



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 730 • 4 DE MARZO DE 2013

INFORMA

ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



6,7y8

unam
donde se construye el
futuro

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

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

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

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

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: 57736325, ext. 142.

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

EDITORIAL

Artífices de la historia y de la lucha por su liberación

Madre, ama de casa, trabajadora, ejecutiva, política, profesionista; concedora y dominadora de un oficio, por ejemplo bombera, chofer, pintora, ayudante de almacén, de las artes culinarias; amiga, hermana, compañera, confidente, “la mujer más mala del mundo”, entre otros calificativos encierra el concepto de mujer. Asimismo, es una palabra que enclaustra un sinnúmero de interpretaciones, pero todas coincidentes en que ellas han ganado y merecen el trato igualitario de la sociedad.

Pero porqué hablar de la mujer en este espacio. No busquemos respuestas a esta interrogante, simplemente asumamos que estos seres, es decir las féminas, hoy más que nunca juegan un papel preponderante en los ámbitos familiar, político, social, cultural, deportivo, artístico y todo lo que envuelve nuestro devenir cotidiano.

Por lo tanto, merecen el respeto, la admiración, a pesar de ser las causantes del despertar de pasiones, de desvelos o desfiguros. Al mismo tiempo, por encontrar el remanso y el consuelo ante la tristeza, el sufrimiento o la desgracia del hombre; en fin, simplemente

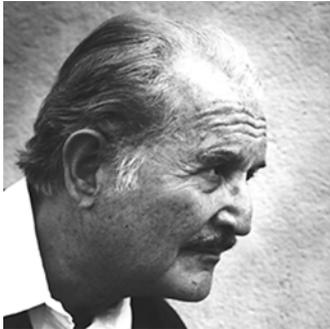
mujeres, a quienes este 8 de marzo Día Internacional de la Mujer, debe rendírsele un homenaje por su capacidad, solidaridad, tenacidad y lucha por sobresalir a pesar de las adversidades.

Día de celebración, de conmemoración este 8 de marzo, a quienes desde su trinchera han contribuido y trabajado para lograr la equidad y la igualdad de género, muchos años olvidado, condenado, incluso ignorado y poco o nada valorado.

Sumémonos a este festejo no como un acto simbólico sino como un reconocimiento al papel histórico que ha desempeñado desde siempre, y que actualmente hoy es apreciado en su justa dimensión. No olvidemos que el Día Internacional de la Mujer ha pasado a ser un momento de reflexión sobre los progresos alcanzados, un llamado al cambio, y una celebración de los actos de valor y determinación tomados por mujeres, que han contribuido irremediabilmente al bienestar y la igualdad social.

Sí, un reconocimiento a las mujeres como artífices de la historia y de la lucha por su liberación e igualdad con el hombre.

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Homenaje a este escritor mexicano en el Plantel La obra de Carlos Fuentes, goce intelectual

Entender a Carlos Fuentes a través de su prosa en la novela, el cuento, la narrativa o el teatro es un disfrute; comprender o interpretar su vasta obra literaria es un goce intelectual, coincidieron en señalar profesoras del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación al participar en el homenaje al escritor Carlos Fuentes.

Reunidas en la sala Ignacio Chávez, 2 de Audiovisual, Refugio Serratos González, Rosa María Nieto Cruz, Edith Padilla Zimbrón y Edith Talavera Córdova, ante la presencia de decenas de alumnos, las profesoras afirmaron que una de sus máximas obras literarias es “Las buenas conciencias”, texto muy recomendable para el gusto cecechachero, pues recoge una historia de un joven cuyo criterio es muy diferente al resto de su familia, que se apoya en la práctica de la “buena moral”, donde las clases sociales son muy marcadas de acuerdo con su comportamiento ante la sociedad.

Esta novela, dijo Refugio Serratos, relata el deseo de la buena educación hacia los hijos, especialmente de Jaime, un joven, un protagonista incómodo, un adolescente que no logra comprender el sentido de su vida, mucho menos a su propia estirpe de 16 años. De ahí la recomendación de la novela, pues reseña la doble moral de la sociedad, a la que muchos de los jóvenes del Colegio están expuestos.

