca

La premiación será el día 20 de abril en el Plantel ORIENTE

Los trabajos deberán estar grabados en un CD, acompañados de un archivo en Word con los pasos de su construcción, en la categoría de aplicación a las matemáticas la explicación de su uso, el sobre debe estar rotulado con un seudónimo y dentro de un sobre debe ir el nombre del alumno, su grupo, el plantel de adscripción y su número telefónico para avisarle en caso de resultar premiado.

**MUESTRA DE LIBROS**

Se invita a la comunidad del Plantel a visitar la "Muestra de libros" donde diversas editoriales exhibirán títulos novedosos y de interés que responden al Plan y Programas de Estudio del CCH.

Asiste del 20 al 24 de febrero en la explanada del Plantel.

Atte. Coordinación de la Biblioteca "Guillermo Haro"

Diseño: Adriano Mendoza SS

**COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**PROYECTO DE ESCUELA SANA**

**Escuela Sana** es un programa permanente de prevención de conductas y factores de riesgo en los estudiantes que promueve una cultura del autocuidado y genera espacios de reflexión para la construcción de estilos de vida saludables.

La salud se vive en lo cotidiano con ayuda de estas acciones:

- Hacer de la higiene un hábito preventivo de enfermedades.
- Descansar el tiempo suficiente para que el cuerpo recupere la energía gastada durante el día.
- Estar en movimiento para sentirse vivo realizando ejercicio diario en alguna actividad física o recreativa.
- Comer bien y beber agua para permanecer activo mediante una dieta balanceada.
- Romper con la rutina de actividades y disfrutar del tiempo libre.

Logo de la Universidad Nacional Autónoma de México y el lema "Por el Valor a tu Vida".

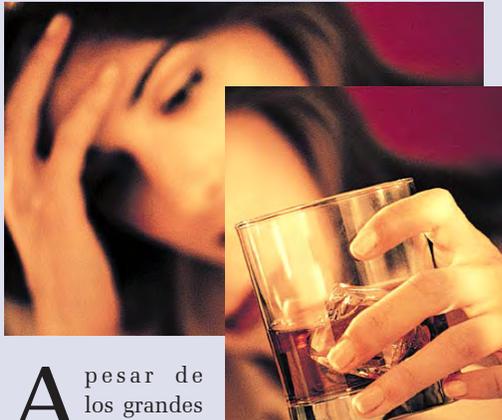


## PSICORIENTA



Psic. Gabriela S. López Vega  
Departamento de Psicopedagogía

### Con alcohol, sí hay diferencias



**A** pesar de los grandes avances de

las mujeres, en los últimos tiempos, en relación con su condición social, existen temas en los que el llamado “sexo débil, está perdiendo terreno. Tal es el caso del consumo de alcohol.

Existen varios elementos para llamar la atención de las féminas sobre ese asunto.

Por un lado, causa alarma el escandaloso incremento en el consumo de alcohol entre ellas; según las encuestas, en 2002 era del 3.4% y en 2008 del 7.1%, es decir, en sólo seis años se duplicó el número de bebedoras, mientras que en los mismos años el consumo masculino pasó de 10.5% a sólo el 11%.

Las causas por las que beben pueden ser diversas; algunas investigaciones muestran que lo hacen para calmar su soledad, sentimientos de inferioridad, y conflictos acerca de su rol sexual.

Esto es comprensible si se considera que la incursión de ellas en política, arte, ciencia, y otros roles sociales es reciente y el lugar secundario que históricamente han ocupado, además del poco estímulo social para desarrollarse como personas independientes, aún no alcanza ni a todas las

mujeres ni en todos los terrenos.

Así por ejemplo, muchas estudiantes son exigidas a realizar trabajo doméstico, incluso a costa de las tareas escolares, aunque existan en la familia varones que pudieran compartir con ella o relevarla de esa responsabilidad, generando con ello tensión y sobrecarga de trabajo.

Sólo que el camino elegido por las mujeres bebedoras para resolver la situación, parece complicarla más, ya que sus

condiciones anatómicas y fisiológicas, las hacen más vulnerables a los efectos del alcohol.

Quizá lo entiendas mejor si consideramos que la velocidad con la que el hígado procesa el alcohol depende parcialmente de la cantidad de algunas enzimas (AHD) así como la masa corporal del individuo y, sobre todo, su proporción de agua corporal. A mayores cantidades de las dos últimas, los síntomas y malestares de la embriaguez son menores.

