



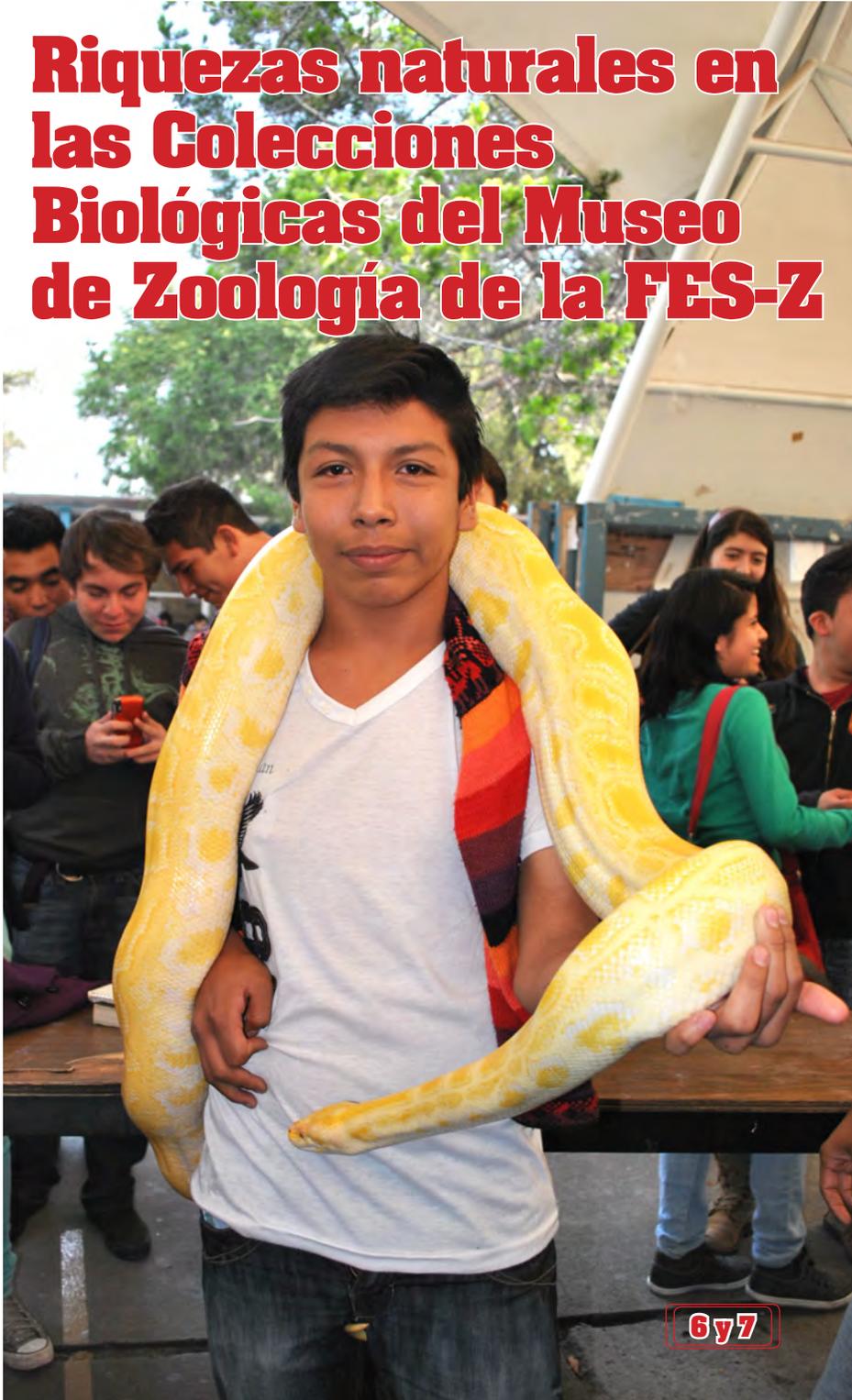
www.cch-oriente.com.mx

# ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 749 • 21 DE OCTUBRE DE 2013

## INFORMA

### Riquezas naturales en las Colecciones Biológicas del Museo de Zoología de la FES-Z



6 y 7

### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



4º Foro Conciencia y Humanidades

3

### ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Un acercamiento al teatro con la revista "Máscaras"

5

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: 57738325, ext. 142.