Durante este acto, realizado el pasado 21 de febrero, la profesora Edith Padilla, también habló de la obra de uno de los escritores mexicanos más prominentes

en la historia nacional, quien a los 26 años de edad se da conocer como escritor con el volumen de cuentos “Los días enmascarados” (1954), posteriormente “La región más transparente”(1958), “Las buenas conciencias” (1959), y “La muerte de Artemio Cruz”(1962) con la que se consolidó como autor reconocido.

La profesora destacó que Carlos Fuentes es reconocido en todo el mundo por su aportación prolífica y extraordinaria a las letras universales, sobre todo en el género de la narrativa ficcional (novela y cuento) y en la narrativa no ficcional (ensayo). Sin embargo, su labor como dramaturgo es poco conocida razón por la que en este encuentro con los jóvenes se refirió a una de ellas: Ceremonias del Alba, obra de teatro, que refrenda la crítica a la práctica tradicional de crear “imágenes de identidad” para que el pueblo se identifique con ellas, ya que éstas son únicamente instrumentos de dominación de los grupos en el poder.

En tanto, Edith Talavera hizo una interpretación de un texto más de Fuentes titulado Orquídeas a la luz de la Luna, como una obra más de su corriente teatral a la que se suman otras como Todos los gatos son pardos, “El Tuerto es rey” y “Los reinos originarios”. De este análisis, la profesora destacó que esta obra plantea una comedia en un acto, cuyos personajes se relacionan con protagonistas exitosos en el cine de ese tiempo, tales son los casos de Dolores del Río y María Félix; además de la combinación con la música, especialmente el tango. La lectura de esta

obra, concluyó, debe ser una interpretación activa no pasiva.

Por su parte, Rosa María Nieto Cruz, resaltó que Carlos Fuentes en su trabajo literario, tomó como principal inspiración el proceso de la Revolución Mexicana, destacando fundamentalmente el periodo posrevolucionario, como se refleja en su destacada novela “La muerte de Artemio Cruz”.

Para comprender este texto, agregó, es necesario ubicarlo en su contexto sociopolítico, económico y cultural, pues recordemos que el periodo posrevolucionario se caracterizó por las convulsiones sociopolíticas y económicas motivadas por el despotismo de los gobernantes y el abandono de la sociedad. Dicha obra profundiza en los alcances de los proyectos revolucionarios de Villa y Zapata, los cuales no fueron cristalizados y que es calificada por el escritor como una revolución fallida.

Finalmente, la docente Refugio Serratos González se refirió a una de sus últimas novelas, es decir la obra titulada “Carolina Grau”, en la cual el escritor describe al personaje como el que transita por los cuentos del libro del mismo nombre, como “una aparición súbita, permanente, que le da unidad a esta obra, que permite que ocurra en los espacios y tiempos, con un lazo de unión que se llama, precisamente, Carolina Grau, quien puede aparecerse en un pueblo italiano, o ser una bióloga mexicana que hace una investigación o una mujer con un niño dorado que debe esconder, es muchas cosas, pero no es una bruja, no es Aura”.

Este libro, dijo la comentarista se puede leer como una novela o como un libro de relatos independientes, consta de 9 cuentos, en los cuales siempre va estar la presencia de Carolina Grau, este personaje a veces es evocado, otras es el protagonista o pues otra es la que narra. 

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ La sexualidad, un tema para tratar sin temor ni prejuicios

Conferencia para padres

“Reconocer el valor de la educación sexual es la base para que los jóvenes encuentren en su sexualidad una fuente de estabilidad y satisfacción emocional, y cuenten con las bases para su ejercicio pleno y responsable, libre de abusos, violencia, discriminación, embarazos no deseados o enfermedades de transmisión sexual”, aseveró Ana Claudia Neria Ortega durante la conferencia “Jóvenes y sexualidad”, llevada a cabo el pasado 27 de febrero.

La ponente, quien es psicóloga del Centro de Atención Psicológica Integral (CAPTA), afirmó que existen muchos mitos sobre los adolescentes y su relación con los padres. Uno de los más arraigados alude a la complejidad de hablar con los jóvenes temas relativos a la sexualidad; por ejemplo, sobre sus preferencias sexuales que pueden experimentar o las posibles consecuencias de una vida sexual activa. Por ello, dijo, se debe informar de manera libre y sin prejuicios.

Neria Ortega comentó que esta temática abarca más ámbitos aparte de las relaciones íntimas, pues se vincula con los aspectos de desarrollo psico-social; es decir, forma parte de la construcción de nuestra identidad, influye en nuestras ideas y creencias, y es un factor clave para relacionarlos con los demás. Toda nuestra existencia es una manifestación de nuestra sexualidad, y en la adolescencia adquiere su forma definitiva.

