



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 772 • 18 DE AGOSTO DE 2014

INFORMA

Apoyo en la construcción de la identidad juvenil



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

El inicio de la vida universitaria



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Día Internacional de la Juventud



unam
donde se construye el futuro

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

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
landerbo@hotmail.com

EDITORIAL

Preparar personas útiles académica y socialmente

El inicio de un año escolar generalmente plantea nuevas propuestas, proyectos, objetivos, pero fundamentalmente, mayores resultados académicos que den certeza al trabajo diario de alumnas y alumnos. Ellos, sin duda, son los más interesados en mejorar, o bien, superar su rendimiento académico.

Por ello, la recomendación reiterada para aquellos jóvenes que desean igualar, incluso superar su actuación a lo largo de este año que requiere de mayor compromiso, responsabilidad, atención permanente y cumplimiento a las exigencias académicas de profesoras y profesores.

Asistencia diaria y permanencia en las clases, cumplimiento en las tareas escolares y actividades en el laboratorio, visita a la biblioteca y mediateca,

participación en labores extracurriculares, así como integración a grupos de trabajo, son entre otras, medidas que seguramente les garantizará alcanzar los propósitos individuales y colectivos.

De no hacerlo, los jóvenes corren el riesgo de fracturar su trayectoria, incluso sumarse a la reprobación que, irremediablemente los convierte en candidatos al rezago y deserción escolar, además de romper con su proyecto de vida.

De ahí la insistencia a que desde el inicio del año escolar, tanto alumnos como académicos sumen sus proyectos con ese compromiso y responsabilidad que demanda pertenecer a una institución universitaria, que requiere de la preparación de personas y útiles académica y socialmente.



Responsabilidad
Nuestros actos trascienden

Valor
UNAM

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



María Luisa Novoa, Arturo Arroyo Nieves, Julia Gaspar Martínez y Gabriela López Vega



Inquietud estudiantil



Miguel Carlos Esquivel Pineda

La construcción de la identidad adolescente en la columna Psicorienta Apoyo en la formación académica y de madurez personal

Una herramienta de análisis y reflexión sobre las distintas problemáticas adolescentes es la columna semanal "Psicorienta", a cargo del departamento de Psicopedagogía del plantel publicada semanalmente en el órgano informativo local "Oriente Informa" que, con la estrategia adecuada, puede convertirse en un valioso apoyo pedagógico, afirmó el profesor Miguel Carlos Esquivel Pineda durante la plática "Construcción de la identidad adolescente", realizada en días pasados.

Esquivel Pineda destacó que "Psicorienta" presenta a los cecechacheros, de forma breve y con lenguaje accesible, temáticas diversas de profundo interés adolescente, como son problemas familiares, elección de carrera, cuidado de la salud, autoestima, hábitos escolares, entre otros tópicos, que además es útil para apoyar en la construcción de su identidad, así como para formar lectores estratégicos.

La información de la columna, afirmó, "se sistematiza mediante cuadros, mapas mentales y resúmenes. Posteriormente, se le da un tratamiento distinto, pues los alumnos la enfocan

desde su propia biografía al escribir el contenido en primera persona para reapropiarse de los textos y resignificarlos desde su experiencia vital".

De esta forma, aseveró, se contribuye a la construcción de la identidad del alumno a través de la metacognición, es decir, a partir de la reflexión sobre su adolescencia. Así, el Colegio de Ciencias y Humanidades cumple con su propósito de formar académicamente, pero también para servir de apoyo en el proceso de madurez de los jóvenes. Además, los artículos analizados ayudan al estudiante a disfrutar y no a sufrir la adolescencia.

Durante esta charla, los alumnos expresaron su beneplácito por la existencia de un espacio que trata problemas que los inquietan y preocupan y que, en muchas ocasiones, por pena o prejuicios, no pueden discutirlos con sus padres.

Dentro de las sugerencias de futuros artículos, los jóvenes mencionaron temas como orientación sexual, tecnología y adolescencia, nutrición, derechos juveniles, música y estados de ánimo, consejos para trabajar en equipo, uso de anticonceptivos, relaciones con los padres, entre otros.