Por ejemplo, en una persona de 75 kg, 29.5 ml de whisky -que contiene 11.8 ml de etanol-, se diluyen para producir una concentración alcohólica en la sangre de alrededor de 0.02%. En una persona con la mitad del peso en agua en su cuerpo que el sujeto anterior, esos mismos 11.8 ml de etanol, probablemente produzcan una concentración de alcohol del 0,04%.

Por eso en las mujeres, generalmente con talla y cantidad de agua corporal menor que los varones, el alcohol circula en la sangre de manera más concentrada, y en ella, son mayores los efectos del alcohol que en un hombre, aunque él haya bebido la misma cantidad de alcohol; además en ellas duran más tiempo y existe mayor probabilidad de sufrir daños en el hígado como resultado de la bebida excesiva.

Como puedes darte cuenta, aunque iguales en dignidad y derechos, en este caso sí existen diferencias anatómicas y funcionales entre hombres y mujeres, dignas de consideración, sin que quiera decir que los hombres son inmunes a sus efectos. Ambos deberíamos excluir el alcohol de nuestras vidas para evitar los problemas de salud, familiares, laborales y sociales que provoca cuando se bebe en demasía o moderadamente.

Por último, si recurres al alcohol para evitar sentirte triste, frustrada, devaluada o sola, te recomendamos buscar ayuda profesional. El consumo de alcohol podrá aliviar, de momento, esos sentimientos, pero al final los hará más profundos.

Si tienes problemas con tu manera de beber, acude al Departamento de Psicopedagogía para orientarte y resolver esa situación. ♀

#### Fuentes

El informador.com.mx “Aumenta consumo de alcohol entre mujeres adolescentes” en <http://www.informador.com.mx/mexico/2011/313974/6/aumenta-consumo-de-alcohol-entre-mujeres-adolescentes.htm>

“La mujer y el alcohol”, Consejo Nacional Contra las Adicciones (CONADIC), Centro de Estudios sobre Alcohol y Alcoholismo A.C. (CESAAL), Secretaría de salud (SSA), sin fecha. Disponible en <http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/aguas/contenido/revista/5.htm> <http://www.conevyt.org.mx/cursos/cursos/aguas/contenido/revista/5.htm> Recuperación: miércoles 30 de Noviembre de 2011



**Universidad Nacional Autónoma de México**  
**Colegio de Ciencias y Humanidades**

**Plantel Oriente**

En el marco de los 40 años de la creación del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, el Programa Institucional de Asesorías convoca al

**PRIMER RALLY DE ASESORÍAS**

que se llevará a cabo el día **9 de marzo** del presente año, de las 12:00 a las 15:00 hrs.

Este concurso tiene el propósito de fomentar la cultura de la asesoría en la vida académica de los alumnos, así como reforzar conocimientos y aptitudes. Por otra parte, hará énfasis sobre la historia del Colegio.

El concurso estará dividido en 3 categorías: equipos de alumnos de segundo, cuarto y sexto semestres. Cada equipo tendrá que pasar por 10 estaciones en donde realizarán una serie de actividades lúdicas y académicas que pondrán a prueba sus conocimientos y destrezas, desarrolladas a lo largo de su trayectoria escolar.

Las estaciones se ubicarán dentro del Plantel en lugares estratégicos en donde se le indicará a cada equipo las actividades a desarrollar para seguir en el Rally.

El ganador del Rally será el equipo que tenga la mayor puntuación y que haya recorrido todas las estaciones en el menor tiempo.

Habrà un equipo ganador por cada categoría.

Se hará entrega de una constancia a todos los participantes y además habrá un premio para cada integrante de los equipos ganadores.

**BASES DE LA CONVOCATORIA:**

- Estar inscrito en el ciclo escolar 2012-2.
- Cada equipo podrá estar conformado de 5 a 7 alumnos del mismo semestre.
- Entregar una copia de la tira de materias o credencial de cada alumno.
- Contar con un profesor que represente al equipo

Las inscripciones estarán abiertas del **20 de febrero al 2 de marzo** del 2012 de 10:00 a 18:00 horas, en el edificio "W", planta alta (coordinación del PIA).