En esta etapa formativa, los padres pueden orientar a sus vástagos más allá

de asuntos como las enfermedades de transmisión sexual o los métodos anticonceptivos. También pueden apoyarlos para que asuman roles de género novedosos, alejados de los estereotipos sobre lo propiamente “masculino” o “femenino”, como la idea que el hombre debe ser el proveedor o que las mujeres tienen la obligación de cuidar a los niños. Y lo anterior se logra con una correcta identidad sexual.

En el proceso de construcción de la identidad sexual, el adolescente atraviesa por diversas etapas. En primera instancia se presenta una fase de aislamiento y de separación de los padres, y suele formar grupos de amigos del mismo sexo. Posteriormente, aparece la orientación incierta hacia la sexualidad, donde se manifiesta un interés por el aspecto personal y la aparición del “mejor” amigo o amiga, que permite al joven sentirse acompañado.

Por último, aseguró la conferencista, llega la consolidación de la identidad sexual, que implica la aceptación del adolescente de su cuerpo, así como el establecimiento de relaciones estables con componentes de afecto y ternura entre amigos y parejas y, en algunos casos, de la práctica de relaciones sexuales.

Los beneficios de una educación sexual objetiva son variados, comentó Ana Claudia Neria, entre los cuales se enlistaron el incremento de la capacidad de los jóvenes para tomar decisiones responsables sobre su sexualidad; se retrasa el inicio de la vida sexual y se



reduce el número de parejas; aumenta entre los adolescentes el uso de los métodos de prevención e incrementa la comunicación con los padres y otros adultos de confianza.

Finalmente, ante la pregunta de los paterfamilias sobre cómo hablar sobre la sexualidad con sus hijos, la psicóloga dijo que es conveniente platicar con ellos desde niños; trabajar los prejuicios que los padres de familia tengan sobre dicho tema; y, sobre todo, privilegiar la tolerancia, el diálogo, el escuchar sin burlas o enjuiciamientos, lo cual permitirá cimentar una relación basada en la apertura y la confianza, y con ello ayudar a los jóvenes a elaborar una identidad sexual sana.

Esta plática, organizada por el departamento de Psicopedagogía del Plantel, forma parte del ciclo “Conferencia para padres”, dirigida a los paterfamilias, para brindarles apoyo en problemáticas relacionadas con los adolescentes y, de esta forma, generar ambientes familiares armónicos para nuestros estudiantes. ♀



■ Reconocen a participantes en la “2º Olimpiada Universitaria del Conocimiento”

Orgullo pertenecer a la máxima casa de estudios



Pertenecer a ésta nuestra máxima casa de estudios es un gran orgullo para cualquier estudiante, y eventos de gran magnitud, como fue la Segunda Olimpiada del conocimiento, son una de las muchas oportunidades que nos brinda nuestra Universidad Nacional para demostrar la gran calidad educativa que tienen los profesores y profesoras que conforman el personal docente de nuestro plantel, pero, así mismo, son ocasiones que nosotros los alumnos tenemos para manifestar los conocimientos y habilidades que hemos adquirido a través de nuestra formación académica.

Así lo expresó el alumno Daniel Juárez Hernández, ganador de medalla de oro en Historia en este certamen y orador en la ceremonia de reconocimiento a los más de 200 participantes de este plantel que intervinieron en una de las etapas de esta olimpiada.

Durante su discurso, realizado el pasado 21 de febrero, Juárez Hernández luego de agradecer el apoyo de los profesores quienes asesoraron a los alumnos en los campos de la física, química, matemáticas, historia, geografía y biología, mencionó que personalmente, en un principio consideraba fútil el estudio de la Historia para su carrera académica; no obstante, fue gracias al empeño de sus profesores lo que generó su interés por ella, y se convirtió en su motivación para entrar a este concurso.

La dedicación de nuestros asesores, dijo, para moldear nuestros conocimientos y aptitudes para cada una de las materias fue esencial en cada una de las etapas que conformaron la olimpiada. Los resultados, las satisfacciones obtenidas, fue producto del esfuerzo de los involucrados

así como de la voluntad, trabajo y disciplina personal.

