



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 854 • 27 de febrero de 2017
www.cch-oriente.unam.mx

informa



**Dedicación y
pasión por la
ciencia**

3



**Cátedra Especial
Eduardo Blanquel**

4



**Conocimiento por
los cielos**

Concurso de cohetes

5

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 EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPOVAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

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 ESPINOZA 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
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Inclinación por la divulgación y el saber científico

Detectar el talento y las habilidades de los jóvenes, pero sobre todo explotar sus potencialidades es una tarea que ha llevado a nuestros docentes a plantear estrategias didácticas orientadas a un mayor aprendizaje, pero al mismo tiempo a una mejor calidad en la enseñanza.

Dentro de esas estrategias están la investigación y la experimentación, como un proceso formativo y pedagógico que ayuda a las y los estudiantes a encontrar otros métodos que enriquezcan su aprendizaje y con posibilidades de orientarlos en los distintos campos del saber, en especial en el científico.

Bajo este contexto, en las recientes semanas hemos observado el trabajo permanente en el Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (Siladin) que realizan profesores del Área de Ciencias Experimentales en diversos proyectos y cuyos resultados han sido las demostraciones en los laboratorios LACE y CREA,

con lo que se confirma el entusiasmo, el compromiso y el interés mutuo de profesores y estudiantes por reforzar tanto la enseñanza como el aprendizaje en esa área.

Mención especial merecen también los docentes que han incursionado con otras tácticas para la impartición de los saberes y, de igual manera, a preparar a las alumnas y los alumnos para que además de su formación curricular, participen en actividades o competencias donde se exhiben esas habilidades y esos conocimientos.

Motivación, reconocimiento de capacidades y valoración de esfuerzos, son algunas de las acciones con las que se han valido profesoras y profesores para que nuestros estudiantes cececheros tengan esa visión y esa inclinación no solo por la divulgación sino por el saber científico, como un instrumento más en el mejoramiento en la calidad de la enseñanza y los aprendizajes en el bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades.

“Motivación, reconocimiento de capacidades y valoración de esfuerzos hacia los estudiantes”

Enseñanza Aprendizaje

■ Jesús Yair Ramírez Villalobos

Orden, responsabilidad y compromiso



Jesús Yair Ramírez Villalobos y Cecilia Espinoza Muñoz

Qué sería de la vida sin la química; un día sin polímeros, sin reacciones, sin metales; todo ello hace entender y transformar a la naturaleza. Por ejemplo, sin esta disciplina no podríamos explicarnos el mundo que nos rodea en su estado vegetal y animal; tampoco comprender la transformación de los polímeros naturales en moléculas para la producción de infinidad de productos.

La química, señaló emocionado Jesús Yair Ramírez Villalobos, es parte de nuestra vida diaria. Todo es química, dijo el joven estudiante de sexto semestre de este centro educativo, quien en días pasados obtuvo medalla de plata en el concurso regional conocido como Olimpiada de Química CDMX, dirigido a estudiantes de los niveles medio y medio superior inscritos en planteles ubicados en la Zona Metropolitana del Valle de México.

Motivado por la profesora Cecilia Espinoza Muñoz del Área de Ciencias Experimentales, quien lo orientó hacia el aprendizaje y al “amor” por esta ciencia, Yair Ramírez también se le otorgó una mención honorífica en la 6ª. Olimpiada Universitaria del Conocimiento 2016, en una ceremonia realizada en días pasados en ciudad universitaria.

Uno de sus objetivos inmediatos es ingresar a la Facultad de Química de la UNAM, seguir participando en cer-

támenes estudiantiles y, al mismo tiempo, continuar apoyando a sus compañeros en el asesoramiento de esta materia accesible, pero que requiere de disciplina, constancia, investigación y de una buena dosis de habilidades.

Participante en el Feria de la Ciencia, en concursos de divulgación científica, en el Programa Jóvenes hacia la Investigación, en el Programa Jóvenes Asesores, en la Semana de la Química, así como en la Olimpiada Universitaria del Conocimiento en el Área de Historia, nuestro entrevistado destacó la importancia de prepararse adecuadamente en el estudio, en cualquier disciplina, pues hoy en día ya es un requisito básico para sobresalir personalmente, sobre todo en la carrera que desea estudiar: ingeniero químico metalúrgico.

Aun cuando la química es una ciencia dura, agregó, se complementa con otros lenguajes, con otros círculos que se conectan entre sí, de ahí que no es complicado su aprendizaje y una vez obtenido, se pueden alcanzar otros conocimientos; por ejemplo áreas como la bioquímica, la físico química, la química orgánica e inorgánica, entre otras que se complementan, lo que hace accesible su conocimiento.

