



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 811 • 3 DE NOVIEMBRE DE 2015

INFORMA



Día de Muertos: tradición mexicana y cecehachera

Ofrendas, calaveritas, disfraces, altares, tapetes, flores, pan de muerto ...

6 y 7

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
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Servicios básicos en favor de la educación

En una reunión del Consejo Interno, realizada recientemente, los integrantes de este órgano colegiado reconocieron los esfuerzos de la directiva del Plantel Oriente, por mantener en óptimas condiciones la infraestructura y los servicios a los que tiene derecho la comunidad, especialmente alumnas y alumnos.

En esa multiplicidad de funciones que se realizan día a día, para dar atención a más de 12 mil estudiantes, se hacen indispensables servicios básicos o de primera necesidad, a fin de que se realicen las funciones sustantivas que mandata la Universidad en el contexto de la impartición de la docencia, la investigación y la difusión de la cultura.

Bajo esa premisa, en el Plantel Oriente se han invertidos recursos humanos y económicos que dan cuenta de la renovación de la infraestructura al servicio de los escolares, tal es el caso de remodelaciones en los sanitarios para hombres, en las instalaciones deportivas y en algunos departamentos, así como la adquisición de mobiliario escolar, para satisfacer necesidades prioritarias que exige el proceso enseñanza aprendizaje.

Los esfuerzos y el compromiso están ahí, mencionó el pleno del Consejo Interno; sin embargo, no basta quedarse en la exigencia de mejores condiciones para el estudio y trabajo, por lo que demandaron un mayor respeto y cuidado a las instalaciones, en donde se invierten grandes recursos económicos, por lo cual propusieron impulsar una campaña de conservación de mobiliario escolar, ahorro del agua y evitar la destrucción o desperfectos a los núcleos sanitarios, tanto de hombres y mujeres.

Generar conciencia y asumir la responsabilidad como universitarios, es una tarea que requiere la participación de la planta docente, la comunidad estudiantil, además de los trabajadores administrativos, que al final de cuentas son los actores de este proceso educativo que demanda la intervención de todos, para que juntos alcancemos el bienestar de nuestro plantel, partiendo de una campaña que oriente a cambios en el comportamiento y en las actitudes de nuestros jóvenes, en materia de conservación y solidaridad con nuestro entorno y nuestra infraestructura. 



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Sesiona el Consejo Interno del plantel

Mejores espacios académicos y de servicio

Educar y enseñar a las alumnas y los alumnos para que hagan buen uso de los sanitarios y, en consecuencia, eviten su destrucción fue un sentir generalizado manifestado por consejeros internos del Plantel Oriente, luego de escuchar un informe de los trabajos de mantenimiento realizados en las vacaciones de verano en este centro educativo.

En una sesión ordinaria de este órgano colegiado, los consejeros internos luego de reconocer los esfuerzos institucionales que se ven reflejados en mejoras en la infraestructura de la escuela, propusieron impulsar una campaña de concientización que oriente al buen uso y cuidado de las instalaciones, especialmente de los sanitarios y mobiliario escolar, los cuales son de uso recurrente, de desgaste, pero también de destrucción.

Reunidos en la sala audiovisual 4 del Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (Si-

ladin) el pasado 9 de octubre, la secretaria General de este Consejo, licenciada Edith Catalina Jardón Flores, señaló que se continuarán con las gestiones para buscar apoyos y recursos que permitan dar continuidad a la remodelación de otros espacios académicos y de servicio que beneficien a la mayoría de la comunidad.

Ante la presencia del director de la escuela, licenciado Arturo Delgado González, la profesora Jardón Flores resaltó los esfuerzos invertidos por esta Dirección, a través de la secretaria Administrativa y el Departamento de Mantenimiento, instancias que han estado al pendiente de estas obras que son necesarias y que requieren de la supervisión y conservación permanente.

Bajo este contexto, el profesor Héctor González Pérez, jefe del Departamento de Mantenimiento dio pormenores de los trabajos realizados en el periodo interanual

en el que destacaron el cambio de acabados en el área de actividades deportivas, es decir el gimnasio; la remodelación del servicio médico en una segunda etapa; el mantenimiento del sanitario del edificio "R", en sus dos módulos, así como el mantenimiento a la subestación eléctrica.

