



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 835 • 29 de agosto de 2016  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa



## Sex Casino: información confiable para una sexualidad sana y responsable

6y7



3

**Remodelación y colocación de bebederos**

## Inician las Estancias LAC



4

**unam**  
donde se construye el  
**futuro**

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ENCARGADO DE DESPACHO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

BIÓL. PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

C.D. PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

**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

## Yo respaldo la igualdad de género: Heforshe

La igualdad, la equidad y la justicia social son temas recurrentes en la formación académica e integral de nuestros estudiantes. Dichos temas han tenido apertura en el ámbito universitario, en el que se contempla, fundamentalmente, el desarrollo de oportunidades, el respeto y la convivencia que todos nos merecemos por ser parte de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Entendido así, nuestra máxima casa de estudios, en las últimas semanas, ha impulsado una serie de acciones, entre ellas la campaña “Yo respaldo la igualdad de género”, avalada por el Programa Universitario de Estudios de Género, en coordinación con el organismo ONU Mujeres México *Heforshe*, cuya finalidad “es establecer las normas generales para regular la equidad de género, como una condición indispensable y necesaria para lograr la igualdad de género”; es decir “el derecho de que las mujeres, al igual que los hombres, puedan acceder a las oportunidades que les permitan en forma individual y colectiva, alcanzar una mayor igualdad y mejorar su calidad de vida y desarrollo humano en esta casa de estudios”.

Hoy en día, en nuestro entorno universitario, esta propuesta ha apostado a colaborar para detectar, atender,

prevenir y erradicar la violencia de género, que aún, de manera lamentable, se da en distintos escenarios sociales y educativos, y en el que la UNAM no escapa a ello; de ahí la necesidad de perfilar y reforzar esas políticas que “propicien, vigilen y alienten la equidad de género”.

Ante esa propuesta, el Plantel Oriente no ha sido omiso a esas acciones, que se ven reflejadas desde el impulso de la “Campaña permanente contra la violencia y el hostigamiento sexual”, lo que ha demostrado el interés porque en nuestra comunidad se ejerzan lineamientos y observancias obligatorias que den pie a la aplicación de programas institucionales que favorezcan el desarrollo comunitario de alumnas y alumnos, planta docente y trabajadores en igualdad de circunstancias, de respeto y tolerancia.

Así, “Yo respaldo la igualdad de género” es una acción adicional a muchas otras que se impulsan en distintos ámbitos sociales y universitarios, pero que cobra especial interés en la comunidad unamita porque se cumple con una encomienda social que orienta hacia la prevención, la atención y la erradicación de la violencia de género o cualquier forma de discriminación que se cometa contra un integrante de nuestro ambiente universitario.



## Enseñanza Aprendizaje

### Se remodelan y se colocan nuevos bebederos en el plantel Los alumnos, razón de ser del Colegio

Uno de los principios rectores del Colegio de Ciencias y Humanidades es “mantener en buenas condiciones la infraestructura física de los planteles y de la Dirección General, para beneficio de la labor académica y administrativa, pero además para el desarrollo integral del alumno que es la piedra angular y razón de la existencia del CCH”.

Con base en eso, en el pasado periodo interanual, la dirección local impulsó una serie de acciones tendientes al mejoramiento de la infraestructura de la escuela, entre ellas a las instalaciones del Departamento de Educación Física donde se cambió el firme y se colocó un piso de 180 metros cuadrados, además de forrarse con material sintético conocido como Flexi Tap para la ejercitación de acondicionamiento físico y gimnasia; se remoledaron dos salas del Departamento de Audiovisual; a una se le cambió el plafón y a la otra se le sustituyó el lambrín; lo mismo ocurrió con dos salas de audiovisual en el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y

la Innovación (Siladin); se colocó loseta a los pisos de las casetas de vigilancia, además se construyó una caseta que protege el cárcamo –instalaciones para bombeo de agua– de la escuela; se hizo el mantenimiento preventivo y correctivo a las instalaciones de gas y sub estación eléctrica, además de la colocación

y reparación de bebederos para la comunidad del Plantel Oriente.