Practicante desde pequeño a la natación, al fútbol soccer, a las artes marciales, a la literatura de ciencia ficción, a los videos juegos, Ramírez Villalobos envió un mensaje a sus compañeros para buscar otras formas de aprendizaje, acercarse a los laboratorios de investigación, a

proponerse objetivos y metas que los ayuden a sobresalir como estudiantes y como seres humanos. Para ello, resaltó que pueden hacer lo que les gusta, aplicar su talento, su potencialidad, pero siempre con orden, responsabilidad y compromiso, y mucho amor a lo que hacen.

En su oportunidad, la profesora Espinoza Muñoz, asesora del estudiante en varios certámenes de divulgación, resaltó el compromiso que debe tener un docente. Primero debemos enseñar bien, hablarles de la trascendencia de la educación en esta etapa de su vida, valorarles sus capacidades y habilidades, y mostrarles “que son igual que cualquier científico o investigador”. En síntesis, debemos motivarlos y encauzarlos para que ellos aspiren a encontrar un lugar en cualquier área de la ciencia.

El trabajo que realizan, añadió, debe ser de su interés, en el que es trascendente el diseño, la planeación y ejecución de su investigación. Tienen que encontrar el gusto por lo que quieren y hacen y, con ello, orientarlos a una probable carrera de corte científico. El resultado obtenido por estos “pequeños investigadores”, solo demuestra que son capaces y que pueden realizar cualquier tarea que exige una disciplina.

Para finalizar, la profesora invitó a sus compañeros docentes a acercarse a este tipo de certámenes que ayuda a contribuir a un mejor conocimiento de los grandes beneficios que la química ha aportado a la humanidad; fomentar el interés por la química de un mayor número de jóvenes, para así estimular su curiosidad científica y captarlos como futuros profesionales, así como favorecer el intercambio de experiencias docentes entre profesores de nivel medio superior y fortalecer el enlace entre el nivel medio y superior.



■ Cátedra Especial Eduardo Blanquel Franco

El mapa en la Historia Universal

La narración sencilla de la historia, aplicada por el maestro Eduardo Blanquel, llevó a muchos niños mexicanos a imaginar las sociedades del pasado, a estructurar en sus mentes la secuencia de acciones que vinculaban el hecho histórico con los espacios geográficos, a entender que lo que se vivió en el pasado, da como resultado las situaciones vividas actualmente, por lo que la decisión que se tome hoy, se reflejará en el futuro, para bien o para mal, en el país y en el mundo.

En estos términos se expresó Francisca Laura Domínguez Díaz, profesora del Área Histórico Social, al sustentar la conferencia magistral “El mapa en la Historia Universal del maestro Eduardo Blanquel Franco”, quien en voz de Andrés Lira González, “fue un maestro universitario de tiempo completo, cuyo trabajo y entusiasmo, despertó vocaciones e inconformidades ante situaciones absurdas de la realidad que vivió”.

Ante la presencia de alumnos y profesores, y acompañada por el director del Plantel Oriente, licenciado Víctor Peralta Terrazas, la profesora Domínguez Díaz, con más de 30 años de experiencia docente en este centro educativo, recordó que Blanquel Franco describió la cultura universal a partir de los aportes de todos los pueblos, con sus tradiciones y formas de ser, con las diferencias entre los países ricos y pobres, por lo que “la Historia nos enseña que la mejor manera de conseguir un avance completo en la cultura, en los sistemas de vida, y en las relaciones humanas, está en el saber estimar y apreciar las particularidades culturales de otros hombres”.

Bajo esta aseveración, la también licenciada en Geografía hizo un recuento histórico de cómo Eduardo Blanquel fue uno de los constructores de ideas y pensamientos en la elaboración del libro de Historia y Civismo de sexto año de primaria, además de la importancia de los mapas como una orientación de la vida humana.

Dijo que en “Mi libro de sexto año”, Blanquel Franco al hablar de las antiguas culturas universales, destaca que “dos capacidades caracterizan principalmente al hombre y las dos son manifestaciones de su inteligencia: la primera ha sido inventar y fabricar instrumentos para dominar la naturaleza. La segunda es pensar y reflexionar acerca del mundo que le rodea, es decir, sobre los diferentes aspectos y fenómenos de la naturaleza, sobre su existencia misma al lado de otros hombres y sobre todo aquello que se relacionan con su propia vida... Estas han sido las ideas con las que se ha orientado la vida humana y las que le han dado sentido”, remarcó.