González Pérez insistió en la necesidad de contar en el Plantel con una cultura de la conservación del patrimonio universitario, especialmente en áreas de uso constante como son los sanitarios que, además de cuidados, requieren de mejoras continuas; por ejemplo, la sustitución de muebles ahorradores de agua, mantenimiento a tuberías y drenaje, entre otras acciones para un mejor funcionamiento y servicio.

Durante esa misma sesión, también se informó de los acuerdos establecidos en las reuniones interinstitucionales con las delegaciones Iztapalapa e Iztacalco, así como instancias del Gobierno del Distrito Federal, a fin de fortalecer la seguridad en nuestro centro educativo.

Para alcanzar ese propósito, el profesor Maximiano Espina Miranda, secretario Auxiliar de la Dirección del Plantel Oriente, expresó que se ha solicitado reforzar la presencia de seguridad pública en la zona del cárcamo y el triángulo, lugares en las afueras de la escuela, con una alta concentración de alumnos, lo que provoca en ocasiones escenarios de riesgo para los estudiantes; asimismo, se solicitó la presencia de elementos de seguridad pública de la Delegación de



Edith Jardón Flores, Arturo Delgado González y Maximiano Espina Miranda

Mejores espacios...

3 ◀
Iztacalco abajo del puente peatonal, para dar mayor certidumbre a los estudiantes que transitan por el lugar y hacen uso de él. Del mismo modo, se ha demandado la presencia de integrantes de la Policía de Tránsito



y Vialidad en los cruces vehiculares y peatonales que representan un peligro para la comunidad, dada la alta concentración de personas y vehículos automotores.

Asimismo, dijo que se ha solicitado a la la Delegación de Iztapalapa la reubicación del comercio informal para que permita el libre tránsito de alumnos en la entrada principal del Plantel, así como el reordenamiento de los puestos que están hacia la barda del lado sur y hacia la zona de barras de ejercicios del módulo deportivo.

Asimismo, informó que se ha insistido en la implementación del Programa "Crucero Inteligente" en los dos cruces principales de Canal de San Juan, a fin de aminorar los riesgos por el exceso del tránsito vehicular; de igual modo, se han sostenido entrevistas constantes con diferentes instancias de la Delegación de Iztapalapa, principalmente con el ingeniero Alfonso Hernández López, Director General

de Servicios Urbanos de Iztapalapa, para tratar asuntos y problemas del abastecimiento de agua que enfrenta la Delegación y que repercute necesariamente en este centro escolar.

Al finalizar su intervención, Espina Miranda explicó acerca del convenio UNAM-Red de Transporte de Pasajeros del Distrito Federal (RTP), mejor conocido como Transporte Escolar Seguro, que implementó una ruta de la Estación Metro Santa Martha, pasando por la FES Zaragoza y como destino final, el CCH Oriente, puerta 2. Este servicio, dijo el expositor, es totalmente seguro y es exclusivo para alumnos de este Plantel.

Para concluir esta sesión, los consejeros internos insistieron en impulsar una campaña de concientización para el cuidado del mobiliario escolar y los sanitarios, así como para la conservación de este inmueble en general, con atención especial a los problemas de limpieza en todas sus áreas. 9



COMISIÓN ESPECIAL DE EQUIDAD DE GÉNERO DEL H. CONSEJO UNIVERSITARIO

Atención alumnas y alumnos:

La Comisión Especial de Equidad de Género del H. Consejo Universitario (CEEG) te proporciona los datos de contacto con la Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD), la Oficina del Abogado General (OAG), la Defensoría de los Derechos Universitarios (DDU) y el Programa Universitario de Estudios de Género (PUEG).

DENUNCIA

Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD)

T. 56 22 63 78 ext. 48063
dentro de la UNAM

Oficina del Abogado General

01-800-ABOGRAL (2264725)
01800abogral@unam.mx
http://www.abogadogeneral.unam.mx



INFÓRMATE

Defensoría de los Derechos Universitarios
01 55 5622 6220

Programa Universitario de Estudios de Género
http://www.pueg.unam.mx/



Diseño: Fabián López S.S.



A María Teresa González Sánchez

Versada en Física y ciencias, cuando le llegó el momento, a la Flaca, muy a juerzas, siguió Tere hacia el Averno.

Ni rectilíneo uniforme, ni acelerado o continuo, fue de Tere el movimiento en su postrero camino.

