



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 877 • 21 de noviembre de 2017
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Matemáticas y Robótica

3



Plática sobre Diseño y efectos especiales

4



Ciudadano de la salud estudiantil



DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIA GENERAL

LIC. DELIA AGUILAR GÁMEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL 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. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

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

Información certera y confiable

Promover y desarrollar en los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades las capacidades, habilidades, valores, conductas y estilos de vida que enriquezcan su formación integral, es un propósito y un reto que aspira nuestro centro educativo, a fin de que las y los alumnos alcancen una preparación plena que fortalezcan sus objetivos académicos y personales desde el bachillerato hasta su paso por la licenciatura.

Paralelamente a eso, también se anhela que los jóvenes estudiantes cuenten con las herramientas necesarias e indispensables que les faciliten el autocuidado de su salud física, mental y emocional como un complemento más para que alcancen el éxito universitario y de vida.

Bajo ese contexto, el CCH y el Plantel mismo, han impulsado



una serie de acciones tendentes a fortalecer esa formación integral, pero también programas que informen y alerten a nuestra comunidad estudiantil de los riesgos a la que está expuesta si se involucra en adicciones o si decide arriesgarse con un embarazo prematuro; ambas situaciones, ya preocupantes, pues son causantes directos de la deserción escolar.

Por esa razón, especialmente en este centro educativo, se realizaron ferias de la salud en la que se contó con instituciones de salud cuyo propósito es disuadir a los estudiantes en el consumo de drogas legales e ilegales, así como la promoción de talleres de educación sexual, todo con el fin de prevenir riesgos al bienestar integral de nuestra joven población.

Las recomendaciones fueron variadas, desde la apropiación de información certera sobre estas temáticas, visita a instituciones de prevención en adicciones o para el ejercicio responsable de la sexualidad, talleres, conferencias, uso del tiempo libre, práctica deportiva, todo con el apoyo profesional y confiable para las y los alumnos.

El autocuidado de la salud física, mental y emocional debe ser una máxima en la formación de los jóvenes universitarios, por ello la insistencia de estas asociaciones y centros de atención para que estén debidamente informados y conozcan las consecuencias de una decisión equivocada que ponga en riesgo su permanencia en el bachillerato universitario. 📍

Enseñanza Aprendizaje

Las matemáticas y la robótica en el CCH

Tecnología al servicio de la humanidad

La matemática es la ciencia deductiva que estudia las propiedades de los entes abstractos y trabaja con números, figuras geométricas, etc. Por su naturaleza, permite elaborar los algoritmos que requieren los robots para cumplir con sus instrucciones programadas, afirmó el jefe del área de Matemáticas del turno vespertino, José Adolfo Rendón Ortiz, durante la inauguración de la jornada “Las matemáticas y la robótica en el CCH”, realizada el 7 y 8 de noviembre pasados.

Al momento de tomar la palabra, el jefe de sección de dicha área, Lauro Ortega Herrera Morales, comentó que las ciencias exactas no sólo son para resolver problemas teóricos, también tienen aplicaciones prácticas. “Los robots requieren la comprensión de los fenómenos numéricos; sin ello, no sería posible fabricar y hacer funcionar estos mecanismos que nos facilitan la vida”.

Durante la plática “Sistemas de coordenadas y lugares geométricos”, impartida por el profesor Oscar López García, definió a la robótica como la ciencia encaminada a diseñar y construir aparatos y sistemas capaces de

realizar tareas propias de un ser humano. Así, se construyen mecanismos y máquinas programadas para interactuar con objetos e imitar movimientos humanos. Es decir, se inventaron con el objetivo de hacernos la vida más fácil o realizar actividades peligrosas.

De este modo, encontramos robots en hospitales, industria, laboratorios, fábricas y minas, entre otros lugares, y su uso es cada vez más extendido y sofisticado. Dichos dispositivos requieren cálculos precisos para llevar a cabo sus labores, y para ello utilizan los sistemas de coordenadas que consiste en un método de uno o más números, llamadas coordenadas, para establecer inequívocamente la posición de un punto u objeto geométrico en el espacio.

López García aseveró que la matemática ofrece un lenguaje científico preciso para dar instrucciones a los robots, con el apoyo de los sistemas de coordenadas con rectas numéricas y planos cartesianos, pero también pueden ser planos en tres dimensiones con ejes X, Y y Z, que permite representar espacio y volumen para ubicar un punto de forma tridimensional.