Por su parte, los responsables del departamento de Psicopedagogía María Luisa Novoa, Julia Gaspar Martínez, Gabriela López Vega y Arturo Arroyo Nieves, agradecieron la oportunidad de conocer la opinión de los principales destinatarios —los alumnos—, y se congratularon de saber que dicha columna es material de análisis y reflexión. Destacaron que en "Psicorienta" se trabajan tres aspectos fundamentales del desarrollo adolescente: técnicas de aprendizaje, la esfera psicosocial y la toma de decisiones personales y escolares.

La dificultad de seleccionar y escribir sobre diversas problemáticas semanalmente, vale la pena al descubrir que tiene efectos positivos en la formación de los estudiantes, es motivante que los cecechacheros adapten esos textos a sus propias experiencias, los hagan suyos y, finalmente, que "Psicorienta" llegue más allá de las aulas, hasta las casas de los jóvenes y sea parte de su vida estudiantil en el bachillerato, comentaron.

Finalmente, agradecieron a los integrantes del Departamento de Información quienes en la corrección de estilo hacen que los artículos tengan más claridad.

Toma de posesión en las áreas y jefaturas de Talleres, Matemáticas e Idiomas

Trabajo colaborativo en beneficio de los alumnos

En distintas ceremonias se realizaron los nombramientos en las jefaturas de Sección en las áreas de Matemáticas y Talleres de Lenguaje y Comunicación, así como de jefaturas de Área en Idiomas y Matemáticas los pasados 6, 7 y 8 de agosto, con lo cual se fortalecerán las tareas académicas y administrativas en beneficio de la comunidad estudiantil, afirmó Arturo Delgado González, directivo de este centro educativo al dar posesión a los nuevos responsables de estas entidades.

En primera instancia, se nombró a Gerardo García Palacios encargado de la Jefatura de Sección en el área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, quien agradeció la oportunidad de seguir participando activamente en el crecimiento y fortalecimiento de la institución por medio de un trabajo colaborativo, sobre todo, con profesores de carrera de dicha área.



Gerardo García Palacios

Asimismo, se llevaron a cabo los nombramientos de jefes de Área en el departamento de Idiomas. Arturo Delgado destacó

que la enseñanza de las lenguas es una tarea fundamental en la formación integral de los estudiantes y presentó a Roberto Aguilar Rojas y a Juan Carlos Arellano García, como responsables del departamento de Francés en el turno matutino y vespertino, respectivamente, quienes se comprometieron a realizar un trabajo, en cercanía con la mediateca, encaminado a formar estudiantes aptos para enfrentar los retos y exigencias de un mundo cada vez más competitivo en el uso y manejo de los idiomas.



Roberto Aguilar Rojas



Juan Carlos Arellano García

Finalmente, en el área de Matemáticas se nombró a Sonia Jiménez Sánchez y a Mauricio Enrique Rodríguez Pérez como jefes de Área en el turno matutino y vespertino, respectivamente; mientras que a Oscar López García se le ratificó como jefe de Sección de la misma área.

Al tomar posesión, los profesores coincidieron en la importancia de la cooperación entre las distintas instancias universitarias para el logro de proyectos que



Oscar López García



Sonia Jiménez Sánchez



Mauricio Enrique Rodríguez Pérez

beneficien a nuestros alumnos y se comprometieron a colaborar en trabajos comunes con la dirección del plantel, y especialmente con los profesores.

Por último, Arturo Delgado agradeció a los antecesores en los distintos puestos por su disposición para el cumplimiento de sus labores, e invitó a participar en equipo para cumplir con el objetivo central del Colegio de enseñar más y mejor. ☑

Club de QUÍMICA

NUEVA ÉPOCA

Se invita a los estudiantes que compartan el gusto por la química, a realizar una serie de actividades experimentales, un viernes cada 15 días de 13:00 a 15:00 horas, en el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación. La temática es "Química creativa" ¿Y dónde está la química en la vida cotidiana?

Los interesados pueden registrarse enviando un correo solicitando la inscripción e indicando el día y la actividad de su interés en las siguientes direcciones: claubenitz@yahoo.com.mx; ceci.em@hotmail.com; alfhh@yahoo.com; elizet_titila@hotmail.com; reyes.flores.h@hotmail.com. Apresúrate, el cupo está limitado a 30 estudiantes.