Mas observando el fenómeno de subito sintió toques, pues comprendió más que menos la causa de aquel borlote:

científicos *reteilustres*, Einstein, Newton, Hertz y Bohr, le armaban un gran convite en la octava dimensión.

Para olímpica pachanga, fiesta del conocimiento, a Tere, con chimichangas, esperaban muy contentos.

Entre haces de neutrinos e intensa como el *big bang*, la Catrina daba trinos al ritmo de una *big band*.

¡No era relativo el punto! con una órbita estable y un centro de gravedad, ¡estaban ya todos juntos!

¡Ahora sí podría haber, con el comité en pleno, concursos de calaveras en todos los cementerios!

Ciber@coso

NO SEAS la siguiente VÍCTIMA

Una obra de
Renato Gómez Herrera

Con actuaciones de:
Mariana Moyers · Daniel Pinte · Cecilia Zolev
Adriana Montes de Oca · Adán Aguilar

Sábados y domingos 12:00 hrs.
Teatro Universum

Público general \$50.00
Estudiantes y tercera edad \$40.00

Entrada libre a maestros con credencial vigente.
Para hacer válida la cortesía es indispensable
reservar al correo:
teatrouniversum@dgdc.unam.mx

Nota: Limitado a 25 pases dobles por función. Sin previa reservación y confirmación no se permitirá el acceso.
Suspensión de funciones: 31 de octubre / 1 de noviembre.
Última función de temporada: domingo 6 de diciembre, 2015.

Esta obra está disponible para escuelas en horarios especiales.
Reservaciones: Lic. Érida Peláez
56 22 72 68 y 56 65 41 36
epelaez@dgdc.unam.mx

@UniversumMuseo /UniversumMuseo

Universum. Zona Cultural de Ciudad Universitaria, Coyoacán, C.P. 04510, México, D.F. www.universum.unam.mx www.dgdc.unam.mx



Tradición cecehachera en honor a los difuntos

Jimena Andrea Gómez Fragua (S.S.)

La vida y la muerte convivieron en un solo espacio; la primera, se manifestó a través de las risas, la colaboración y el regocijo que inundó el ambiente; la segunda, se reveló en simbólicos pétalos de flor que permanecieron deshidratados en el suelo como evidencia indiscutible de que todo aquello que florece algún día, ha de marchitarse. Calaveras de azúcar, de chocolate y de amaranto representaron en los altares la aceptación de la muerte como algo inevitable, pero no temible, pues ésta se entiende como el inicio de un ciclo de descanso dulce y eterno.

Las celebraciones por el Día de Muertos son una tradición milenaria y mística, admirada por los ojos de propios y extraños, que atónitos, se sorprenden por las múltiples expresiones artísticas y culturales que envuelven las festividades y giran en torno a la consumación del ciclo vital.

Así, alumnos del Plantel Oriente, se sumaron como cada año a las exposiciones para conmemorar a los difuntos. Participaron en diversas actividades que fueron llevadas a cabo durante los días previos al 1 y 2 de noviembre; montaron llamativas ofrendas compuestas de papel picado, flores, pan de muerto, fruta y calaveritas literarias que aludían a destacados personajes de las ciencias y las humanidades, sin dejar de lado a los caídos durante la lucha social y a víctimas de la injusticia que perdieron la vida y merecen ser recordados.

La explanada de este centro educativo fungió como un gran altar, coloridos tapetes de aserrín fueron testigos del desfile de decenas de catrinas y catrines que vestían exuberantes sombreros y rodeaban con plumas sus cuellos. A cada paso, los esqueletos vivientes nos recordaron que sin importar el color de la piel, lo fino o rudimenta-



rio de las prendas que adornan el cuerpo humano, en el fondo todos somos un conjunto de piezas óseas, duras y resistentes. Cadavéricos revolucionarios, Adelitas, catrinas y catrines, charros y rockeros, conformaron filas y recorrieron el lugar presumiendo gustosos su disfraz.

Vistasas ofrendas relucían como parte del ritual local que proviene del eco nacional, y es que en cientos de lugares, a lo largo y ancho del territorio mexicano, se reaviva esta peculiar tradición cuya flama permanece encendida en el espíritu de los jóvenes universitarios. Las hubo grandes, pequeñas y peculiarmente originales, y reflejaron el interés y el orgullo que invade a la comunidad estudiantil a la hora de honrar a nuestros difuntos, mediante un ritual que ha sido por generaciones heredado.