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

## EDITORIAL

# Evitar riesgos a nuestra salud, una necesidad urgente

En los medios masivos de comunicación, frecuentemente escuchamos una frase muy trillada y acuñada principalmente por la publicidad; ésta es, “alimentate sanamente” o bien “come frutas y verduras”. Evidentemente es una buena recomendación, pero carece de sentido cuando se oferta lo que también se le ha dado por denominar “comida chatarra”.

Bien sabemos que el mercado alimenticio de las grandes empresas comerciales, está dirigido, en su inmensa mayoría, a los niños y jóvenes que, consciente o inconscientemente, consumen esos productos industrializados nocivos, en más de las ocasiones, para la salud.

Bajo este contexto y con la idea de mejorar el consumo de alimentos de nuestros jóvenes estudiantes, profesores de la escuela realizaron el Foro Conciencia y Humanidades, cuyo acierto radicó en la exposición de temas dirigidos a la sana alimentación de alumnas y alumnos, cuya preferencia por la “comida chatarra” es alarmante.

El desconocimiento de otras opciones alimenticias, el “bombardeo” publicitario para el consumo de bebidas y alimentos de dudosa calidad, hace que nuestros jóvenes tiendan a preferir la comida rápida, “rica” en grasas y calorías. La consecuencia de esto, según, datos proporcionados por los ponentes es el alarmante incremento de enferme-

dades cardiovasculares que provoca, por ejemplo, la diabetes, los altos contenidos de colesterol y triglicéridos en una población juvenil como la nuestra.

De ahí que sea satisfactorio el que nuestros docentes aborden temas no de moda y si coyunturales que afectan y alertan a nuestros jóvenes para asumir una cultura alimenticia, basada el consumo de alimentos sanos, entre ellos los orgánicos, así como una medida más que ayude a resolver los problemas de obesidad, sobrepeso y diabetes infantil que ya es parte de nuestro acontecer cotidiano y un riesgo de salud pública.

Bien por nuestros docentes, quienes no sólo se preguntan qué tan sana es la alimentación de los jóvenes, sino que también brindan opciones diversas para el cuidado de la salud de alumnas y alumnas, empezando con una alimentación sana, la práctica y ejercitación de un deporte, pero lo más importante evitar la ingesta de productos e hidratantes que son un factor de riesgo que provocan enfermedades como las mencionadas anteriormente.

Las frases de una buena alimentación no son suficientes, si en realidad queremos evitar males mayores a nuestra salud. Por el contrario, debemos adentrarnos a una nueva cultura alimenticia que proporcione el buen vivir y una mejor calidad de vida.



# ENSEÑANZA APRENDIZAJE

## ■ 4º Foro Conciencia y Humanidades

# La comida orgánica posibilita la alimentación sana

En diferentes espacios académicos y de salud, se ha alertado de los riesgos y consecuencias a causa de una mala alimentación. Tan es así que en nuestro país, en los últimos años, se han realizado foros y congresos donde han abordado dicha problemática, considerada hoy en día como un peligro para la salud pública, debido al desencadenamiento de una serie de enfermedades cardiovasculares que atentan en contra del desarrollo físico, emocional y de salud de los mexicanos.

Bajo este contexto y preocupados por intervenir en la solución de esta problemática, profesores del Área de Ciencias Experimentales participaron en la realización del 4º. Foro Conciencia y Humanidades, espacio que trató sobre el asunto de la alimentación, especialmente en nuestros estudiantes.

Mitos y realidades de los alimentos modernos. ¿Qué tan sana es tu alimentación? fue el eje temático de las conferencias impartidas del 14 al 18 de octubre, en el que profesores especialistas disertaron sobre edulcorantes, alimentos sanos, azúcar: mitos y realidades, la diferencia entre alimentarse y nutrirse, 10 alimentos más consumidos por los jóvenes, alimentos transgénicos, comida rápida, bebidas energéticas, comida “cahatarra”, cultura en la calidad de los alimentos, además de la realización de cine debate.

Organizado por los profesores Cecilia Espinosa Muñoz, Claudia Benítez Albarrán, Alberto Benítez Pérez, Alfredo César Herrera Hernández y Reyes Flores Hernández, este foro fue muy concurrido por nuestros jóvenes estudiantes, quienes también se interesaron en asuntos que les son inherentes y que atañen para bien o par mal en su salud.