Estos últimos, fueron colocados de manera estratégica frente al Servicio Médico, la Dirección de la escuela, entre los edificios A y B, así como a un costado de la entrada principal de la biblioteca. Dichos bebederos, responden al cumplimiento de proyectos de trabajo de la dirección en donde se incluye brindar infraestructura necesaria para el desarrollo del proceso enseñanza aprendizaje, que procure mayores beneficios a toda la comunidad.

De acuerdo con el profesor Celso Miguel Luna Román, jefe del Departamento de Mantenimiento de la escuela, los bebederos fueron remozados y sustituidos como parte de algunos programas institucionales como Estilo de vida saludable y Escuela sana, que buscan orientar a los estudiantes para que adquieran hábitos en el cuidado de su salud, alimentación sana, promoción deportiva y otros aspectos que se contemplan en su formación como estudiante y como persona.

Hizo un llamado a la comunidad escolar, a hacer buen uso de estos recursos que son para su beneficio y que responden también a demandas estudiantiles, pues como se ha establecido históricamente, los jóvenes alumnos son la razón de ser del Colegio.



Cabe destacar que los bebederos cuentan con un sistema potabilizador y permite que su consumo no traiga ningún riesgo; es conocido como bebedero isla y consta de un pre filtro de resina de polipropileno compactado, de 5 micrómetros, y un filtro con membrana de 0.2 micrómetros para la reducción de bacterias, sedimentos y cloro, y está certificado y homologado por la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris).



## Inicia la 19ª Estancia LAC en física Fomento de las vocaciones científicas

Los alumnos del plantel con inquietudes científicas, en concreto en el área de la física, cuentan con diversas opciones formativas que los pueden encauzar en dicho campo. Uno de los programas más exitosos en esta labor son las Estancias LAC (Laboratorio Asistido por Computadora), que el pasado 22 de agosto inició su decimonovena edición.

Las estancias LAC en física, de acuerdo con el profesor Javier Ramos Salamanca, uno de los organizadores de este proyecto, permiten a los participantes trabajar, de manera extracurricular, en los laboratorios del Siladin con equipo de uso exclusivo como sensores, interfases, cámaras de alta velocidad, o programas como *Logger Pro* o *Modellus*, para que los jóvenes hagan investigaciones más profundas y sofisticadas.

Durante la inauguración de esta estancia, se contó con la presencia de la secretaria Académica del Plantel, Gloria Caporal Campos, y del direc-



Gloria Caporal Campos, Víctor Efraín Peralta Terrzas y Marco Antonio Bautista Acevedo

tor de este centro educativo, Víctor Efraín Peralta Terrzas, quien destacó que, desde su fundación, el modelo educativo del Colegio ha impulsado la curiosidad de los alumnos en el campo de la ciencia.

Además, agregó, “este tipo de proyectos fomenta que el estudiante aprenda por gusto lo cual demuestra que, a 19 años de funcionamiento, las estancias han cumplido con su objetivo de aprovechar las enseñanzas de los profesores, así como de

los laboratorios equipados para brindar el mayor conocimiento posible para formar a los futuros científicos”.

Por su parte, Marco Antonio Bautista Acevedo, secretario Técnico del Siladin, invitó a los alumnos a aprovechar la estancia, y aseveró que tienen la obligación de permanecer dentro de los programas. “Son trabajos trascendentes pues no solo tienen reconocimiento dentro de la UNAM, también fuera de ella, pues se presentan en centros educativos nacionales e internacionales, por lo que adquieren un gran compromiso y su deber es aprovechar este espacio brindado por el Siladin”.