Programa:

Sesión	Fecha	Actividad	Profesor a cargo de la sesión
1	22 de agosto	Presentación e Inauguración Experimento 1	Cecilia Espinosa Muñoz " Súper pegatodo" Pegamento con caseína
2	5 de septiembre	Experimento 2	Claudia Benítez Albarrán La pH en el cuidado del cabello
3	19 de septiembre	Experimento 3	Alfredo César Herrera Hernández Show de burbujas
4	3 de octubre	Experimento 4	Martha Elizet Herrera Hernández Lo dulce de la química
5	17 de octubre	Experimento 5	Cecilia Espinosa Muñoz Maquillaje, para darte una manita de gato
6	31 de octubre	Experimento 6	Claudia Benítez Albarrán ¿Es posible mezclar agua y aceite?
7	14 de noviembre	Experimento 7	Alfredo César Herrera Hernández Juntos son peligrosos
8	28 de noviembre	Balance y clausura Experimento 8	Martha Elizet Herrera Hernández Una barra muy energética

Tercera exposición de la Industria Química

A realizarse el viernes 5 de septiembre 11:00 a 13:00 y 15:00 a 17:00 horas en la velaria del Plantel

BASES:

Podrán participar los alumnos que cursen la materia de Química III, integrados en equipos (de hasta cuatro integrantes) y asesorados por un profesor:

- La participación consistirá en la presentación de un proyecto, relacionado con la primera unidad de Química III, en las siguientes categorías:

- Elaboración de un producto cuya relación esté con la Química.
 - Análisis de la composición de productos similares, obtenidos de la Industria Química.
 - Investigación de las ramas y productos de la Industria Química.
- El día de la exposición se llevará a cabo el proceso de inscripción, en cada turno correspondiente.
 - Para la exposición, los alumnos podrán apoyarse de los materiales que consideren necesarios (por ejemplo carteles, fotografías, material de laboratorio, productos terminados, etcétera) y estarán a cargo de cada equipo.
 - Los trabajos serán evaluados por integrantes de la comisión organizadora, por ello es necesario que los miembros de los equipos estén presentes en toda la sesión.
 - Se otorgarán constancias de participación a los alumnos presentes, y constancia de asesor a los profesores participantes; asimismo, al finalizar el evento, se otorgarán menciones especiales a los trabajos más destacados.
 - Cualquier situación no prevista en la presente, será resuelta por la comisión organizadora del evento.

Profesores organizadores

Claudia Benítez Albarrán, Cecilia Espinosa Muñoz, Reyes Flores Hernández
Alfredo César Herrera Hernández y Martha Elizet Herrera Hernández



LA PRIMERA VEZ... EN EL CCH

El día esperado había llegado. Desde temprana hora, oleadas de jóvenes arribaban, dijeron muchos, a la que fue su primera opción para ingresar al bachillerato universitario; es decir, al Plantel Oriente del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Desde la entrada a este centro educativo, aún con la obscuridad de la noche, se observaron rostros infantiles, felices; algunos quizá con miedo por lo desconocido. Otros más se veían entusiasmados, seguros de haber llegado a una de las escuelas universitarias más demandadas para estudiar la educación media superior.

Algunos desorientados, otros confundidos, unos más amodorrados, se acercaron a quienes atendían las mesas informativas, para orientar a alumnas y alumnos, su llegada al salón de clases, al laboratorio, al baño...

El pasillo y la explanada principales, poco a poco se abarrotaron de chavos ilusionados por emprender una nueva etapa en su vida escolar. Es la primera vez, mencionó un pequeño de escasos 15 años, que llegó a una escuela de la Universidad. Es muy grande, agregó, y espero ambientarme rápidamente con mis compañeros y maestros. Mi ilusión, añadió entusiasmado, es prepararme muy bien para alcanzar una carrera profesional. Ésa es mi meta, y creo estoy en el lugar indicado.

Los minutos transcurrían, los jóvenes se acercaban uno tras otro, pedían informes; "dónde está el edificio K, el L, el F, el I, el edificio de Inglés; qué quiere decir HUMC, cuál es el laboratorio S23 sección B". Sus rostros denotaban desesperación, pues en su primer día de clases, se lamentaban por llegar tarde a ésta su primera vez al CCH.