Durante su disertación efectuada el pasado 20 de febrero, Laura Domínguez, aspirante al grado de maestra en Educación Media Superior, rescató el devenir histórico de grandes civilizaciones enmarcadas en la elaboración de mapas o cartografías propuestos por Blanquel, quien promovió la idea de que la historia de ese tiempo (1960) debía abordar a México como un todo, relacionándolo con la humanidad. Promoviendo no solo la memorización, sino la conciencia de libertad y de obligaciones hacia la nación y dentro de una educación activa entendida como la participación del alumno en el mejoramiento del medio en que vive y comprometida con la nación.

Destacó que el mencionado libro, ganador del concurso para sexto año de primaria como parte de las ediciones de texto gratuito que promovió la Secretaría de Educación Pública en 1960, tiene una presentación muy sencilla,

dividido en dos partes una sobre Historia Universal y una más pequeña a Civismo, enfocada a la historia de las instituciones de México.

Así, añadió la profesora, Blanquel Franco, junto con Jorge Alberto Manrique, en su capítulo 1 primero detallan el inicio de las antiguas culturas asiáticas, el hombre como inventor de instrumentos y técnicas, así como creador de la magia, las religiones y el arte que reflejaban cómo pensaba este hombre primitivo.

Quizá una de sus mayores aportaciones, fue que escribió sobre las grandes culturas asiáticas, enmarcándolas en los elementos medio geográfico, como son las montañas, las llanuras, las mesetas y los ríos que determina su forma de vivir. En el mismo capítulo planteó el mapa como una representación a escala de un lugar de la Tierra que sirve como guía y ubicación.

En la obra de Blanquel Franco, aseveró la profesora, el mapa es claro y tiene un orden jerárquico de valores. Utiliza dos escalas, una en la que ubica al continente completo con el señalamiento de la zona donde se localiza la cultura a tratar; y un segundo mapa con más detalle del segmento marcado en el primero. Estos mapas, reafirmó la profesora Domínguez Díaz, nos dan una idea de la distribución de planicies, llanuras, montañas, ríos y valles, así como los principales océanos y mares, dando la oportunidad al lector estudiante, de imaginar el espacio que rodea a culturas como la China, la Japonesa, el continente Asiático, la antigua cultura hindú, la cultura egipcia y romana, la mesopotámica, los Medos y los Persas; Fenicios, Hebreos así como la cultura griega, incluso las guerras del Peloponeso, o la Primera y Segunda Guerras Mundiales.

Para finalizar y luego de resaltar al gran profesor de Historia de México y de Historia Universal, como un hombre que daba identidad a los hechos y a las personas, la acreedora de la Cátedra Especial Eduardo Blanquel Franco resaltó que en un texto intitulado “La enseñanza de la Historia en el Bachillerato, se destaca que “esta disciplina debe promover y desarrollar una actitud de responsabilidad ante la colectividad y facilitarle al alumno la comprensión de su realidad social”, pues finalmente la historia da cohesión al grupo social, crea y mantiene la conciencia nacional. 📌



Francisca Laura Domínguez Díaz y Víctor E. Peralta Terrazas

■ Concurso “Cohetes propulsados por aire – agua-bióxido de carbono”

Creatividad en el aprendizaje teórico-práctico

La pista de lanzamiento ubicada en la explanada del Siladin se encontraba despejada. Los asistentes observaban expectantes mientras manos expertas preparaban el cohete y ajustaban los últimos detalles. Una voz requirió que, por seguridad, nadie se acercara al lugar mientras el aire era introducido al interior del proyectil por medio de una bomba manual. Después de unos momentos de tensión, un chorro de agua salió disparado y el cohete inició su viaje hacia el cielo azul acompañado de gritos de admiración y aplausos.

Lo anterior se vivió durante el concurso “Cohetes propulsados por aire-agua-bióxido de carbono”, realizado el pasado 20 de febrero, y cuyo objetivo fue promover en los estudiantes el interés por el conocimiento y la experimentación en las áreas de física, química y biología.

Durante esta actividad, Víctor E. Peralta Terrazas, titular del plantel, afirmó que nuestro plantel se distingue por fomentar la curiosidad científica, así como estructurar tareas que les faciliten sus estudios a nivel superior. Felicitó a los profesores Irán Yazmín López Cortés, Agustín Mercado Rejón, Sóstenes Morales Lara, Ricardo Ramírez García, Alberto Sandino Hernández y José Vargas Melchor, por organizar este concurso que contribuye en la formación de las y los alumnos.

Por su parte, el profesor del área de Experimentales, Ricardo Ramírez García, informó que se retomó este concurso y se amplió para que se abarquen los conocimientos en biología y química, además de la física, con el fin de despertar el gusto por las carreras enfocadas a la ciencia y su divulgación.