Cupo limitado

Informes al teléfono: 5773 6321 ext. 224

Correo: asesorías\_cchoriente@hotmail.com



¿Te gusta hablar  
sobre temas importantes?  
¿O lo tuyo es la escritura?

En cualquier caso, no dejes pasar los concursos de  
**Oratoria y Ensayo**

**“Los jóvenes y  
los Derechos Humanos”**



**¡¡PREMIOS A LOS TRES PRIMEROS  
LUGARES!!**

**Último día de inscripciones**

**Oratoria: 7 de marzo**

**Ensayo: 24 de febrero**

Inscripciones y mayores informes: Cubículo del Programa Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, edificio F, planta baja. Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, edificio A, planta alta.

Correo electrónico: angeluz2k@yahoo.com.mx



## THRICE TOLD TALES

Por: Manuel López Segundo\*

## The Journey

I certainly don't understand why people want to know what is after death. Aren't they going to know it anyway? They're going to die someday! But the thing is that they want to know without dying. Oh, people are soooo brave! They want to get knowledge without going through the trouble. This is the main reason humanity is a bunch of stupid beings. They do not treasure knowledge. They want instant knowledge, the same way they want instant soup, instant loss of weight and instant richness or fame. What humans are most afraid of is work, because let me tell you that dying is a great deal of work. Well. I am here to satisfy your curiosity. But first let me tell you all the work you have to go through before you die. Or I better say, during dying.

That morning, at last, we were on our way to the famous caves in Tolantongo, Mexico. Everybody were on the bus. Uncle Gerry, Aunt Clara, mum and dad. My cousins were there too. Diana, Ruby, Patty and David. All the adults were eager to explore the caves, so as soon as they set up the tent, they went to explore them and left us children behind. I was as eager as them so I followed them. There was a river inside. I was wearing sneakers and the rocks were very slippery. I fell into the water. I wanted to stand up, but the current and the slippery rocks made me fall again. I felt a sharp pain in my



back. A rock was making its way through my spine. I could feel the vertebrae separating and breaking. That is the worst pain I have felt, not only because it was very intense, but also because it spread quickly to the rest of my body. Normally, when people feel an intense pain, they yell and move. That's what saves them. I couldn't move. I yelled before I hit the rock with my back, but when I tried to yell, once my spine was broken, I just felt water coming inside my nose and mouth. I had the impression that nature was a kind of murderer, silencing me.

When you are dying, your senses get better. You can feel everything in detail. Time drags slowly, slower than a snail. The bones breaking feel like something that lasts for hours. The pain increases. One loses hope when the pain does not ease. On the contrary it increases and increases

forever. That's when you know that you are actually dying. In my case, I even forgot the possibility of being rescued. I just wanted it to be over. But it was still very far from being over. I felt the water running through my throat, replacing the air in my lungs and filling my stomach. The water was flowing but I didn't feel water, I felt pure pain running, like fire. It burned the inside of my body. I felt very weak. The current moved me and I hit rocks, my head hit many rocks, my sides, my arms and legs. Bruises started to appear. Of course I couldn't see them, but I knew exactly where they were. My body hit rocks and more rocks without being able to move. Nobody could help me. I was terribly aware of that.

Others have told me their experiences. Some of them died during sleep or in an accident. The so-called "instantaneous deaths" they last forever too. There is no such thing as instantaneous in the path to death. The journey is as long for the one who died in a tenth of a second as for the one who died in two hours. I don't want to scare you, but you wanted to know, right?

And what is like after you die? Well, it is pretty much like being alive, only backwards... no, upside down... no inside out... you'll see. ☹

\*Profesor del Departamento de Inglés

# NO BAJES LA GUARDIA UNAM LIBRE DE INFLUENZAS



- 1** Lávate las manos frecuentemente con agua y jabón o usa gel con base de alcohol
- 2** No toques tu cara con las manos sucias
- 3** Limpia y desinfecta superficies y objetos de uso común
- 4** Al toser o estornudar, cúbrete la nariz y boca con un pañuelo desechable o con el ángulo interno del brazo
- 5** No escupas, si es necesario, hazlo en un pañuelo desechable, métele en una bolsa de plástico, ciérrala y tírala a la basura.

recomendaciones



Propaga acciones,  
no infecciones