Durante este acto de reconocimiento celebrado en la sala 2 de Audiovisual Ignacio Chávez, el profesor Manuel Muñoz Orozco, uno de los participantes del Comité local para la organización de esta olimpiada, hizo una presentación de los resultados finales obtenidos por los 237 alumnos participantes en este certamen, donde el Plantel Oriente sumo tres medallas de oro, una de plata y una de bronce.

En esta ceremonia, presidida por el director de este centro educativo, Arturo Delgado González, y acompañado por la secretaria de Apoyo al Aprendizaje, Araceli Fernández Martínez, se hizo un exhorto para ampliar más la intervención de los jóvenes en esta olimpiada, pues cuentan con el respaldo de docentes reconocidos por su buen trabajo académico.

Delgado González felicitó a todos los participantes, a los asesores y a los integrantes del Comité local, y los invitó a prepararse sólidamente y engrandecer la presencia y el nombre del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Cabe destacar que los integrantes del Comité local de este certamen fueron los profesores Lilia Montiel Dávalos, María Teresa González Sánchez, Manuel Muñoz Orozco y Alberto Francisco Sandino Hernández. ♀



El Ser Mujer

César René de Luna González (S.S)

¿Qué es una mujer? ¿Un ser humano, una hija, una esposa, una madre? A veces pienso que nunca voy a encontrar la respuesta a esta pregunta. Como un hombre joven dando sus primeros pasos en una sociedad dominada por el sexo masculino, a menudo me encuentro a mí mismo luchando en un mundo compuesto por mensajes contradictorios acerca de qué es una mujer, o lo que debería ser. Es obvio que podemos culpar a los medios de comunicación de este problema, pero estas nociones son más profundas que eso. Se trata de personas de todo el mundo que continúan reforzando las opiniones equivocadas sobre las mujeres, sobre todo cuando se trata de darles su lugar en la sociedad.

Incluso en el siglo XXI, las mujeres siguen excluidas de los debates de temas concernientes a la sociedad como son la política, los deportes, la guerra, etcétera, y en su mayoría, se les presentan problemas respecto a la salud y la vida familiar. ¿Por qué es tan difícil desprenderse del concepto único de mujer y la familia? ¿Por qué a menudo se juzga por su notable capacidad de hacer malabares entre su hogar, su carrera y su vida personal?

Mi conjetura es que todo se remonta a tiempos antiguos, cuando las féminas eran tratadas como propiedad. El padre cedería la mano de su hija al mejor postor, y el resultado fue, por supuesto, el matrimonio, los hijos y una vida de esclava, ya que delegaba al marido las funciones de la satisfacción de las necesidades.

Por suerte, hemos crecido fuera de esa época. Hoy en día, tienen derechos y son tratadas por igual, la mayoría de las veces. Desafortunadamente, las nociones acerca del lugar de la mujer en la sociedad, así como el espacio en su familia, siguen muchas veces en conflicto.

Anteriormente, para tomar el camino de la mujer era pasar de ser la hija de alguien, a ser la esposa de otro y la madre de alguien, la abuela y así sucesivamente. A pesar de su apellido, no dice nada acerca de ella, sino que es primero de su padre y luego de su marido. A medida que llega la nueva familia, ella cambia de ser así, de un receptor, a un dador, un dador de vida.

Desde mi perspectiva, una mujer puede ser de muchas maneras. Es sensible y firme, es hermosa y única. Es igual de importante que el hombre en la sociedad, y no debería estar sentada aparte o excluida de todo lo que ella quiera hacer. Es la vida y es lo que quiera ser, para hacer lo que quiera. Es cierto, la idea de lo que es una mujer está cambiando todo el tiempo, pero también es importante señalar que esas ideas también se transforman porque las mujeres de todo el mundo están haciendo que esto suceda.



Ser mujer, puede parecer sencillo, pero no lo es. No se trata sólo de maquillaje, ir de compras y ser cursi, ni de los temores inexplicables a las cucarachas, lagartos y arañas. Tampoco es todo acerca de la sensibilidad, las emociones y las lágrimas que fluyen fácilmente. La feminidad es hija, hermana, amante, esposa y madre. Entonces ser mujer es una amalgama compleja de contradicciones, emociones, valores y actitudes.