La creatividad de los jóvenes se hizo patente en la construcción de los cohetes, los cuales fueron elaborados con botellas de plástico de hasta tres litros de capacidad y, algunos, pintados y decorados. Para impulsarlos se usaron reactivos como vinagre diluido, carbonato e incluso ingredientes como refrescos de cola, antiácidos y dulce de menta, entre otros, para obtener una reacción no corrosiva necesaria para impulsar sus artefactos, con el fin de lograr la máxima altura posible.

Finalmente, Abel Rodríguez Contreras, responsable de los Laboratorios de Creatividad (CREA) del Siladin, informó que con dicho concurso se reafirmaron conocimientos de física como los principios de Bernoulli y de Pascal, Teoría de los gases, la Tercera Ley de Newton y el concepto de Fricción. Asimismo, concluyó, se practicaron las reacciones químicas simples no tóxicas, mientras que del campo de la biología se repasaron las reacciones de fermentación. 📌





Un amor que se lleva desde la raíz

Por Marlen Vázquez del Mercado Solís

Sin embargo, en estos últimos meses, hemos experimentado también un hecho social bastante interesante y nada agradable. Me refiero a la toma de posesión del mandatario Donald Trump a la silla presidencial de los Estados Unidos. Noticia que a un gran número de personas le pareció una tragedia que afecta a todas las esferas sociales y mundiales; en especial a nosotros los mexicanos, por razones ya conocidas.

Mencionarlas sería redundante, puesto que la difusión de información de los medios de comunicación y, sobre todo en Internet, ha sido abundante. Hemos leído y releído que el actual presidente norteamericano degrada la figura de nuestro país en todos los sentidos.

Ante esto, afortunadamente, como es el mexicano, ha reaccionado de una forma ejemplar, tal y como siempre lo hace en momentos de crisis; nuestro pueblo ha rechazado al unísono todo lo mal dicho de México. Juntos, han revelado de nueva cuenta, una de las fortalezas del mexicano: la unión y el amor a la patria, que origina esa identidad inquebrantable que nos identifica.

Por eso, esta ocasión no escribí sobre lo bello del amor hacia nuestra pareja, familia, animal favorito, o amigos o temas similares que nos encanta ver o escuchar en estas fechas, porque pensamos que son los únicos amores que hay; hoy hablaré de un amor que cada uno tenemos a partir de las raíces que nos han dado identidad, cultura y que han construido y forjado un amor y respeto a nuestro país multicultural.

EL ARTE Y CULTURA COMO INMORTALIZADORES DE LA MEMORIA

México es rico en cultura, se nutre insaciablemente de su arte emanado por las mentes imaginativas de todos los sectores de la población, que van de los pueblos indígenas hasta lo más íntimo de lo popular de sus calles. Lo que genera que en todos los rincones se encuentre el tejido de una identidad: en sus tradiciones, refranes populares, dichos, música, colores, frases típicas, leyendas, canciones, comida, bailes, etcétera.

Aquí, la pintura ha sido fundamental para la creación de la memoria de aquella imagen de México en sus múltiples facetas. Por ejemplo, el artista Diego Rivera fue el encargado de la immortalización de la sociedad en diferentes épocas como la Revolución Mexicana; el paisajista José María Velasco y sus obras dedicadas a los entornos verdes e imponentes del pueblo, después de la colonización, así como la enigmática Frida Kahlo y su labor de realzar el arte y cultura indígena.

EL MULTICOLOR DE UN PAÍS MEGADIVERSO

En el ámbito de la biodiversidad, nos encontramos en entre los 17 países mega diversos de todo el mundo, puesto que tenemos una amplia gama de flora y fauna, junto con EE.UU y Colombia. Contamos con el 70% de la riqueza natural a nivel mundial.

Hace unos días acabamos de celebrar el esperado y no tan esperado Día del amor y la amistad; para muchos es un pretexto para decirle a esa persona lo mucho que la ama, expresándolo con obsequios y múltiples muestras de amor; pero también, hay quienes repelen esta celebración y prefieren pasar el día en el Facebook.



Nuestros suelos son dignos de orgullo, pues su diversificación de condiciones climáticas, propicia que tengamos múltiples ambientes y ecosistemas: vamos de los áridos desiertos, selvas húmedas, abundantes bosques, zonas montañosas, manglares, islas, arrecifes, praderas hasta nichos ecológicos patrimonio de la Humanidad.

LOS PATRIMONIOS TRICOLOR A LA LUZ DEL MUNDO

Si no lo sabías, te contamos: México posee una gran lista de lugares que forman parte del Patrimonio Cultural de la Humanidad, destacados por La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). Nuestro país cuenta con 34 sitios culturales de la humanidad.

Orgullosamente, nuestra querida Universidad Nacional Autónoma de México tiene un lugar dentro de esta lista, por uno de los sitios más representativos de nuestra Máxima Casa de Estudios, es decir el Campus Central de Ciudad Universitaria, declarada Patrimonio de la Humanidad desde el año de 2007.