Finalmente, los profesores organizadores informaron que se trabajará con cinco grupos de 21 alumnos cada uno, en sesiones de dos horas semanales ya sea en turnos matutino y vespertino, y se realizarán investigaciones que propongan los estudiantes con la supervisión de los docentes. 



## El Plantel Oriente dona más de 1500 libros a escuela de la Ciudad de México Fortalecer el aprendizaje de los jóvenes

En distintos foros académicos y gubernamentales, se ha reiterado que “biblioteca de una institución educativa es una excelente referencia del compromiso que se tiene hacia el cultivo del conocimiento en las diversas ramas que lo integran”. De ahí que se diga que también este recinto sea un espacio destinado al goce de la lectura de obras diversas que ahí se encuentran.

Por tanto, una escuela debe de ser una entidad con libros que respalden los conocimientos que se imparten en el aula, laboratorio o cualquier espacio donde se transmita el saber o la cultura.

De acuerdo con lo anterior y como una forma de contribuir a fortalecer el aprendizaje de los jóvenes y con ello cumplir con uno de los principios de la Universidad Nacional de servir a la sociedad, la dirección del Plantel Oriente, a través de la Coordinación de la biblioteca “Guillermo Haro”, hizo una donación de más de 1500 ejemplares a la escuela “Vasco de Quiroga”

Álvaro Obregón II, del Instituto de Educación Media Superior de la Ciudad de México.

En una breve ceremonia realizada en la sala de juntas de la Dirección del Plantel Oriente, ante la presencia de su titular, licenciado Víctor Efraín Peralta Terrzas, acompañado de la secretaria Académica, maestra Gloria Caporal Campos, el comisionado de la escuela citada C.P. Aniceto Cortez Pérez, agradeció el gesto colaborativo y el interés de una institución universitaria por apoyar a otras entidades educativas que comparten los mismos propósitos; es decir, educar bien a los jóvenes mexicanos.

Una escuela con libros es lo ideal para el desarrollo educativo, sostuvieron directivos del plantel y del centro escolar beneficiado, pues contar con textos de diversas disciplinas



ayuda a la formación de jóvenes que requieren de apoyos extraordinarios que aumenten y fortalezcan su conocimiento.

Estuvieron presentes en la firma del contrato de donación la coordinadora de la biblioteca “Guillermo Haro”, además de los mencionados, la licenciada Guadalupe Paz Martínez y el jefe de la Oficina Jurídica de la escuela, maestro Alfredo Ramírez Cortés. 



DEPARTAMENTO DE  
PSI@PEDAGOGIA  
BIBLIOTECAS Y  
BIBLIOTECAS

### Alumnos 3er. semestre Aplicación PROUNAM II E INVOCA

Como cada año, se llevará a cabo la aplicación de las pruebas de intereses y aptitudes PROUNAM II e INVOCA. Herramienta de apoyo que facilita la toma de decisiones respecto a tu selección de asignaturas y elección de carrera.

Está dirigida a todos los alumnos de tercer semestre y se llevará a cabo el sábado 3 de septiembre de 2016, a las 7:30 a .m. en las instalaciones del plantel.

Es necesario registrarte del 29 de agosto al 1° de septiembre en la página:

[www.cch-oriente.unam.mx](http://www.cch-oriente.unam.mx)

Ahí mismo se te indicará el edificio y salón asignado.

\*Si eres alumno (a) repetidor y quieres asistir, podrás registrarte en Psicopedagogía.

El día de la aplicación deberás traer lápiz del 2 o 2 1/2, goma, sacapuntas y pluma. Presenta tu credencial de alumno o tira de materias para tu ingreso al plantel.

\*Los resultados estarán disponibles a finales del mes de octubre, para ello también te contactaremos.