El aroma a copal impregnó cada rincón del lugar y advirtió el comienzo de un conjunto de bailes ceremoniales que fueron realizados como parte de lo ofrecido a la memoria de dioses y difuntos, como se acostumbraba en la antigua Tenochtitlán. La danza y los cantos prehispánicos llevados a cabo por jóvenes del plantel, también fue muestra indudable del lazo que nos une a nuestros antepasados y que prevalece vigente hoy día, a través de muestras colectivas resistentes al paso del tiempo.

Por eso, ofrendar a los muertos es una tradición que predomina en el imaginario de una sociedad mexicana que encuentra en el acto de honrar a los difuntos, una forma de mantenerse cerca de ellos, de dialogar y recordar las experiencias que en vida se compartieron. 📍



Premiación del concurso de Calaveritas Tridimensionales

Talento juvenil para mantener la tradición



Las tradiciones no mueren, y menos la festiva, emotiva y entrañable tradición del Día de Muertos que año con año, renueva el recuerdo de los que ya partieron. Como parte de los festejos, se llevó a cabo el concurso de "Calaveritas Tridimensionales" cuya premiación se realizó el pasado 29 de octubre en la sala 1 de audiovisual Pablo González Casanova, la cual lució repleta de jóvenes, algunos con disfraces acordes con la fecha.

Durante dicha ceremonia, donde estuvieron presentes los profesores organizadores del concurso, así como Edith Jardón Flores y José de Jesús Moncayo Sahagún, secretarios General y Académico, respectivamente, el titular de este centro educativo, Arturo Delgado González, destacó que este tipo de eventos rescatan la herencia cultural de nuestro país.

"Los trabajos presentados demuestran el talento y sensibilidad de

los participantes. El Día de Muertos forma parte del imaginario popular y es un elemento fundamental de nuestras tradiciones al grado de formar parte del Patrimonio Cultural de la Humanidad, y una de las más bellas tradiciones mexicanas".

Por parte de los profesores organizadores —Alejandra Ruiz Hernández, Marina Angélica Muñiz Paz, Patricia López Ocampo, Juan Carlos Galindo Arévalo, Israel García Gómez y Alejandro Ortiz López—, éste último destacó la amplia participación con más de 250 trabajos presentados, por lo que fue necesario aplicar rigurosos criterios para evaluarlos. En primer lugar, aseveró, se calificó la originalidad, así como el tipo de material empleado, la laboriosidad que implicó, el impacto visual provocado y su apego a las tradiciones.

De esta forma, los alumnos ganadores del tercer y segundo lugar fueron Jessica Luna Barragán González y Paula Lizzeth Velázquez Valdez, mientras que el ganador fue César Aguilar Méndez con la calavera "Festival del norte", donde se simbolizó la fusión de los ritos prehispánicos y españoles mediante pequeñas serpientes, veladoras, pan de muerto y papel picado, todo plasmado con materiales como alambre de cobre, arcilla, pegamento y pintado con café soluble y donde se comprobó, de nueva cuenta, la creatividad de los cecehacheros. ☑



A Irene A. M. García Pérez

Irene con fruición
observaba el momento
cuando la Parca llegó
desde el frío barlovento.

En el tiempo universal,
ha llegado ya tu hora;
polvo eres, no inmortal,
el gran inframundo explora.

El subsuelo es nuestra meta,
—dijo la mustia Tílica—,
conocerás en su veta
oro, plata, cuarzo y mica.

Irene, muy conmovida,
se abrazó a la Huesuda:
¡ide! origen de la vida
vería las rocas duras!

En su descenso al Infierno,
la ruta cartografiaba;
de estratos y minerales
el muestreo realizaba.