La mujer es un océano lleno emociones, envuelta por la felicidad, el amor, el cuidado, la apreciación, la esperanza, el entusiasmo, la ira, la rabia, el miedo, el dolor, la desesperación, la angustia, sorpresa, temor, preocupación, envidia. Ser mujer es ser sentimental, amar sin límites, odiar sin fin. Siempre esperan lo mejor y se preocupan esperando lo peor. Se enfadan en un segundo, y se funden en un momento. Se preocupan demasiado y temen en exceso. Son seres capaces de tener más de una emoción a la vez, pues ésta es su mayor fortaleza y la fuerza impulsora detrás de todas las decisiones que llegan a tomar. Son una expresión de la feminidad, más no de fragilidad.

Valores como la moralidad, la responsabilidad, confiabilidad, fidelidad, las normas, las costumbres y las supersticiones son los adornos sociales obligatorios para las mujeres y opcionales para los hombres. Cualquier infracción de estos códigos de conducta



por los hombres es aceptable y olvidable, pero lo mismo de las mujeres es condenable y punible.

Una mujer socialmente nunca comete errores, porque cualquier “cosa” que hace “contra las normas” es un estigma permanente, lo que hace que la parte más pronunciada de su perfil para toda la vida sea el aceptar o no. Es un hecho, y por desgracia, se ha mantenido así, desde los albores de la humanidad. Pero esa sin razón social da una esencia más al hecho de ser mujer. Ya que la feminidad es levantarse y enfrentarse a la discriminación. Es luchar por sobresalir y exigir un lugar.

El sexo opuesto también conlleva grandes contradicciones en su núcleo, pues es una pugna constante entre el corazón y la mente, un cambio frecuente entre rigidez y fragilidad, una alteración regular entre el liderazgo y la sumisión. La mujer trata de vivir estas contradicciones y aún así lograr un verdadero equilibrio. Trata de darle la solución correcta a las mareas internas y mantener fluyendo como un río en calma. La feminidad siempre trata de hacer frente a estos desafíos inherentes a ser mujer, manteniéndose siempre fuerte y estable.



Las mujeres de todo el mundo ven el Día Internacional de la Mujer como una ocasión muy importante para revisar y hacer valer sus derechos económicos, sociales y políticos. El origen de esta conmemoración se remonta no sólo un acontecimiento histórico único y es considerado como el inicio del reconocimiento de la lucha de ellas para vivir en mejores condiciones. Y si actualmente sus condiciones sociales son mejores de lo que eran antes, es gracias a sus esfuerzos y su lucha constante.

Este 8 de marzo también se ve como un día de celebración para las mujeres, por los hechos que han logrado. En el marco de otro Día Internacional de la mujer, la sociedad en su conjunto debe sentarse y apreciar de todo corazón, el trabajo duro y dedicación desinteresada realizada por las mujeres. También es el momento en el que podemos aportar nuestro granito de arena para asegurar que el futuro de las mujeres en todo el mundo y sea más brillante, igual y seguro. Recordemos que todos vivimos gracias a una mujer.

8 de Marzo Día Internacional de la mujer



Diana Anguit Mejía (15/3)

¡felicidades mujer!

El Taller de Creación Literaria “El Vagón”

del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Sur, te invita a continuar el paseo entre relatos
¡Sube al Vagón y participa en este recorrido!
2º Concurso Interplanteles de Cuento breve

“Aventura sobre rieles”

BASES:

- Podrán participar todos los alumnos de los cinco planteles del CCH que se encuentren inscritos.
- el tema a desarrollar es libre.
- Los cuentos a concursar deben ser inéditos.
- La extensión de cuento será de máximo tres cuartillas, escritas a doble espacio con letra arial 12 puntos.
- Los trabajos deberán firmarse con pseudónimo y tener un título.
- Se entregarán en un sobre de manila tamaño carta, junto a una hoja con los datos del autor (pseudónimo, nombre completo, título de la obra, teléfono, correo electrónico y plantel de adscripción) y una fotocopia de la credencial de la escuela o tira de materias.
- La recepción de trabajos será a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el 21 de marzo a las 19 horas, en el lugar que los organizadores locales de cada plantel determine.
- Los trabajos serán evaluados por miembros de un jurado integrado por especialistas y académicos del plantel. Su dictamen será inapelable.
- Se premiará el primer y segundo lugar con 2000 y 1000 pesos respectivamente.
- El tercer lugar ganará un cita con un (a) psicólogo(a)*.
- Los resultados del certamen se darán a conocer la primera semana de abril, en el Portal del CCH Sur y en las hojas informativas de cada plantel.
- Los cuentos premiados serán incluidos en Escritofrénicos, cuarta antología que el Taller Literario próximamente publicará.
- No se devolverán originales.
- Los asuntos no especificados en la presente convocatoria serán resueltos por los organizadores.