Convocan  
Dirección General de Orientación y Atención Educativa y  
Departamento de Psicopedagogía

# SEX Casino

CCH ORIENTE

24 de agosto de 2016

## La sexualidad se debe disfrutar y no dejarse al azar



Un panorama poco usual se hizo presente en la explanada del plantel durante la exposición "Sex casino", donde los sorprendidos estudiantes se encontraron con mesas adornadas al estilo Las Vegas, con sus mesas de Blackjack, lotería, memorama y juegos de dados, atendidos por sus respectivos croupiers pero, en vez de apostar dinero, se brindó información para gozar de una vida sexual sana y sin riesgos.

Los jóvenes abarrotaron cada uno de los módulos engalanados con llamativos colores y globos, e identificados con atractivos nombres como "Dispárale a tu futuro", "¡Peligro!", "¿Vamo' a gozar con-don quién?", "Casino violento" y "Que no te cuenten", donde los curiosos asistentes aprendieron sobre diversos temas de métodos anticonceptivos, autoestima, prácticas sexuales de alto riesgo y enfermedades de transmisión sexual (ETS), entre otros.

Durante esta feria, realizada el pasado 24 de agosto, las apuestas se enfocaron a cuidar la salud. Por ejemplo, mediante una lotería se mostraron las consecuencias físicas y psicológicas de las ETS, con el fin de crear mayor conciencia entre los jóvenes y de ayudarlos a comprender los peligros de prácticas como tener relaciones sexuales sin protección o con personas desconocidas.

Por otro lado, para evitar que los planes académicos y personales de los adolescentes se vean truncados, en otro módulo los estudiantes tuvieron la misión de identificar los distintos métodos anticonceptivos distinguiéndolos entre naturales, hormonales, definitivos y de barrera; por ejemplo, los dispositivos, parches, implantes, pastillas, vasectomía etc., y cuyo conocimiento pueden prevenir un embarazo no planeado.

Como no todo es dulce en las relaciones de pareja, también los dados cayeron en el tema de la violencia, con datos sobre comportamientos agresivos tales como hostigamiento, violación, exhibicionismo, manoseos, acoso sexual, amenazas y bullying, entre otras conductas, que son indispensables evitar y denunciar para erradicarlas.

Asimismo, los elegantes ponentes y sensuales expositoras proporcionaron información sobre el uso correcto del condón tanto masculino como femenino, las conveniencias y riesgos de la pastilla de emergencia, atención de las infecciones vaginales, así como los peligros de compartir juguetes sexuales, tener relaciones íntimas sin protección o hacerse tatuajes en lugares insalubres, todo en un ambiente divertido y que estimuló a los jóvenes a cuidarse y practicar responsablemente su vida sexual.

Cabe destacar que para la realización de esta expo, organizada por el departamento de Psicopedagogía del plantel y por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, los organizadores trajeron el mobiliario necesario para montar los módulos informativos, el cual consistió en mesas, biombos, mamparas y equipo de sonido.



## ¿Ir a la Mediateca, para qué?

Los profesores que laboramos en la Mediateca del CCH Oriente, damos la más cordial bienvenida al ciclo escolar 2016-2017 a los alumnos de este Plantel, principalmente a los de nuevo ingreso, a quienes deseamos que sus estudios en el Colegio sean todo un éxito.

El CCH es considerado como una gran institución, con excelentes instalaciones, un modelo educativo vanguardista y profesores altamente capacitados, quienes te apoyarán a lo largo de tu estancia en el Colegio.

En el área de idiomas contamos con una Mediateca. Seguramente en la escuela secundaria donde estudiaste no existía una y podrías preguntarte ¿qué es eso? Te explicaremos brevemente qué es y las ventajas de contar con una. Una mediateca es un espacio físico, que cuenta con equipo adecuado para iniciar, practicar o fortalecer tus conocimientos de idiomas, en este caso los que se imparten en el CCH: inglés y francés.