La explanada quedó vacía por un momento, se observaba el andar de prisa de profesores y de trabajadores para integrarse también a su labores en este reinicio de clases, que marca el principio de ilusiones, proyectos y metas académicas para miles de estudiantes que ya se integraron a este modelo educativo innovador.

"Aquí en mi horario dice que entro a las 9:00, entonces por qué me citaron a las 7:00; fui a mi salón pero dicen que ése no es mi grupo" argumentó un alumno de reciente ingreso que, como muchos, también le falló el horario, en ésta su primera vez.



Alexia García Soliman

Mi objetivo es terminar en 3 años. Mi primera impresión es que los profesores son muy accesibles y preparados, por lo que espero aprender bastante de ellos. Tuve un promedio de 9.8 en la secundaria y me esforzaré para tener mejor promedio en el bachillerato.



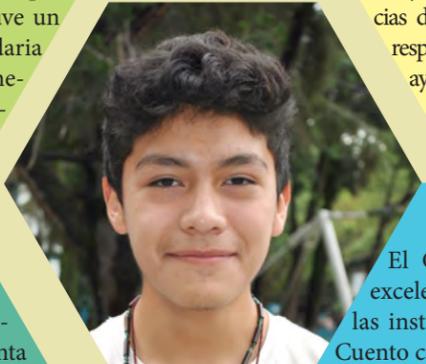
Isis Mayela Hernández Barrón

Considero que es importante entrar en el CCH porque es una oportunidad de desarrollo social, cultural y, lo fundamental, académico. Los profesores y alumnos compartimos experiencias donde se reflejan valores como respeto y tolerancia. Lo cual nos ayudará como estudiantes y ciudadanos en el futuro.



Arturo Uriel Islas Guzmán

Me entusiasmó saber que había entrado en el CCH, pues significa formar parte de la Universidad, y eso hace que me sienta satisfecho con mi esfuerzo. Me interesa estudiar Francés porque es un idioma que me agrada y aquí tengo la oportunidad de aprenderlo.



Eduard Nenro Rodríguez Luna

El CCH me ha parecido excelente, por su ambiente, las instalaciones y los profesores. Cuento con lo necesario para que mis estudios tengan éxito. Lo que más me ha llamado la atención es que es una escuela muy grande y equipada para nuestro desarrollo.



Erik Daniel Reyes Uribe

Entrar en el Plantel Oriente es muy importante para mí, pues me va a permitir desarrollarme académicamente, además de tener la oportunidad de estudiar en uno de los mejores bachilleratos del país.



Mónica Guadalupe Garay Gallardo

Es una nueva etapa de mi vida donde quiero obtener logros importantes. En el CCH espero descubrir un mundo lleno de saberes y destrezas para aplicarlas en mi futura carrera profesional. Tengo la esperanza de crecer intelectualmente, que me ayude a fortalecer mi autonomía y a prepararme para ayudar a la sociedad.



Adriana Martínez Galicia

Me gusta que el plantel esté muy grande y que cuente con una biblioteca amplia y con miles de libros de todas las materias. Es una escuela con mucha libertad donde se permite que nos expresemos sin barreras. Mi intención es estudiar medicina y por eso debo aplicarme en mis estudios.



Alexis Cercle González

Siempre quise entrar al CCH y ahora tengo la oportunidad de estudiar aquí. Mis papás estudiaron en otras escuelas pero era su deseo que yo entrara en la UNAM. Por lo que he visto hay buenos maestros para que me prepare bien.



Daniela Melgarejo Mora

Además de que me queda cerca, yo siempre quise ser parte de la UNAM pues tiene un alto nivel educativo. Lo que me gusta es que existe mucha libertad tanto de acción como de opinión, y eso lo hace distinto de la secundaria.

HIGIENE DENTAL Y SALUD BUCAL

PROBLEMAS
SOLUCIONES
CONSEJOS

¿?

¿Por qué sangran mis encías?