*La profesión del personaje con el que se dará la mencionada cita, puede convertirse con el ganador de este premio.

Más información con los profesores del Área de Talleres

Plantel Vallejo Elsa Hernández Ángeles, Araceli Reynoso, Plantel Oriente Remedios Campillo, Edith Padilla. Plantel Azcapotzalco Celia Cruz Hernández y Javier Consuelo. Plantel Naucalpan Violeta Vázquez, Carlos Rivas. Plantel Sur Martha Galindo Alvarado Lezurdy (alerz19@yahoo.com)

META PIA

20 RALLIES

TALLERES **IDIOMAS** **EDUCACIÓN FÍSICA** **EXPERIMENTALES** **MATEMÁTICAS**

EL SEGUNDO RALLY DE ASESORIAS
Se llevará a cabo el día 13 de marzo del 2013
El concurso estará dividido en 3 categorías: equipos de alumnos de 2º, 4º y 6º
Las inscripciones estarán abiertas del 25 de febrero al 8 de marzo de 10 a 18 horas
en el edificio "W", planta alta (coordinación del PIA)



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE
ACADEMIA DE CIENCIAS EXPERIMENTALES
CONVOCATORIA



IX SEMANA DE LA CIENCIA

Que se llevará a cabo del 8 al 12 de abril de 2013
en la Explanada del Plantel

OBJETIVO

Fortalecer y estimular los aprendizajes establecidos en los programas de estudio mediante actividades que los profesores de las asignaturas del Área de Ciencias Experimentales, asesoran para complementar el aprovechamiento de los estudiantes.

BASES

- 1- Los alumnos podrán elaborar carteles, prototipos, maquetas o demostraciones prácticas, las cuales deben ser asesoradas por un profesor y presentadas por los alumnos. Los profesores podrán participar con ponencias, previamente seleccionadas por el comité organizador, acorde a los programas de estudio.
- 2- Solo se aceptará un máximo de cinco integrantes (alumnos) por cada trabajo, los cuales deberán estar presentes el día de la exposición. Los profesores asesores deben estar presentes con sus grupos participantes.
- 3- Los trabajos deberán incluir (si se considera pertinente): Introducción, objetivos, hipótesis, procedimientos, resultados, análisis de los resultados, conclusiones y referencia bibliográfica, y ser entregado a su profesor/asesor.
- 4- Los alumnos deberán registrar sus trabajos en el Área de Ciencias Experimentales, Edificio L, en el turno correspondiente a sus clases, a partir de la publicación de la presente y hasta el 3 de abril, de 9:00 a 13:00 y de 16:00 a 20:00 horas. Los profesores deberán confirmar su participación con ponencias o talleres en la Coordinación del Área antes del 22 de marzo.
- 5- Al momento del registro, los alumnos deben escribir el nombre completo de cada uno de los integrantes, el tema, grupo y el nombre del asesor.
- 6- Previa solicitud, los alumnos recibirán constancia de participación a los alumnos que presenten su trabajo y su réplica oral ante el Comité Organizador y el Jurado Calificador. Las constancias para profesores serán de asesor, ponente y/o jurado calificador.
- 7- El asesor es responsable de conseguir el material de laboratorio, las sustancias y equipo que los alumnos requieran.

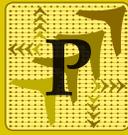
La Semana se llevará a cabo en el mes de abril de acuerdo a las siguientes fechas, en un horario para el turno matutino de 9:00 a 13:00 y para el vespertino de 15:00 a 19:00 horas. Las ponencias se llevarán a cabo exclusivamente el jueves, en la sala de audiovisual 2.