Hoy ha montado un museo
con muchísimas vitrinas,
y entre ellas, fascinada,
se pasea



Mediateca y palabras de uso frecuente en inglés (última parte)

Por José Isabel González González
Sergio Raúl Picazo Rodríguez
Técnicos académicos de la Mediateca

Palabras de uso frecuente (segunda parte)

month	mes	scarce	escaso	thus	así, de este modo
more	más	see	ver	time	tiempo, vez
most	mayoría, más	seldom	rara vez	to	a, para
must	deber (obligación)	several	varios (as)	today	hoy
my	mi, mis	should	debería	together	juntos
narrow	estrecho	show	mostrar	too	también, demasiado
near	cerca	since	desde, porque	towards	hacia
nearly	casi	single	solo, soltero	truth	verdad
need	necesitar	size	tamaño, talla	unlikely	improbable
neither...nor	ni...ni	skill	habilidad	until	hasta
never	nunca	slowly	lentamente	upon	sobre
nevertheless	sin embargo	so	así que	us	a nosotros
new	nuevo	some	algunos (as)	very	muy
night	noche	something	algo	want	querer
nothing	nada	sometimes	a veces	was	era, estaba
now	ahora	soon	pronto	watch	mirar, reloj
nowhere	en ningún lado	sort	especie, tipo	way	manera, camino
nonsense	tontería	so that	para que, así que	weight	pesar
of	de	square	cuadrado	well	bien, bueno
of course	por supuesto	start	empezar	went	pasado go
off / on	apagado / encendido	still	todavía	were	eran, estaban
often	frecuentemente	strong	fuerte	west	oeste
on	en, sobre	subject	asignatura	what	qué
one	uno	such as	tales como	when	cuándo
only	solamente	than	que (comparativo)	where	dónde
or	o, u, ni	that	que, ese	which	cuál
other	otro	the	el, la, lo, los, las	white	blanco
otherwise	por otra parte	their	su (de ellos)	who	quién
ought to	deber	them	ellos, los	whole	todo
ours	nuestro (a)	then	entonces, luego	whose	cuyo(a) de quién?
ourselves	nosotros mismos	there	allí	why	por qué
out	fuera	thereby	de este modo	will	auxiliar de futuro
outer	externo	there is	hay (singular)	while	mientras
outstanding	extraordinario	there are	hay (plural)	with	con
over	sobre	therefore	por lo tanto	without	sin
own	propio	they	ellos (as)	wonder	maravilla, preguntarse
perhaps	quizá	think	pensar, creer	world	mundo
quickly	rápidamente	thing	cosa	word	palabra
quite	bastante	this	este (a), (o)	would**	Auxiliar condicional
red	rojo	though	aunque	year	año
rich	adinerado	thoroughly	completamente	yet	todavía, aun
right	correcto, derecho	thousand	mil	yours	tuyo(s), tuya(s)
same	mismo, igual	those	aquellos (as)		
say	decir	through	a través de		

**No significa nada, pero al verbo que lo acompaña le da la terminación de "ría" comería, trabajaría, estudiaría, etc.



Existen estrategias de vocabulario que te permiten conocer el significado de unas palabras, entre ellas se encuentran los cognados (palabras semejantes en escritura en dos idiomas diferentes y que generalmente significan lo mismo), además de que orienta a inferir el significado de la palabras por contexto, deducir el significado por medio de los afijos (letras, sílabas o palabras, que se añaden a otra palabra para cambiar su significado y función).

Puedes conocer éstas y más estrategias de vocabulario, así como de lectura a través de diferentes libros que desarrollan esta habilidad. Asimismo, puedes consultar diversos tipos de diccionarios: bilingües (dos idiomas), monolingües (un solo idioma), picture dictionaries (con base en imágenes).

Depende del vocabulario que tengas en inglés, puedes leer novelas, de historias cortas, o mejor aún, optar por libros graduados; éstos van por niveles, por ejemplo para las personas que estiman su vocabulario en 300 palabras, se recomienda el nivel uno, para los que dominan unas 600 palabras se recomienda el nivel dos, para los que tienen un vocabulario de 1200 palabras se sugiere el nivel tres y así paulatinamente conforme tu vocabulario aumenta, puedes leer libros de mayor nivel.

En la Mediateca existe una gran variedad de géneros de libros que te ayudarán a ser un gran lector en inglés o francés. Además podrás realizar diversas actividades para aprender los idiomas que se enseñan en el CCH: inglés y francés, pero eso... es otra historia.

Te esperamos en la Mediateca del Plantel Oriente de lunes a viernes de 7:00 a 21:00 horas. Recuerda: se encuentra ubicada en la parte superior del edificio "V". Visítanos y mejora el aprendizaje del inglés y el francés. ☑

Adivinanzas

Profra. Ma. Refugio Serratos G.

Las adivinanzas constituyen un género que podemos apreciar desde la antigüedad hasta nuestros días. Disfrutemos una de ellas, la cual forma parte de una serie que se encuentra en *Las mil y una noches*, obra llena de ingenio y sabiduría.