La gingivitis es una enfermedad caracterizada por inflamación y sangrado de la encía, provocada por la acumulación de la *placa dentobacteriana*, que es una masa gelatinosa, amarillenta y pegajosa adherida a los dientes y permanece ahí por la falta de higiene o por la forma inadecuada de cepillar los dientes. Esta placa puede llegar a endurecerse y originar sarro y por consecuencia, la pérdida del diente.

SOLUCIÓN: **visita a tu dentista** para que te realice una **limpieza bucal** y te enseñe a cepillar tus dientes, así como utilizar hilo dental.



¿Por qué tengo caries?

→ Cuando olvidamos cepillarnos los dientes, provocamos la *desmineralización de la capa externa del diente (esmalte)*, causada por los microorganismos encargados de convertir los azúcares en ácidos. Inicia con una **mancha blanquecina que poco a poco cambia a una tonalidad café**. Puede llegar a involucrar el nervio y causar inflamación, dolor y mal aliento.

SOLUCIÓN: **acude a tu dentista** para que te coloque **selladores**. Evita ingerir alimentos entre comidas y cepíllate los dientes después de comer.

¿?

¿Por qué me duelen los dientes con lo frío y lo caliente?

La **inadecuada forma de cepillarse** los dientes y realizar la higiene bucal de una manera muy vigorosa y hacia todos lados, es la causa principal de este problema. La encía se baja un poco y descubre el *cemento del diente*, el cual es débil y transmite la sensibilidad al nervio causando dolor, cuando ingerimos alimentos fríos o calientes.

SOLUCIÓN: cuando cepilles tus dientes, hazlo en la **forma y técnica correctas**, para que no lastimes tus encías y dientes. También **acude a tu médico** para que te sugiera una **pasta dental especial**.



Cómo cepillar tus dientes:

Primero cepilla tus dientes por fuera, empezando por la parte superior derecha, cuando llegues a la superior izquierda te bajas y continúas cepillando los de abajo, igual por fuera. Cuando llegues a la parte inferior izquierda te vuelves a subir para cepillar la parte de adentro de los dientes, siguiendo el mismo orden.

1. Angula **tu cepillo 45°**, de tal manera que *las cerdas toquen la encía*.
2. Los dientes **de arriba hacia abajo**.
3. Los dientes **de abajo hacia arriba**.
4. Los **molares en forma de círculos**.
5. Tu **lengua la cepillas hacia afuera**.

Cómo usar el hilo dental:

Corta aproximadamente **45cm. de hilo** y **enrédalo en tu dedo medio**. Introduce el hilo entre los dientes con cuidado de no lastimar la encía, después deslízalo con movimientos de ir y venir con ayuda de tu dedo índice y pulgar.

Consejos:

- **No olvides cepillar tus dientes** después de cada comida y utilizar diario el hilo dental.
- **Aliméntate nutritivamente** con carne, pescado, pollo, huevo, verduras, leche, cereales y frutas.
- Evita ingerir alimentos entre comidas, así como dulces y bebidas elaboradas con mucha azúcar.
- No utilices tus dientes para comerte las uñas y los lápices, tampoco para abrir refrescos.
- **Visita a tu dentista cada seis meses**.

¡Nos interesa
tu salud!

Servicio Médico-Dental
CCH Oriente

C.D. Gabriel Limón Palacios

Horario
07:30 a 13:30 a.m.

Alumn@: conoce tus derechos y obligaciones



Durante tu permanencia en el Colegio tienes derechos y también obligaciones. Dentro de dichas obligaciones debes cumplir con un mínimo de 85 por ciento de asistencia a clases; por ello, no se debe perder de vista que las evaluaciones finales son producto de un conjunto de aprendizajes y actividades realizados durante todo el semestre, por lo cual es fundamental tu continua presencia en el salón de clases. En el caso extremo de inasistencia por enfermedad, es recomendable avisar a cada uno de tus profesores y a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles.

Al igual que todos los estudiantes del Colegio, como universitario debes cumplir con la protesta universitaria que, con este carácter, aceptaste al momento de inscribirte: honrar a la Institución, cumplir tus compromisos académicos y administrativos y mantener la disciplina al respetar los reglamentos que señala el CCH y la Legislación Universitaria. De igual forma, debes gestionar personalmente tus asuntos académicos y administrativos y abstenerse de:

- Realizar actos que tienden a debilitar los principios que dan fundamento a la Universidad.
- Hostigar ideológica o personalmente a cualquier miembro o grupo universitario.
- Utilizar o dañar indebidamente el patrimonio universitario.
- Acudir en estado de ebriedad o bajo los efectos de algún estupefaciente.
- Portar cualquier tipo de arma.
- Realizar actos contrarios a la moral y al respeto entre los universitarios.