Durante la inauguración de este evento, el pasado 14 de octubre, la maestra Claudia Benítez señaló que en la sociedad moderna, el tiempo es un factor importante para alimentarnos, a raíz de eso han surgido una serie de alimentos procesados que contienen una gran cantidad de aditivos químicos, o simplemente carecen de agregados alimenticios que beneficien a la salud. Por ello, en este foro se plantearon las interrogantes de qué tan nocivos son y qué tanto contribuyen a la nutrición.

En la disertación “Alimentos orgánicos y súper alimentos del futuro”, el profesor del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Fernando Velázquez Hernández, mencionó que éstos “son productos con calidad, sustentabilidad y con beneficios para la salud y el planeta; son la clave para comprar o consumir comida responsable”.

Dijo que son producidos con técnicas tradicionales, libres de aditivos, hormonas, conservadores, herbicidas, insecticidas, procesos transgénicos o sustancias químicas,

por lo que al cultivarse no se daña la tierra. Sus cultivos sólo reciben abono natural y la crianza de animales usa prácticas sin maltrato. El ganado orgánico se alimenta en pastizales naturales y al aire libre, sin hormonas de crecimiento.

Recalcó que “la comida orgánica como una nueva cultura ambiental y de vida, es un tema que anda de boca en boca, está de moda: todos quieren venderla, pero indiscutiblemente a todos nos hace falta conocerla”, motivo por lo que en este Foro se hace hincapié en los riesgos que se contraen debido a los malos hábitos alimenticios que, lamentablemente, ha arrojado resultados funestos como el que nuestra nación sea el primer lugar en obesidad, sobrepeso y diabetes infantil, y que 28 000 000 de personas mueren cada año en el mundo, por causas asociadas a la obesidad, según un reportaje publicado en el periódico El Universal.

Por esa razón, el profesor Velázquez recomendó a los jóvenes a interesarse en este nuevo concepto alimenticio (orgánico) que representa una alternativa para promover un desarrollo sustentable que no pone en riesgo la salud humana y el ambiente, pero lo más importante, añadió, debe asumirse como una medida de salud humana a partir del consumo de alimentos, entre ellos arroz, brócoli, chí, trigo, vegetales y otros que dan la posibilidad de alimentarse adecuadamente en el difícil mundo de hoy. 



■ Presentan la revista Quid

## Creatividad literaria de los estudiantes del CCH



Es una revista amena, fácil de leer, con un alto contenido informativo y formativo. Es periodismo realizado por chavos del Colegio de Ciencias y Humanidades; de hecho, su nombre es “Esencia, causa y razón del cecehachero”. Esto es Quid, revista juvenil, creada por estudiantes de los cinco planteles del Colegio, que a través de su pluma reflejan el sentir por problemáticas adolescentes, pero también por temas inherentes a su aprendizaje y formación.

Quid, revista digital, plas-

mada en papel, fue dada a conocer a los jóvenes del Plantel Oriente el pasado viernes 11 de octubre, por escolares inquietos, creativos, que buscan un espacio de expresión para disipar temores, dudas, pero también para mostrar la importancia de temas que les preocupan y los ocupan; por ejemplo, los asuntos amorosos, la infidelidad, la amistad; la preocupación por alcanzar una equidad de género, la igualdad entre sexos y no la “guerra”, entre ellos; o bien, temáticas que requieren de un estudio

y un análisis riguroso como es el tema de la muerte, sus mitos y sus creencias, así como el desarrollo de otros temas como el mitológico que ayuda a la reflexión para entender la definición del hombre.

En suma, Quid es una revista para chavos comprometidos con su aprendizaje, es un espacio alternativo para escuchar la voz, a veces retraída, reprimida, o simplemente olvidada, pero que hoy puede ser escuchada y también leída en un suplemento de y para los cecehacheros.

Cabe resaltar que esta revista, parte de un proyecto INFOCAB, da la oportunidad

a los jóvenes de compartir experiencias estudiantiles. Es una propuesta innovadora, dijo el profesor Jesús Nolasco Nájera, integrante de este proyecto, quien acompañado de la profesora Dulce María Ruiz Anaya y de los alumnos Itzel Ramírez Martínez, Raúl Ríos Castillo, Rebeca Mendoza, David Mireles y Andrea Flores, todos integrantes de esta escuela, compartieron la experiencia por colaborar en una publicación que arranca la creatividad literaria de los estudiantes del CCH, a través de reportajes, ensayos, artículos de opinión, reseñas y uno que otro texto lírico. 