*¿Qué cosa es esa
que mientras se tiene guardada vive,
y en cuanto aspira el aire es cadáver.*

zep IE



También en la literatura griega tenemos, por ejemplo, la adivinanza que le planteó La Esfinge a Edipo (rey de Tebas, siglo V a.C.).

*¿Cuál es aquel animal
que en la mañana
anda en cuatro patas,
en el medio día en dos
y por la tarde en tres.*

erbmoh IE



Ahora leamos una adivinanza de mi autoría, que se encuentra en el libro *Adivinancero dos* de la editorial *Nosstra Ediciones*, el cual incluye más de doscientas adivinanzas populares, algunas de escritores famosos entre ellos Sor Juana Inés de la Cruz, y más de cien adivinanzas escritas por Valentín Rincón, Gilda Rincón y Cuca Serratos. Espero que la disfruten y digan la respuesta.

*Adivina adivinante,
si eres listo de veras.
¿Quién es la más elegante
de todas las calaveras?*

anirtaCaL

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS
INVITA A:

5^o FERIA DE ASESORÍAS

aprende de forma divertida

!!! Te esperamos en la explanada el 6 de noviembre de 11:00 a 17:00 horas !!!



PSICORIENTA

Arturo Arroyo Nieves
Departamento de Psicopedagogía

Dormir, ¿para qué?

Dormir es una función necesaria e imprescindible para los seres humanos, no se puede vivir sin dormir. La función principal del sueño es restaurar nuestro cuerpo de las actividades realizadas y asegurar la vigilia, es decir, dormimos para estar despiertos al día siguiente.

¿Sabías que una tercera parte de nuestra vida la pasamos durmiendo? Así, por ejemplo, a la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido; aunque no se conoce exactamente qué sucede cuando dormimos, sí se conoce que cada etapa del dormir implica una tarea específica. Así, en el sueño profundo, se produce la restauración fisiológica.

Esta recuperación combatirá el cansancio tanto físico como neurológico que genera nuestro cuerpo durante la vigilia y durante el sueño MOR (Movimientos Oculares Rápidos), además se realiza el reforzamiento y consolidación de la memoria. Durante esta fase se potencia la creatividad frente a la resolución de conflictos.

Una característica de la etapa del sueño MOR es que no existe movimiento, es decir, la persona está paralizada debido a que los sueños son episodios alucinatorios que, en ocasiones, contienen conductas motoras volitivas que si pudieran efectuarse, pondrían en peligro la integridad física del durmiente. En otras palabras, esta inmovilidad permite la recuperación muscular de nuestro organismo y evita la expresión motora de los sueños.

Otro dato interesante, es que el 20% de las horas de sueño lo pasamos soñando y coincidentemente esta fase de ensoñación se da en la fase MOR, lo que supondría que los sueños tienen una función importante respecto del proceso cognitivo.

Estudios realizados sobre el tema, han demostrado el efecto positivo del sueño sobre la memoria; asimismo, se ha comprobado que no sólo tiene un efecto sobre la información aprendida previamente, sino que también mejora las capacidades de aprendizaje durante el día siguiente al periodo del sueño; por tanto, el sueño previo también mejora las habilidades diurnas de aprendizaje del día siguiente, de ahí la clásica frase de "lección aprendida, lección bien dormida" o aquella de, "consúltalo con la almohada", de ahí las recomendación tan generalizada que hacen profesores y padres a los estudiantes, acerca de dormir bien antes de un examen.

Por otra parte, dormir bien es de suma importancia, pues además de la función fisiológica y cognitiva que cumple, se ha probado que tener una baja calidad de sueño no sólo se limita a un malestar, somnolencia o bajo rendimiento escolar, existe el riesgo de que las personas que sufren de una mala calidad de sueño, a largo plazo, son más propensas a padecer enfermedades como la diabetes, hipertensión, obesidad, depresión, etc.

Actualmente, el papel del sueño ha sido relegado y el tiempo destinado a dormir ha disminuido a lo largo de los años. Para algunos, dormir es visto como una pérdida de tiempo, en este mundo tan demandante. Bajo esa lógica, aprovechar el tiempo es sinónimo de sacrificar horas de sueño, por ello se recurre al consumo de diversas sustancias (café, bebidas energéticas, tabaco, alcohol, etc) que permitan mantenerse en estado de vigilia, los jóvenes estudian hasta altas horas de la madrugada con la firme convicción de que reeditara mejores resultados, sin embargo, hoy los estudios demuestran que una mala calidad del sueño está muy relacionada con bajo rendimiento escolar y problemas de aprendizaje.