¡PORQUE LO NUESTRO ES LA COMIDA!

Como todos los mexicanos sabemos, por experiencia, que nuestra gastronomía es exquisita en la extensión de la palabra, por su amplia gama de platillos, picantes y guisantes, variedad de verduras, frutas, legumbres, sabores, olores, esencias, condimentos, proteínas y sazones, que han cautivado y enamorado a los paladares no solo del país, también a los diversos gustos en todo el mundo.

Es tanta nuestra riqueza gastronómica que la famosa revista National Geographic la ha considerado como una de las mejores del mundo, compitiendo con la italiana. También es reconocida por la utilización de ingredientes prehispánicos como chiles, chocolate, cacao, ajo, maíz, entre otros.

NO SÓLO ES EL INGLÉS

La importancia del inglés en nuestros días es preponderante, ya que todos los ámbitos sociales, políticos, comerciales y económicos del mundo se mueven a través de este idioma tan difundido. Pero, ¿qué hay de nuestra riqueza lingüística? Como mexicanos debemos conocerlo y sentirnos orgullosos de ella.

En nuestro país contamos con un vasto repertorio lingüístico, considerado como uno de los más ricos en el mundo, en donde existe una convergencia entre el español y las lenguas indígenas. Contamos con 68 lenguas originarias, 364 variantes lingüísticas practicadas por 7 millones de personas en el mundo.

ENTONCES...

Ahora, más que nunca, debemos reforzar aquel amor, orgullo y satisfacción que tenemos por ser mexicanos; debemos unirnos, revalorarnos y volver a encender eso que nos hace sentir felicidad cada que vemos la bandera nacional, ese impacto visual que experimentamos al observar las coloridas artesanías y manifestaciones culturales que se encuentran en cada rincón de nuestra patria.

¿Cómo no querer y sentirnos orgullosos de pertenecer a un país impresionantemente diverso! Como mencionaría Octavio Paz en su libro El Laberinto de la soledad "somos un pueblo ritual. Y esta tendencia beneficia a nuestra imaginación tanto como a nuestra sensibilidad, siempre afinadas y despiertas. En pocos lugares del mundo se puede vivir un espectáculo parecido al de las grandes fiestas de México, con sus colores violentos, agrios y puros, sus danzas, ceremonias, fuegos de artificio, trajes insólitos y la inagotable cascada de sorpresas de los frutos, dulces y objetos que se venden en plazas y mercados" (p. 51).

Dirección General de Comunicación Social UNAM. México, uno de los cinco países con mayor riqueza lingüística del mundo: experto de la UNAM. 4 de julio 2016. consultado en http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdolein/2016_383.html

UNESCO consultado en http://portal.unesco.org/es/ev.php-URL_ID=45692&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html

Comisión Nacional para el conocimiento y Uso de la Biodiversidad consultado <http://www.biodiversidad.gob.mx/pais/riquezana.html>

National Geographic. Destinos gastronómicos. http://www.nationalgeographic.com.es/viajes/grandes-reportajes/los-10-mejores-destinos-gastronomicos-del-mundo-2_8947



La Academia de Ciencias Experimentales y el SILADÍN invitan a

Asistir al TALLER DEL ÁREA donde se compartirán actividades experimentales y/o de campo, con la finalidad de difundir estrategias o secuencias didácticas como alternativas en el proceso de enseñanza aprendizaje, de las materias de esta área.

Dicho taller se llevará a cabo con el siguiente programa:

PSICOLOGÍA	QUÍMICA	CIENCIAS DE LA SALUD	BIOLOGÍA
3 DE MARZO	17 DE MARZO	7 DE ABRIL	21 DE ABRIL

La sede será en el laboratorio de Química LACE del SILADIN en un horario de 13:00 a 15:00 horas.

ATENCIÓN COMITÉ ORGANIZADOR

Chávez Fernández Griselda
Piña Millán Pablo de la Cruz Ignacio
Velázquez Nieto María Isabel
Quevedo García Lily Apolonia
Zendejo Sánchez Juan Humberto



SERVICIO MEDICO Y DENTAL CCH ORIENTE

C.D. Gabriel Limon Palacios
Turno vespertino

La salud oral y la nutrición

La nutrición puede afectar las habilidades funcionales masticatorias y de la mucosa oral. La nutrición y la dieta influyen en la integridad de la cavidad oral.

Los micronutrientes en forma aislada o en asociación, pueden condicionar el estado periodontal o la salud de la mucosa oral.

Si es cierto que estamos hechos de lo que comemos y que todo lo que comemos pasa por la boca, se puede entender fácilmente cuán estrechas y complejas son las relaciones recíprocas, entre dieta, nutrición y fisiopatología de la cavidad oral.