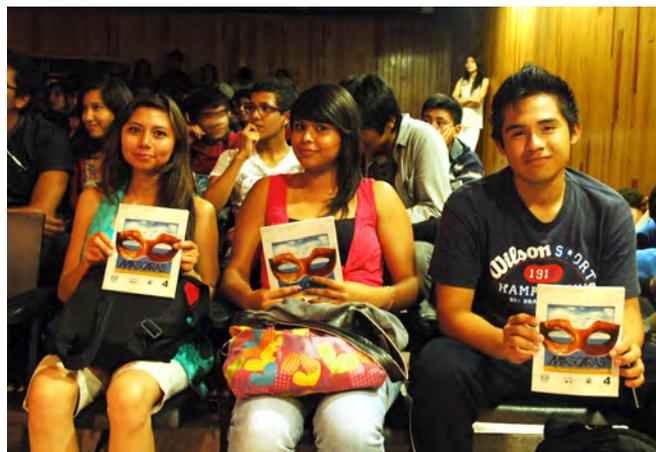


**“CONCIERTO de fin de semestre 2014-1”**

Con la Orquesta Metropolitana de la Secretaría de Seguridad Pública

13 de noviembre a las 17:00 horas,  
Velaria del Plantel

Diseño Avril M. Serna Ávila S.S.



## ■ El arte teatral, diversión y goce de la vida

# “Máscaras”, un acercamiento al teatro

“El arte teatral no es un distractor enajenante, el teatro es diversión, un goce de la vida; ahí se forjan vías dedicadas al arte, experiencias emocionales para los espectadores y brinda la posibilidad de soñar mientras dura una obra”, aseguró Reyna Barrera López, profesora del Plantel Vallejo, durante la presentación de la revista teatral “Máscaras” en esta escuela, el pasado 9 de octubre.

La revista tiene el propósito de dar a conocer y difundir las actividades teatrales que se llevan a cabo en cada uno de los planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades, así como acercar a los estudiantes a este bello arte, dijo Barrera López, quien es la coordinadora de la revista junto con Benjamín Barajas Sánchez, director del Plantel Naucalpan.

Durante la presentación, donde se interpretaron canciones populares a cargo de Héctor Manuel García Salazar y una breve representación teatral intitulada “Pleito de cobijas”, el profesor del Taller de Teatro de esta escuela, Salvador Regalado Baeza, afirmó que el teatro ayuda a la formación intelectual y académica, pues proporciona varios beneficios, por ejemplo, vencer la timidez; entablar nuevas relaciones, ayuda a desarrollar la facilidad de

palabra y memorizar con rapidez.

“Lo anterior permite al alumno desenvolver una serie de habilidades útiles para sus estudios. Por ejemplo, para memorizar, el actor debe emplear diversas estrategias nemotécnicas, habilidad que al educando le sirve para aprender conceptos y contenidos académicos. También se fomenta la concentración, la relajación, se incrementa la creatividad, se estimula la inteligencia y la autoestima e, incluso, puede llegar a tener impacto terapéutico”, aseveró Regalado Baeza.

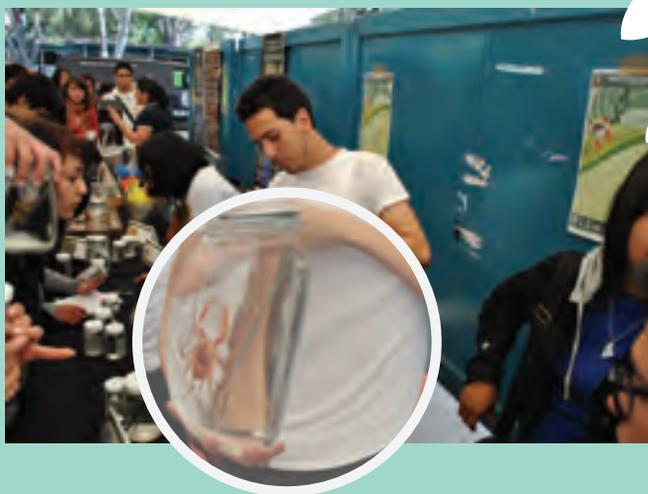
Por su parte, la maestra del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Edith Padilla Zimbrón, comentó que el título de la revista entraña múltiples significados, pues este artilugio alude a rituales, mitologías o guerras, pero sobre todo las vinculamos con la posibilidad de encarnar a un personaje, lo cual lo relaciona con la interpretación, la personificación y la magia del teatro.