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
Biología	Psicología y Ciencias de la Salud	Química	<i>Ponencias</i> de todas las asignaturas del área	Física

**ATENTAMENTE
COMITÉ ORGANIZADOR**

Profa. Itzel Núñez Núñez
Profa. Marcela Rocha Barrera

Prof. Fidel Enrique Solís Burgoa
Profa. Jacqueline Leyva Chávez



PSICORIENTA



Psic. Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

Comer es un placer (Comer sano)

El alimentarse además de ser uno de los placeres de la vida es un proceso de vital importancia para todos los seres humanos, ya que además de satisfacer el apetito y el gusto al paladar, nos debe proporcionar los nutrientes necesarios para un buen desarrollo, pero también debe prevenir o por lo menos posponer muchas enfermedades, como la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis, así como la obesidad. Los nutrientes son sustancias que actúan en nuestro cuerpo de diferentes formas, ayudándonos a que todos nuestros órganos funcionen de manera adecuada, cada alimento contiene varios nutrientes, pero todos tienen alguno en mayor proporción, por eso se han clasificado en tres grupos conforme a los nutrimentos que más contienen.

El grupo 1 está conformado por frutas y verduras, y son la fuente principal de vitaminas y minerales. Indispensables para regular las funciones vitales de los sistemas nervioso e inmunológico, y para los procesos de digestión y reparación del organismo.

Grupo 2: Cereales y tubérculos: es la fuente de los carbohidratos y vitaminas, proporciona la mayor parte de la energía que necesitamos para estar sanos y realizar las funciones que nuestro organismo requiere. (En este grupo se encuentran el maíz en sus diferentes formas, el arroz, la avena, el amaranto, el trigo y de los tubérculos la papa y el camote).

Grupo 3: Leguminosas y alimentos de origen animal. Representan la fuente principal de proteínas en la dieta, son importantes para formar y reponer los tejidos del cuerpo. En las leguminosas están el frijol, la



lenteja, habas, garbanzos, etc.

Si al alimentarnos combinamos de los tres grupos, éstos nos proporcionarán una alimentación completa y balanceada. Recuerda que comer bien no es sinónimo de comer mucho o abusar de algún alimento, ya que esto puede traer consecuencias a nuestra salud, asimismo el comer menos nutrientes de lo que nuestro cuerpo necesita también nos puede afectar, lo ideal es comer lo necesario y esto depende de la edad y de la actividad física que desarrollemos, es importante que cuidemos nuestra alimentación, ya que es la base para un buen desarrollo y el sustento de todas nuestras actividades como estudiar, trabajar, aprender, jugar y bailar.

El cuidar de nuestra alimentación implica hacernos responsables de lo que comemos, así como de la cantidad, no se trata de una dieta en el sentido estricto, ni de seguir un régimen de sacrificios, sino simplemente de comer correctamente para prevenir muchos problemas de salud, así como el envejecimiento prematuro. Además, si esto lo combinamos con alguna actividad física, seguramente que nos sentiremos y estaremos mejor.

Tal vez es un buen momento para reflexionar acerca de nuestros hábitos alimenticios y los de nuestra familia, pensando no sólo en la parte del comer sino en la parte de la salud y

el bienestar, y quizás también es tiempo de modificar algunos. Estos son cuatro principios básicos que podemos tomar en cuenta y que pueden ayudarnos:

Aumentar el consumo diario de frutas y verduras, por lo menos a dos raciones en cada comida.

Completar la dieta con cereales y leguminosas y sus derivados, de preferencia consumirlos integrales y sobre todo combinarlos

Consumir sólo una ración, de preferencia pequeña de algún producto de origen animal en cada comida

Comer pocas grasas y azúcares, o sea lo menos posible de los productos refinados (azúcar de mesa), refresco, mermelada, fritos, papas y dulces).

Recuerda el placer de comer se puede combinar con una alimentación sana, no necesitas restringirte, sino comer de todo en cantidades moderadas, y ya seguir disfrutando del placer de comer!

Buena Alimentación = Salud = Logro de metas

Bibliografía.

M. de Chávez Miriam; Chávez Adolfo; Ríos Enrique; Madrigal Herlinda. *Guías de alimentación. Consejos prácticos para alcanzar y mantener un buen estado de nutrición.* Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubiran". México 1993. *Cómo preparar el refrigerio escolar y tener una alimentación correcta.* Manual para madres y padres y toda la familia. Secretaría de Educación Pública. México 2011



Seminario Permanente de Profesores de
Comunicación (SEMPERCOM) del Plantel
Oriente, invita a los alumnos de la materia
Taller de Comunicación
a participar en la

MUESTRA DE COMUNICACIÓN 2013

18 y 19 de abril

9:00 a 13:00
y 15:00 a 19:00 hrs

Sala Audiovisual 1
Pablo González Casanova



Mayores informes en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.