Las enfermedades periodontales son la causa más común de la inflamación crónica observada en adultos y se sabe

que progresan más rápidamente en las poblaciones desnutridas.

La reabsorción ósea es un denominador común para la enfermedad periodontal y la osteoporosis. Una importante parte de la literatura científica se ha ocupado de la relación entre una escasa absorción de calcio y vitamina d, así como de la deficiencia severa de vitamina c, que puede conducir a periodontitis asociada al escorbuto por defectos en las membranas basales.

Las primeras señales de deficiencia de algunos micronutrientes como es de la vitamina b. Enfermedades que podemos encontrar en la mucosa de la cavidad oral son la glositis, queilitis y estomatitis angular.

Algunas enfermedades crónicas

como la diabetes y enfermedades cardiovasculares, que son moduladas por la dieta, tienen secuelas orales.

En caso de la diabetes, por ejemplo, la alteración de la permeabilidad vascular, la alteración de la respuesta inmunitaria y la xerostomía, incrementa el riesgo de padecer enfermedades periodontal, caries dental, alteraciones del sentido de gusto, de las capacidades reparativas tisulares, aumento de incidencia y gravedad de infecciones por hongos, candida, además de síntomas como en el síndrome de boca ardiente.

Para mayor información acude a servicio médico dental con el titular cirujano dentista Gabriel Limón Palacios, en horario de 15:30 a 21:30 hrs.



LA COORDINACIÓN DEL ÁREA HISTÓRICO SOCIAL INVITA

A participar en la

EXPO GEOGRAFÍA

1 y 2 de marzo

¿Cuáles son sus interrelaciones con otras materias y con tu futura carrera?



Con diversas actividades reafirmarás tus conocimientos sobre la ciencia que trata sobre tu casa: **la Tierra**

A partir de las 7:00 hasta las 17:00 horas Explanada del Plantel

¡VEN, TE DIVERTIRÁS Y APRENDERÁS!



Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente

La Dirección del Plantel lamenta profundamente el fallecimiento de

Eulogio Aquino Vázquez

acaecido el jueves 23 de febrero, profesor del Área de Matemáticas.

Nos unimos a la pena que embarga a familiares y amigos.

“Por mi raza hablará el espíritu”
Ciudad de México, a 27 de febrero de 2017

Se convoca a los alumnos a la

TERCERA EXPOSICIÓN DE CARTELES DE MUJERES MATEMÁTICAS

Con motivo del Día Internacional de la Mujer

El día 7 de marzo de 2017, en la explanada del plantel de 13:00 a las 19:00

Objetivo

1. Estimular la creatividad y al mismo tiempo, fomentar en los jóvenes del CCH, la importancia de las mujeres que han contribuido en el área de las matemáticas.
2. Dar a conocer las aportaciones de las mujeres al campo científico.

Bases

3. Podrán participar todos los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades que cursen Matemáticas II y Matemáticas IV.
4. De manera individual o en equipo, con un máximo de cuatro integrantes.
5. Los alumnos deberán ser asesorados por un profesor, quien tendrá la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los alumnos durante el desarrollo del cartel. Los profesores que asesoren a los alumnos recibirán constancia, previa entrega de plan de trabajo e informe.

Formato del cartel

https://docs.google.com/presentation/d/1UyyQ4_DbpCxO1kN6A7Z0wsUNCU_MjltlCXsjv0-PloQ/edit?usp=sharing

Inscripción hasta el 28 de febrero

<https://goo.gl/forms/ChUfcwx1V7zUFzDh2>

6. Los carteles se colocarán el día del evento.
7. La exposición de su cartel será de 5 a 10 minutos.
8. Los participantes serán responsables del montaje y de la vigilancia durante el tiempo que se realice la exhibición.
9. Cualquier aspecto no previsto en la convocatoria, será resuelto por el Comité Organizador.



Se convoca a los alumnos a la

SEGUNDA EXPOSICIÓN DE CÓMICS DEL NÚMERO PI

Con motivo del día mundial del número Pi.

El día 15 de marzo de 2017, en la explanada del plantel de 13:00 a 19:00



Objetivo

1. Estimular la creatividad y al mismo tiempo, fomentar en los jóvenes del CCH, la importancia del número Pi, en el área de las ciencias.
2. Crear una cultura hacia las matemáticas.
3. Dar a conocer las aplicaciones del número Pi.