Para el dominio de un idioma se tienen cuatro habilidades lingüísticas: hablar (producción oral), escuchar (comprensión auditiva), escribir (producción escrita) y leer (comprensión lectora). En la mediateca se tiene el equipo, material y personal adecuado para desarrollar estas habilidades en ambos idiomas. Contamos con libros, revistas, periódicos, computadoras, grabadoras, software interactivo y discos compactos, además de materiales



lúdicos como dominós, memoramas, ocas y loterías con los que se adquiere y se practica el vocabulario de diversos temas.

También impartimos diversos talleres, entre ellos: estilos de aprendizaje, gramática, comprensión auditiva, lectura, escritura, conversación, o bien, podemos estructurar alguno de tu interés, relacionado con los idiomas.

Si necesitas orientación para definir un plan de estudio que se apegue a tu estilo de aprendizaje y/o a tu disponibilidad, los asesores quienes están sumamente comprometidos con tu educación, pueden guiarte.

Asistir a la mediateca te ayuda a:

- Fortalecer tus conocimientos de inglés o francés a pesar de no estar cursándolos.

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

- Practicar estos idiomas en forma autodidacta o con el apoyo de un asesor.

- Prepararte para cualquier tipo de examen de inglés o francés.

- Reforzar los conocimientos vistos en tus clases de idiomas.

- Aprender y estudiar a tu propio ritmo, de acuerdo con tus objetivos y necesidades particulares como alguna habilidad o tema específico.

Si te interesa desarrollar tus conocimientos de inglés o francés, tu mejor opción es la Mediateca, aquí tú decides qué, cómo y cuándo quieres estudiar y este servicio es gratuito. Lo único que necesitas es tu credencial actualizada.

Recuerda que aprender inglés o francés te abrirá puertas y oportunidades, desde consultar una increíble cantidad de información en Internet, hasta un intercambio estudiantil y, en un futuro, viajes de trabajo y/o estudios de posgrado en otros países.

Si requieres más información o quieres aprender idiomas, visítanos. Estamos ubicados en la parte alta del edificio V, nuestro horario es de lunes a viernes de 07:00 a 21:00 horas. ☺

!!! Te esperamos!!!



## Se nombran Coordinadores del Departamento de Idiomas y del Área de Matemáticas

En distintas reuniones, el director de este centro educativo, licenciado Víctor E. Peralta Terrazas, dio posesión del cargo de coordinadores del Departamento de Idiomas y del Área de Matemáticas a los profesores Nicolás Daza Guzmán y José Adolfo Rendón Ortiz, respectivamente,

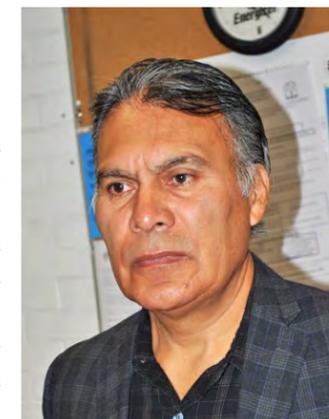


José Adolfo Rendón Ortiz

a quienes los exhortó a trabajar en pro de los profesores para que se alcancen mejores resultados académicos en la formación de las alumnas y los alumnos.

En breves ceremonias, el titular de esta escuela, demandó el cumplimiento en el trabajo docente, pues es uno de los mayores compromisos que se tiene con la Universidad Nacional Autónoma de México y con la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades.

Por su parte, ambos coordinadores externaron sus disposición para favorecer el quehacer académico en su respectiva área, a partir del trabajo colegiado en bien de la academia, pero principalmente en favor de los jóvenes estudiantes. ☺



Nicolás Daza Guzmán



### 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.

## XVI EXPOSICIÓN DE GARTELES LOS PREMIOS NOBEL EN FÍSICA



**H**acemos una cordial invitación a profesores que imparten Física, y a los alumnos que la cursan, a participar en este evento, se realizará el 14 de octubre del año en curso de las 9:00 a 13:00 hrs., en la explanada del Plantel, de acuerdo a las siguientes