Padilla Zimbrón comentó que el contenido de la revista invita a adentrarse en el escenario, conocer las entrañas del arte teatral. Para ello, afirmó, tiene diversas secciones para acercar al lector de otra forma al teatro. La sección “A medias tintas” contiene reflexiones sobre diversas obras las cuales son escritas por alumnos del

Colegio. En “Fuera máscaras”, se recogen impresiones y experiencias de los profesionales de este arte. Se incluye un “Índice de dramaturgos universitarios”, para difundir la obra y aportaciones de egresados de esta Máxima Casa de Estudios en el prosenio teatral.

Finalmente, Barrera López, quien ha dedicado su vida a la crítica teatral, así como ganadora del Concurso Internacional de Poesía Rubén Bonifacio Núñez y acreedora a la medalla Sor Juana Inés de la Cruz, entre otros reconocimientos, invitó a los jóvenes a vivir, pensar y escribir sobre el teatro, y que se acerquen a “Máscaras” con sus textos, artículos y ensayos, para que comiencen a experimentar las maravillas de este arte. ♀





## COLECCIONES BIOLÓGICAS DEL MUSEO DE ZOOLOGÍA DE PROYECTO PAP

La enorme riqueza natural de nuestro país se manifestó en el Museo de Zoología de la FES Zaragoza”, el pasado 16 de octubre de esta escuela, Arturo Delgado González y José de Jesús Rojas de diversas partes de la república.

Una de las más impresionantes piezas exhibidas fue un fósil de una antigüedad de 265 millones de años. También se observaron aves como águilas y peces como mantarraya o bagres e invertebrados, un asombro de la comunidad estudiantil.

Esta muestra, que tuvo por objetivo acercar a los jóvenes a esta ciencia, fue organizada por los profesores de la FES Zaragoza de Jesús Moncayo Sahagún.





## DE LA FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA PIME PE210112Z

durante la muestra de las "Colecciones Biológicas del Museo  
ubre. Con la presencia del director y secretario Académico  
sús Moncayo Sahagún, se exhibieron animales, minerales y

ósil de un helecho del Pérmico recolectado en Puebla, con  
varon aves disecadas, insectos como tarántulas, mariposas,  
ncluso, una boa africana, que causaron la admiración y el

s al área de la Biología y fomentar su curiosidad para que  
FES-Z, Manuel Feria y Carlos Pérez Malváez, así como José



## Presentación de carteles en pro de la lectura

El tercer semestre de TLRIID tiene como eje de trabajo el texto en su modalidad argumentativa. En la primera unidad del programa de TLRIID III se aborda el texto icónico-verbal. Por ello, es importante que los alumnos adquieran los conocimientos que les permitan decodificar críticamente los propósitos e intenciones de estos textos, describir los presupuestos ideológicos y la manipulación que está implícita en ellos.



El texto icónico-verbal es un producto con el que se establece contacto de manera cotidiana y es necesario aprender a actualizarlo y a construirlo.

Como trabajo final de la unidad I, los alumnos del grupo 332, se dieron a la tarea de elaborar un cartel cuyo propósito central, fue promover la lectura.

Los carteles estuvieron expuestos el 17 y 18 de octubre en la entrada de la biblioteca "Guillermo Haro". Posteriormente, serán donados para que cumplan el cometido de seguir persuadiendo a la comunidad del Colegio a leer lo que los interese, les guste o necesiten.

Sabemos que la lectura brinda posibilidades infinitas, lee un libro.



Con información de la profesora Rocío López Suárez

¿Te interesa saber qué es una empresa?

¿Tienes ganas de iniciar un negocio y no sabes cómo?



**Ven con nosotros al evento**

**LA CREACIÓN DE TU EMPRESA**

que se llevará a cabo el 24 DE OCTUBRE DE 2013 en la explanada del plantel, a partir de las 10:30 horas.

Organizadora: M. en A. Isaí Korina Ramos Bernal

## Análisis de imágenes



La importancia del análisis de los mensajes icónicos quedó de manifiesto durante la muestra de carteles que llevó a cabo el grupo 383 de la asignatura de Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental III del turno matutino, a cargo del profesor Felipe Reséndiz, exhibidos en algunos puntos del Plantele.

Con las temáticas “Caricatura Política”, “Monopolio y publicidad”, “Seducción subliminal” y “Propaganda Política”, los alumnos se cuestionaron sobre los contenidos de las imágenes, sus intenciones y técnicas, para así profundizar en este análisis visual.