Bases

4. Podrán participar
 - a) Todos los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades que cursen alguna asignatura del área de matemáticas
 - b) De manera individual o en equipo, con un máximo de cuatro integrantes.
 - c) Los alumnos deberán ser asesorados por un profesor, quien tendrá la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los alumnos durante el desarrollo del cómic. Los asesores recibirán constancia, previa entrega de su plan e informe de trabajo.
5. Historia del número Pi.
6. Aplicaciones del número Pi.
7. Crear un cómic con al menos 8 viñetas (personajes propios)
8. Elaborado en papel bond o lona. Medir 90 cm x 100 cm. Presentación en formato vertical. Logotipo o escudo de la institución en el ángulo superior izquierdo. Título del cómic centrado. La obra puede presentarse en blanco y negro o en color. Incluir el nombre de los integrantes, grupo y asesor, en el ángulo inferior derecho.

Registro

9. En la página electrónica

<https://goo.gl/forms/eHBP4rSbmcvZZpw63>

A partir de la publicación de la convocatoria y hasta el 13 de marzo de 2017

Exposición de cómic

10. Entregar un ejemplar impreso en hoja tamaño carta el día del evento.
11. Los cómics se colocarán el día del evento.
12. La exposición de su cómic será de 5 a 10 minutos.
13. Los participantes serán responsables del montaje y de la vigilancia durante el tiempo que se realice la exhibición.

Para lograr los objetivos de la exposición de cómics y recibir reconocimiento, el (os) autor (es) deberán permanecer durante toda la exposición.

Cualquier aspecto no previsto en la convocatoria, será resuelto por el Comité Organizador.



PSICORIENTA

Psic. Itzel Núñez Núñez
Departamento de Psicopedagogía

Cuando digo no, es no... Asertividad

¿Cuántas ocasiones ha ocurrido que los demás no comprenden lo que realmente quieres decir? O será que ¿no lo has comunicado de la manera más clara, en el momento indicado o con las palabras precisas?

La asertividad es una habilidad social que todas las personas aprendemos y desarrollamos, nos permite expresar lo que pensamos, queremos y sentimos. La definición que dan los autores de la palabra *asertividad* es diversa, sin embargo coinciden en que la base fundamental para desarrollarla es la autoestima. Es importante no confundir la asertividad con un comportamiento agresivo, autoritario, manipulador o pasivo –que se relaciona a su vez con baja autoestima- ya que implica tener autoconocimiento y control de las propias emociones para este tipo de comunicación. Mientras que la conducta agresiva, a pesar de defender y expresar las propias emociones, se muestra atacante, violando y faltando al derecho, respeto, autoestima, dignidad y sensibilidad de los otros.

¿Qué se considera una conducta asertiva? Es cuando se expresa lo que se cree, se siente y se desea de manera clara, directa y honesta, algunos autores consideran que de manera espontánea; cuando se respetan los derechos propios y de los demás; se establecen límites pero también se considera la opinión de los otros sin perder de vista la propia; no se llega a conclusiones sin tener información que la fundamente y la valide; se conocen las necesidades propias y de los demás; se escucha con un rol activo; se busca el momento oportuno para expresarse sin dejarlo para más



tarde; se responsabiliza de los propios actos y frases que se hagan y digan respectivamente.

Algunos indicadores expresivos – verbales o no verbales- de la asertividad, según Riso (2002) son los siguientes:

- **Mirar a los ojos.** La persona asertiva no evade la mirada, la sostiene el tiempo suficiente para establecer el contacto. Cuando se esquiva, se interpreta que la persona puede esconder algo.
- **Volumen de voz.** Las personas asertivas mantienen su tono de voz firme para que el mensaje llegue al receptor; los no asertivos suelen bajar el volumen cuando se sienten intimidados por figuras de autoridad.
- **Fluidez verbal.** La espontaneidad y seguridad se reflejan en los tiempos y pausas para dar respuestas; las personas no asertivas consideran las preguntas como un problema a resolver, por lo que es común utilizar muletillas, silencios; repiten palabras o piden disculpas reiteradamente sin razón.
- **Postura.** La posición que asume la persona no asertiva con cada parte del cuerpo puede reflejar la impresión de no querer molestar, con los hombros bajos, cabeza inclinada hacia el suelo y brazos pegados al cuerpo; lo que dificulta el acercamiento afectivo.

Por lo tanto, una persona asertiva ejerce y defiende sus derechos, ex-

presa sus opiniones o desacuerdos, y manifiesta sus emociones sin que le hagan sentir culpable por ello. Al ser persona asertiva (o), se siente mejor consigo misma y con los demás, por lo que es una cadena directa con la autoestima, es decir, mientras más asertiva sea la persona, mejor autoestima, y mientras mejor autoestima, mayores habilidades sociales podrá desarrollar para expresarse.