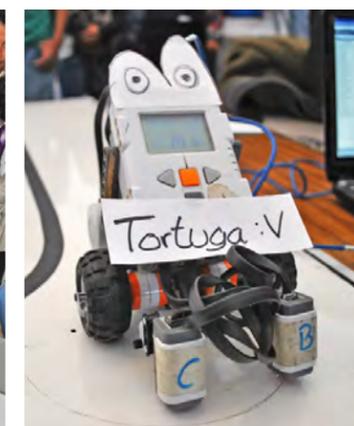
Asimismo, para cálculos más exactos, se tienen planos tipos radial, donde se usa longitudes y medidas angulares, el cual es utilizado en sistemas de navegación. Para mediciones más precisas existen otros sistemas como las coordenadas rectangulares con tres ejes, polares, cilíndricas y esféricas, que sirven para ubicar lugares geométricos y calcular los ángulos y distancias, y en el caso de los robots, para permitirles desplazarse con movimientos correctos controlando la velocidad, aceleración y desaceleración.

Para demostrar las aplicaciones de los conceptos anteriores, en la explanada del plantel se exhibieron robots seguidores de línea mediante sensores que debían continuar por una guía marcada con masking tape. En esta ocasión, participaron seis vehículos fabricados por alumnos de tercero y quinto semestres, y los ganadores fueron Eduardo Vega Solórzano y Hugo Flores Pérez, con su robot “Tortuga”.

Para cerrar esta actividad, organizada por la Academia de Matemáticas, se presentaron 15 litografías para explicar la relación entre las matemáticas y la robótica, tanto en su diseño, configuración y funcionamiento, además de la exhibición de películas y videos. 📺



Oscar López García



Efectos especiales, una disciplina del diseño y la comunicación gráfica

La imaginación como actividad profesional

La creatividad, talento e inquietudes artísticas se manifestaron durante la plática “Efectos especiales, una disciplina del diseño y la comunicación gráfica”, impartida por Katia Ximena Domínguez Castillo y Mario Iván Silva Díaz, docentes de la Facultad de Arte y Diseño (FAD) de la UNAM.

Durante esta charla, realizada el 15 de noviembre en la sala audiovisual 1, los especialistas en ilustración, Body Painter, caracterización FX y Diseño, compartieron sus experiencias con los alumnos y ofrecieron algunos consejos para dedicarse a esta profesión, así como un panorama del mercado laboral, además de comentar los retos dentro de esta disciplina y las gratificaciones que depara.

Así, afirmaron, son especializaciones donde se desarrolla la imaginación como una herramienta indispensable, pues nos ayuda a transformar la realidad de manera original para crear escenas fantásticas, así como el uso del maquillaje para convertir a una persona en cualquier ser maravilloso que se desee. Para ello, agregaron, es indispensable dominar las técnicas del lenguaje audiovisual y, sobre todo, no poner límites a la creatividad.

Como una imagen impacta más en la mente, presentaron fotos e ilustraciones surgidas de su visión artística, las cuales sorprendieron a los jóvenes con su colorido, sensibilidad y originalidad, a través de representaciones de sirenas, monstruos fascinantes o paisajes de ensueño.

Para finalizar, los ponentes invitaron a los jóvenes a investigar las opciones que ofrece la FAD, así como tener en cuenta que enfrentan un mercado laboral competitivo pero que con disciplina, uso de la tecnología como medio de promoción y la capacidad de trabajar diversos materiales, les permitirá tener éxito en una profesión que utiliza la imaginación como materia prima.

Esta actividad fue organizada por la profesora del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Rosa Ilescas Vela, con el apoyo del maestro Gilberto Reyes Martínez, y tuvo el propósito de presentar a los cecehacheros opciones profesionales para quien tenga intereses artísticos como medio de vida, a través de la experiencia de profesionales del diseño.

Mario Iván Silva Díaz y Katia Ximena Domínguez Castillo



Autocuidado de la salud física, mental y emocional

A partir de los resultados del Examen Médico Automatizado (EMA) que se realiza a los estudiantes de ingreso al bachillerato y posteriormente a la licenciatura, se ha detectado que ya traen consigo problemas de adicciones, además de riesgos de embarazo prematuro, señaló la maestra Patricia García Pavón, secretaria de Asuntos Estudiantiles del Plantel Oriente.

Durante la celebración de sendas ferias de la salud, una para prevenir adicciones y una más para evitar el embarazo en las jovencitas de este centro educativo, Patricia García señaló la necesidad de que las y los alumnos estén debidamente informados de una problemática de salud pública como son las adicciones, pues de ello depende su calidad de vida.