De este modo, los alumnos aprendieron de forma práctica el impacto de la caricatura o la influencia que tiene en la actualidad la publicidad y sus herramientas para captar la atención y generar un efecto duradero en el consumidor, con lo cual se revalida el principio del Colegio de “aprender a aprender”. 



Diseño Abigail Mejía Cortés (S5)

## BECAS PREPA SÍ AVISO IMPORTANTE PERIODO EXTEMPORÁNEO DE SOLICITUDES NUEVO INGRESO Y RENOVACIÓN PROGRAMA PREPA SÍ CICLO ESCOLAR 2013-2014

Los interesados en este apoyo deberán cumplir con los requisitos establecidos en la convocatoria del programa para la UNAM: no adeudar más de tres materias, ser residentes y estudiar en planteles ubicados en el Distrito Federal.

Para llenar la solicitud de Nuevo Ingreso o Reingreso al programa, deberán ingresar a la siguiente dirección electrónica:

**<http://www.becarios.unam.mx/Sistemas/Becas13/prepasi/login.php>**

Una vez ingresada la solicitud en línea, deberán estar al pendiente de la página de

**becarios: <http://www.becarios.unam.mx>**

ya que por este medio se les informará sobre el nuevo lugar y fechas donde podrán concluir su trámite.

ATENTAMENTE:

**DIRECCIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN Y SERVICIOS EDUCATIVOS**



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



## EL ÁREA DE TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

### CONVOCA

A los y las profesoras del Área a  
participar en el



Que se llevará a cabo  
los días 5, 6 y 7 de  
noviembre de 2013,  
en las instalaciones  
de nuestro Plantel.

### EJES TEMÁTICOS

- I. Formación de profesores
- II. Formas de acreditación en el Colegio y su impacto en el aprendizaje.

### OBJETIVO GENERAL

Analizar los ejes temáticos de formación de profesores y acreditación para generar propuestas colegiadas que permitan incidir óptimamente en el aprendizaje de los estudiantes.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reflexionar y analizar la problemática de formación de profesores en el CCH, considerando su incidencia en el logro de los aprendizajes de los estudiantes.
- Revisar las formas de acreditación en el CCH y su impacto en el logro de aprendizajes y la eficiencia terminal.

### BASES

1. Podrán participar los profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del Plantel Oriente, como asistentes, ponentes, o ambas modalidades.
  2. El registro de ponencias y la inscripción de asistentes al evento se efectuará en la Jefatura del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta las 20:00 horas del 28 de octubre de 2013.
  3. Únicamente se aceptará el registro de ponencias que se apeguen a los ejes temáticos señalados 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, deberá entregarse un resumen de la ponencia, el cual no excederá de media cuartilla, donde se exponga el contenido de la misma.
  6. Los ponentes contarán con 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, letra Arial de 12 puntos e interlineado de 1.5.
  7. Los profesores deberán entregar la ponencia de manera impresa en la Jefatura del Área de Talleres y enviar en archivo digital al correo: academia\_talleres@yahoo.com.
  8. Se otorgará constancia del evento, con por lo menos la asistencia a tres sesiones ya sea matutina o vespertina, y deberán permanecer durante toda la sesión correspondiente.
- Los aspectos no contemplados en la presente convocatoria serán resueltos por la Comisión Organizadora.

Atentamente  
La Comisión Organizadora del Encuentro



## PSICORIENTA



Psic. Arturo Arroyo Nieves  
Departamento de Psicopedagogía

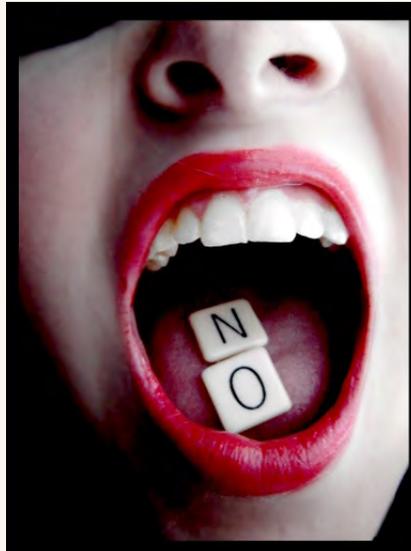
## Decir “no” cuando es necesario

¿Cuántas veces te ha sucedido que estás convencido de decir no ante una situación, o a una persona; sin embargo, cuando llega el momento, terminas por ceder, y haces lo que no deseabas.