### BASES

1. La contribución del profesor consistirá en asesorar a los alumnos (debido a la nutrida participación y a la poca cantidad de mamparas con que se cuenta, nos vemos en la necesidad de limitar el número de trabajos, así, cada profesor podrá asesorar un mínimo de tres trabajos y un máximo de seis).
2. La participación de los alumnos puede ser individual o por equipo (máximo 3 alumnos), con un solo asesor; es responsabilidad de los profesores verificar que el trabajo este terminado (no se permitirá terminarlo en el lugar de la exposición).
3. La exposición será en la modalidad de cartel, (90 cm de alto por 70 cm de ancho, en posición vertical, los trabajos que no cumplan con esta especificación no serán aceptados), en donde se incluirá la fotografía y el trabajo científico en el campo de la Física por el cual fue premiado el o los personajes en ese año que eligieron.
4. La inscripción será del 5 de septiembre al 12 de octubre por internet, en la dirección URL:

<https://goo.gl/forms/XX5fhjC6KEx1BCG2>

5. Cada cartel indicará en la parte inferior derecha por el frente, el nombre de él o los alumnos expositores, el nombre del profesor asesor y número de registro (se obtiene al momento de confirmar su registro el día del evento).
6. La entrega de los carteles será el día del evento a las 8:00 hrs., en la explanada principal del Plantel. Los trabajos se colocarán conforme lleguen, en el lugar que le sea indicado por los organizadores. SE LES EXHORTA A NO SACAR MESAS O BANCOS DE LOS SALONES Y A DEJAR LIMPIO SU LUGAR AL TÉRMINO DEL EVENTO.
7. El o los alumnos harán una réplica oral de su cartel el día del evento (se recomienda que sea en su hora de clase de Física). El cartel permanecerá durante todo el tiempo que dure el evento, al final, cada alumno o equipo recogerá sus materiales y dejará limpio su lugar.
8. Se entregará constancia a los profesores que asesoren más de 2 carteles y a los alumnos que cumplan con las bases del evento.
9. Cualquier aclaración será resuelta por los miembros del comité organizador.

### Organizadores

Profa. Ana Laura Ibarra Mercado

Profa. María Esther Rodríguez Vite

Prof. Jorge P. Ruiz Ibáñez



## PSICORIENTA



Itzel Núñez Núñez  
Departamento de Psicopedagogía

## “Uno aparenta ser ninguno, dos provoca más que tos. Más allá del humo del tabaco”

Estudiante CCH'er@, inició un nuevo ciclo escolar y ahora que te integras al Colegio de Ciencias y Humanidades con nuevas ideas e intenciones, es importante recordarte que seguramente no fue fácil ingresar a la UNAM y tampoco llegar hasta donde te encuentras académicamente ahora.

Durante tu estancia en el Colegio seguro aprovecharás las oportunidades que se te presentan, entre ellas acceder a una beca, participar en talleres, asistir a conferencias, conciertos, pero sobre todo adquirir el conocimiento que se genera en el intercambio intelectual en clases.

También conocerás nuevos compañeros y por qué no, harás nuevas amistades con quien compartirás experiencias inolvidables, porque el valor que tienen los amigos representa confianza, entusiasmo, solidaridad y compañía, además, son con quienes se puede compartir gustos por la música, forma de vestir, actividades y diversas particularidades que te ayudarán a conformar tu personalidad.

Sin embargo, también encontrarás que algunos compañeros y amigos, en esta búsqueda de identidad, llevan a cabo conductas que se encuentran prohibidas dentro de esta institución educativa, como el consumo de tabaco, que además de representar un riesgo para su estancia en la UNAM, también lo es para su salud y de quienes le rodean.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ubica el consumo del tabaco como uno de los principales factores de riesgo de enfermedades crónicas, entre las que se encuentran el cáncer (de boca, garganta, esófago, pulmón, colon, hígado y cervix, por ejemplo); y enfermedades pulmonares y cardiovasculares.