La Universidad también te otorga derechos para aprovechar y desarrollar tu vida académica de forma satisfactoria. Como alumno del CCH podrás durante tu estancia:

- Expresar libremente tus opiniones sobre cualquier asunto que concierne a la Institución, sin perturbar las labores y ajustándose a los términos del decoro y respeto debidos a la Universidad y a sus miembros.
 - Cursar hasta dos veces la misma asignatura o acreditarla mediante exámenes extraordinarios.
 - Permanecer o estar inscrito como máximo cuatro años, contados a partir del ingreso al ciclo correspondiente.
 - Obtener el grado de bachillerato. Si por alguna razón no terminas tus estudios, tendrás derecho a recibir un certificado sólo de los estudios aprobados.
- Si te distingues entre tus compañeros por tu aprovechamiento y conducta, la Universidad te otorga estímulos y reconocimientos por tu desempeño; y si cuentas con promedio mínimo de 8.0 podrás representar a tus compañeros en el Consejo Universitario, en el Consejo Técnico del Colegio y el Consejo Interno del Plantel, lo cual es parte de los mayores honores universitarios, al llevar la voz de tus compañeros ante las instancias que rigen la vida de la Universidad.



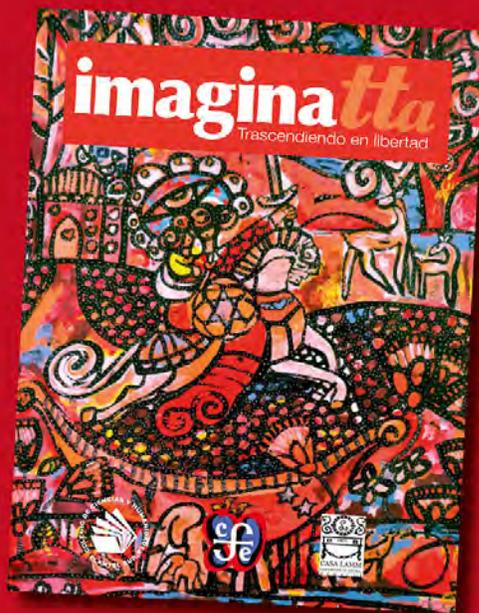
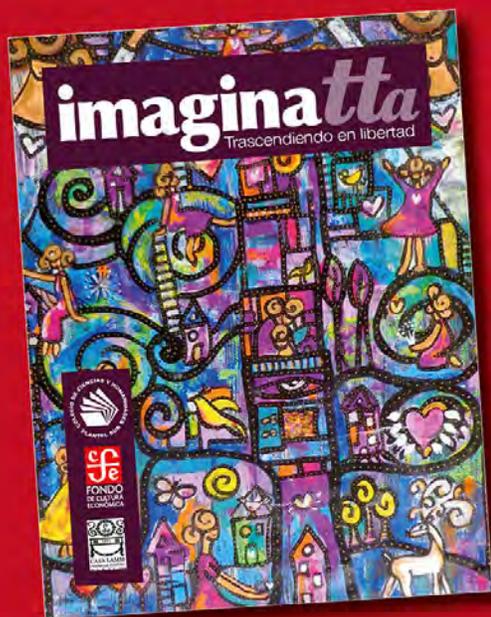
REVISTA DE LOS 5 PLANTELES DEL CCH
(Azcapotzalco, Naucalpan, Vallejo, Oriente y Sur)

imaginatta

Aprender a ser libre es aprender a sonreír

Esperamos su participación en literatura, ciencia,
matemáticas, tecnología, arte, música, danza, etc.

(Los números anteriores los pueden consultar en el portal del Colegio)



Recibiremos colaboraciones con el tema de la **LIBERTAD**
hasta el día 7 de septiembre del 2014.

colaboraciones.imaginatta@gmail.com