Algunos autores han identificado lo que denominan los derechos asertivos de las personas; algunos de ellos son:

El derecho a ser tratadas con dignidad y respeto; a experimentar y expresar sentimientos; a tener y manifestar opiniones y creencias; a cambiar de opinión; a decidir sin presiones; a estar felices; a decir no lo sé; a ser independientes; a fracasar; a tener éxito.

Finalmente, considera que la asertividad es una habilidad que requiere entrenamiento, lo que implica un cambio de pensamiento y actitudes; si se quiere se puede. De manera que si en algún momento dijiste “no” y no te escucharon, es momento de poner manos en acción y practicar tus habilidades comunicativas. Si requieres mayor información, te esperamos en el Departamento de Psicopedagogía.

Referencias:

- González, G. (2009). *Asertividad: Un análisis teórico-empírico*. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 14, núm. 2, julio-diciembre, pp. 403-425. Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C., Xalapa, México.
- Naranjo, M. (2008). *Relaciones interpersonales adecuadas mediante una comunicación y conductas asertivas*. Volumen 8, Número 1, pp. 1-27. Instituto de Investigación en Educación, Universidad de Costa Rica.

UNAM Global | A un clic de la información

<http://www.unamglobal.unam.mx>



Jornada Académica México y el mundo Lunes 27 de Febrero al viernes 3 de Marzo Sala Audiovisual 2 (Turno vespertino)

Se reflexionará sobre la trascendencia de diversos procesos a lo largo del tiempo. Con el fin de que l@s jóvenes identifiquen su participación en las problemáticas sociales y sus respectivas soluciones, adquiriendo consciencia de su papel protagonista y transformador.

Día	hora	Ponencias		
Lunes 27 febrero	19:00 A 21:00	La vigencia del nacionalismo mexicano	Danza mexicana como lenguaje universal	La relación México-Yugoslava de la posguerra a la actualidad
		Mtro. Octavio Solís	Álvarez Morales Juan Daniel	Mtro. Jorge Armando Oliva Agonizantes
		Consejero Universitario	Ballet Folklórico CUICACALLI	Profesor del Área Histórico Social (HUMC)
Martes 28 febrero	19:00 A 21:00	Energía eólica: Lo que México nos ha enseñado a Honduras	Los jóvenes en el mundo globalizado	Tesoros de la comida mexicana para el mundo
		Ing. Karla Elizabeth Martínez Lozano	Andrea Flores Medina	Profa. Graciela Maldonado Figueroa
		Jefa de Operaciones en Energía Eólica de Honduras- <i>Globeleq Mesoamerica Energy</i> (videoconferencia desde Honduras)	Consejera Universitaria	Profesora del Área Histórico Social (HUMC) Coordinadora del PIA (vespertino)
Miércoles 1 marzo	17:00 A 19:00	Perspectivas de México desde Washington D.C.	Arquitectura funcionalista en México	El Santo: icono de México y el mundo
		Mtra. Andrea Isabel Arzaba Díaz	Mtro. Alejandro Ortiz López	Mtro. Humberto Ruiz Ocampo
		Maestra en estudios latinoamericanos Georgetown University (videoconferencia desde EE.UU)	Jefe del Departamento de Difusión Cultural CCH-ote	Profesor del Área Histórico Social (CPYS)
Jueves 2 marzo	17:00 A 19:00	Las consecuencias ambientales de la administración Trump: una mirada desde México	Un muro no frena una cultura	Mesoamérica un proceso de larga duración: sus aportes al Mundo
		Mtro. Juan Carlos Mendoza Reyes	Lic. Luis Fernando Ramírez Jiménez	Doc. Raúl Horacio Fernández Linares
		Centro Mario Molina para Estudios Estratégicos sobre Energía y Medio Ambiente	Internacionalista	Profesor del Área Histórico Social (Antropología)
Viernes 3 marzo	15:00 A 17:00	Entre el estereotipo y la realidad: La visión del japonés sobre México	El protagonismo de las redes sociales en procesos nacionales e internacionales	Esfuerzos en México y el mundo para combatir el fenómeno de la trata de personas.
		Lic. Dulce Alicia Barrera Ibarra	Mtra. Tania Romero López	Mtra. Gladys Marian Baz Sirvent
		Embajada de México en Japón (videoconferencia desde Japón)	Profesora del Área Histórico Social (HMX)	Doctorante en el Posgrado en Ciencias Políticas y Sociales



Lunes	27 febrero	17:00 a 19:00	Ballet Folklórico CUICACALLI
Martes	28 febrero	17:00 a 19:00	<i>Gimme the power</i>
Miércoles	1 marzo	19:00 a 21:00	Un día sin Mexicanos
Jueves	2 marzo	19:00 a 21:00	Antes de la inundación (<i>Before the flood</i>)
Viernes	3 marzo	17:00 a 19:00	Hagen y yo (<i>White god</i>)