Te invitamos a revisar la calidad de tus sueños, quizá algunos de tus problemas de aprendizaje y concentración podrían

estar relacionados con el tiempo que destinas para dormir.

Existe información que afirma que la mayor parte de la mala calidad del sueño de las personas es debido a factores externos y malos hábitos que, por consiguiente, son potencialmente modificables. Los expertos en estudios sobre el sueño, hacen una serie de recomendaciones que pueden emplearse como medidas para mejorar la calidad de nuestro sueño. Aquí te menciono algunas y que, tal vez, puedas considerar:

- Evita realizar siestas prolongadas no mayores a 1 hora
- Acostarse a dormir a una misma hora
- Despertarse todos los días a la misma hora
- Evita hacer actividades físicas vigorosas antes de dormir
- Evita consumir alcohol, cigarro y bebidas con cafeína (café, té, chocolate, bebidas energizantes) al menos 4 horas antes de dormir.
- No realizar actividades sensorialmente muy estimulantes antes de acostarse (videojuegos, internet, televisión)
- No irse a acostar si se está estresado, enojado o preocupado

Como ves, el sueño juega un papel muy importante en tu salud, no lo descuides procura dormir las horas necesarias para que tu cuerpo pueda recuperarse. ☺

Bibliografía

Neurobiología del sueño y su importancia. Carrillo Mora Paul, Ramírez Peris Jimena Magaña Vázquez Katia www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf consultada 26/10/15
El origen y los fenómenos de los sueños a partir de los potenciales PGO. Ramírez Salado Ignacio, Cruz Aguilar Manuel Alejandro www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm3701/sm37014.pdf consultado 26/10/15



Noviembre Talleres y Cursos

orientadores profesores y tutores

Identificación de Estilos de Aprendizaje como Herramienta para la Enseñanza

• 18, 20, 23, 25, 27 y 30 10:00 a 14:00

Autoestima y asertividad

• 18, 20, 23, 25, 27 y 30 16:00 a 20:00

Horario

padres de familia

Orientación y desarrollo para padres de familia

• Sábados 14, 21, 28 de noviembre y 5 de diciembre 10:00 a 15:00

Registro en línea www.dgose.unam.mx
rubro "Escuela para Padres"

Requisitos

- Tener hijos que estudien en el nivel de bachillerato o de licenciatura
- Cuota de recuperación \$250.00 por taller

Informes

- Departamento de Programas y Proyectos de Orientación Educativa, para talleres de orientadores, profesores y tutores teléfono 56 22 04 47 soemail@unam.mx
Para talleres de alumnos y egresados teléfono 56 22 02 47
- Horario de atención de 10:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 horas

alumnos y egresados

Elección de Carrera

turno	Horario
matutino	• 9,11,13,17,18 y 20 10:00 a 13:00
	• 23,25,27,30, Diciembre 2 y 4 10:00 a 13:00
vespertino	• 9,11,13,17,18 y 20 17:00 a 20:00
	• 9,11,13,17,18 y 20 14:00 a 17:00
	• 23,25,27,30, Diciembre 2 y 4 17:00 a 20:00

Cambio de Carrera

turno vespertino • 23,24,27,30, Diciembre 1 y 4 17:00 a 20:00

Selección de Opciones de Bachillerato

turno vespertino • 17,18,19,20 y 24 17:00 a 20:00

Taller Sentimientos y Emociones

turno vespertino • 9,10,12,17,19 y 20 14:00 a 17:00

Por el Placer de Conocerme

turno matutino • 17,19 y 20 10:00 a 14:00

Manejo de Estrés

turno vespertino • 23,24,26,30, Diciembre 1 y 3 13:00 a 16:00

Estrategias de Lectura

turno vespertino • 30, Diciembre 1,2,7,8 y 9 14:00 a 17:00

Inteligencia Emocional y Éxito Profesional

turno vespertino • 9,10,12,17,18 y 19 17:00 a 20:00

Cerrando Ciclos

turno matutino • 9,10,11,12 y 13 10:00 a 13:00

Horario