Apenas el año pasado, se estimó que en México mueren a diario 130 personas por tabaquismo, es decir, por padecimientos relacionados con esta adicción, que desarrollan fumadores

activos, exfumadores y fumadores pasivos (aquellos quienes se encuentran expuestos al humo del cigarro pero no fuman).

El tabaco contiene nicotina, un alcaloide natural, considerado como una de las drogas más adictivas y de las de mayor contacto con los jóvenes. Algunas patologías relacionadas con el tabaco son: piel seca, arrugas prematuras, dientes amarillos, mal aliento, enfermedades de encías, tos, bronquitis, dificultad para respirar, aumento en la presión sanguínea, agruras, úlceras, disfunción eréctil y mayor riesgo de abortos.

Si bien el porcentaje de estudiantes que fuman es de apenas 14.9%, según la Encuesta Consumo de Alcohol, Tabaco y otras Drogas en la Ciudad de México (2012), contra el 85.1% de aquellos no fumadores, representan una población que preocupa porque en un futuro no lejano, podrán ser de esos 130 que mueren a diario.

Si deseas indagar sobre tu consumo de tabaco y conocer en qué nivel de riesgo te encuentras, te invitamos a responder estas preguntas del siguiente cuestionario (Fagerström).

1. ¿Cuántos cigarros en promedio fumas al día?
  - 10 o menos
  - 11 a 20
  - 21 a 30
  - 31 o más.
2. ¿Cuánto tiempo pasa entre que te levantas y enciendes tu primer cigarro?
  - Más de 60 minutos
  - De 31 a 60 minutos
  - De 6 a 30 minutos
  - En los primeros 5 minutos
3. ¿Se te dificulta no fumar en lugares donde está prohibido?
  1. Sí
  0. No
4. ¿Qué cigarro te molestaría dejar de fumar?
  1. El primero de la mañana
  0. Todos los demás
5. ¿Fumas más durante las primeras horas de

la mañana, que durante el resto del día?

1. No
2. Sí

6. ¿Fumas a pesar de estar tan enfermo, que tienes que permanecer en la cama la mayor parte del día?

1. Sí
0. No

Suma tus puntos. \_\_\_\_

### Interpretación:

0 puntos. Nivel de riesgo: Ninguno.

1-3 puntos. Nivel de riesgo: Inicial. Sugerencias: El organismo empieza a adaptarse a la sustancia. Con la ayuda adecuada, dejar de fumar resulta sencillo.

4-6 puntos. Nivel de riesgo: Medio. Sugerencias: Existe dependencia física y posiblemente psicológica. Para dejar de fumar es importante recibir la ayuda adecuada. Acude a clínicas de tabaquismo.

7 o más. Nivel de riesgo: Severo. Sugerencias: La dependencia física es alta. Seguramente hay alteraciones emocionales importantes. El éxito para dejar de fumar es mayor si acudes por ayuda médica y psicológica.

Ahora que conoces tu nivel de riesgo, recuerda que existen diversas instancias para brindar asesoría y apoyo; si deseas obtener mayor información, te esperamos en el Departamento de Psicopedagogía. 📞

### Referencias:

Instituto para la atención y prevención de las adicciones en la Ciudad de México, (2013). Decidiendo juntos... Frente a las drogas. Secretaría de Salud y Servicios a la Salud Pública del Distrito Federal.

<http://www.elfinanciero.com.mx/nacional/en-mexico-mueren-130-personas-a-diario-por-consumo-de-tabaco.html> Consultado el 15 de agosto de 2016

Organización Mundial de la Salud en <http://www.who.int/topics/tobacco/es/> Consultado el 15 de agosto de 2016

# 40 años de Respaldo a la igualdad de género



#UNAMteRespalda



HeForShe



División de las Naciones Unidas para la Igualdad de Género y el Empoderamiento de las Mujeres