Para muchas personas solicitar favores y decir no, son dos situaciones que les resultan problemáticas o difíciles; ésta última, supone un gran esfuerzo, pues los seres humanos estamos casi siempre empeñados en caer bien a las personas, ser comprensivos y tolerantes. Por eso regularmente terminamos cediendo a las pretensiones de los otros, aun y cuando vayan en contra de nuestras propias expectativas.

¿Pero por qué se nos dificulta decir no de una manera asertiva? Varias son las razones que influyen en la toma de esta decisión, y casi todas están atravesadas por las fantasías imaginarias que creamos, es decir, por lo que pensamos que puede suceder, si le damos una negativa a esa persona.

Así, por ejemplo, creemos que si le decimos “no” a alguien que nos pide hacer ‘algo’, tal vez lo haremos sentir mal, y preferimos no hacerlo pasar por eso; o qué va a pensar esa persona de nosotros si nos negamos, seguramente ya no va a estimarnos o querernos, es el miedo a ser rechazados, y en el extremo de la situación, sentir que no tenemos derecho a negarnos. En otras palabras, pensamos que las necesidades de los otros son más importantes que las nuestras



y en cuanto nos solicitan un favor, dejamos de hacer lo nuestro para atender la demanda de esa persona.

El inconveniente de no saber decir “no”, es que asumimos compromisos que nos llevan a vivir situaciones que no deseábamos, ya que si no manifestamos nuestro desacuerdo cuando discrepamos de cierta circunstancia, o si hacemos ‘algo’ que consideramos inapropiado o que resulta perjudicial a nuestros intereses; o inclusive atentando en perjuicio de nuestra salud, por el estrés y la angustia que se generan. Entonces estamos anteponiendo las necesidades o deseos de los demás a los nuestros. Es importante reconocer cuáles son nuestras necesidades o deseos y, en ese momento, decidir si eso es prioritario para nosotros, o si estamos dispuestos a ceder a las demandas de los demás.

Así entonces, es importante aprender a decir “no”, para no perder el

control de nuestra vida, y no ser una persona de la que puedan abusar. Es esencial aprender a defender y manifestar nuestras opiniones y derechos, a ser nosotros mismos tal y como somos. Lo más importante ante todo, es sentirnos bien, así que la próxima vez que alguien nos solicite hacer una actividad, cualquiera que sea, primero debemos tomar el tiempo suficiente para pensar bien lo que vamos a responder. Consideremos si tenemos tiempo de hacerlo, preguntémonos si lo que nos piden es realmente lo que deseamos hacer, y si vamos a responder que no, seamos honestos y amables. En ocasiones creemos que decir no, por pensar en nuestras necesidades es actuar de manera egoísta, pero realmente no lo es, si sabemos cuándo queremos ceder y cuándo no.

Digamos “no” cuando realmente queremos decirlo, y no nos sintamos culpables por negarnos. Escucharnos a nosotros mismos y atender nuestras prioridades y deseos, no es sinónimo de egoísmo, sino de responsabilidad y madurez. Decir “no” cuando lo consideramos necesario, es la mejor manera de comprobar en qué medida somos valorados y queridos por cómo somos verdaderamente. ♀

### Bibliografía:

Castanyer Mayer S. Olga. *La asertividad: expresión de una sana autoestima*. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao España. 1996

# M4T3MÁT1C4S *aquí* y en todas partes

del 21 al 25 de Octubre de 2013

El Club Axis y la Secretaría de Apoyo al Aprendizaje  
con auspicio de la Sociedad Mexicana para la  
Divulgación de la Ciencia y la Técnica A.C.  
(SOMEDICYT)

## Convocan

A participar en el evento  
**Las Matemáticas aquí y en todas partes**  
en sus distintas modalidades:

**21 al 25 de octubre**

- Charlas de divulgación
- Cine Debate
- Talleres

**10 al 15 de noviembre**

- Concurso de Carteles
- Exposiciones

**Premios**

**Tablets, libros y más...**

**Reto  
MATE  
MÁTICAS**

Tecnología, arte, talleres, pláticas, exposiciones, cartel, cine debate, charlas de divulgación



Para mayor información e inscripciones consulta la página:  
<http://academia.unam.mx/clubaxis> o escribe a [clubaxis@cch.unam.mx](mailto:clubaxis@cch.unam.mx)