De igual modo, destacó que a través de la información y orientación, además de la práctica de valores, mujeres y hombres tendrán la capacidad de tomar decisiones, a fin de evitar riesgos innecesarios como los embarazos en las adolescentes, uno de los motivos de la deserción escolar en el bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades. Por ello, dijo que el CCH promueve y desarrolla entre los estudiantes de esta institución las capacidades, habilidades, valores, conductas y estilos de vida que enriquezcan su formación integral, a fin de facilitar el autocuidado de la salud física, mental y emocional.

De ahí que instituciones de salud del Gobierno de la Ciudad de México, de la Universidad Nacional Autónoma de México y servicios médicos local y de la Universidad, traen hasta el plantel información confiable y certera que ayuda a prevenir riesgos al bienestar integral de esta población, en su mayoría compuesta por adolescentes que requieren de apoyos profesionales y confiables.

De esta manera, añadió, como institución educativa, colaboramos para proporcionar un ambiente saludable en nuestros jóvenes, pero principalmente redes de contención y apoyo que les ayuden a alcanzar una vida plena e integral.

Así, el 26 de octubre y el 6 de noviembre se efectuaron dos ferias en la explanada principal de la escuela, en la que acudieron instituciones como los Centros de Integración Juvenil, el Instituto para la Atención y Prevención de la Adicciones (IAPA), la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, los Servicios Médicos Universitarios y otros organismos dedicados a la promoción de la salud para dar a conocer a la población estudiantil los factores de riesgo y protectores, y con eso los jóvenes estén alertas y con conocimientos en temáticas que deben ponerles mayor atención





para no truncar su proyecto escolar y de vida. Deseamos atender al mayor número de alumnos posible, a partir de actividades masivas, pero también a través de un acercamiento personal por la vía de talleres, cursos y conferencias en beneficio de su salud, “a fin de que se involucren en temas de sexualidad, adicciones, salud reproductiva, nutrición, violencia y salud mental, bajo esquemas dinámicos de reflexión que generen autoconocimiento y autocontrol”.

Al coincidir con algunos de los principios del Programa de Formación Integral del Colegio, resaltó que “los cambios de conducta no dependen únicamente de la información; requieren de un cambio en las actitudes y del desarrollo de habilidades y competencias positivas”. Por ello, insistió, el

grupo coordinador de la Dirección General de CCH ofrece desarrollar los temas de sexualidad, adicciones, salud reproductiva, nutrición, violencia y salud mental bajo esquemas dinámicos de reflexión que generen autoconocimiento y autocontrol, por medio de contenidos escalonados para fortalecer el crecimiento y desarrollo integral. Por ello, se inicia con campañas informativas que promuevan los conocimientos, a fin de que se detecte la percepción de riesgo, se fortalezcan las actitudes y se desarrollen habilidades y competencias, además del reforzamiento de los valores, todo eso con la colaboración de especialistas, quienes interactúan con los jóvenes, quienes a su vez replican la información a sus compañeros y se dé la comunicación entre iguales.

Cabe destacar en estas jornadas se incluyeron ejercicios de simulación de alcoholemia y pruebas de alcoholímetro, test para la prevención de adicciones y embarazo, talleres de autocuidado y valores, así como señales de alerta en torno al uso de sustancias, violencia, depresión, así como estrategias de derivación y atención oportuna. Del mismo modo, se impartieron talleres sobre técnicas de estudio, proyecto de vida, uso del tiempo libre, sexualidad y relaciones sin violencia. Asimismo, se impulsó la técnica del trabajo colaborativo y las consultorías que serán atendidas por el servicio médico local y el Departamento de Psicopedagogía, también participantes en estas jornadas de salud, que incluyó el inicio de la campaña permanente “Pásala sino te embarazas”.

III Exposición de calaveras científicas

Diversas personalidades de las matemáticas hicieron acto de presencia en la explanada del plantel, pero en esta ocasión como divertidas y sabias "calaveritas", durante la III Exposición de calaveras científicas, donde los asistentes conocieron de manera lúdica importantes contribuciones de varias mentes geniales.

En esta tercera edición, los objetivos fueron promover el conocimiento de destacados matemáticos, fomentar la creatividad literaria mediante la redacción de calaveritas, así como conservar nuestras tradiciones con un enfoque científico, con lo que se reforzó la multidisciplinariedad y el espíritu colegiado del plantel.



Durante esta actividad, realizada el 10 de noviembre y organizada por profesores del área de matemáticas, se presentaron biografías y efigies elaboradas con material reciclado de personajes relevantes como el sabio griego Herón de Alejandría, el intelectual y creador del cálculo infinitesimal, Leibniz. También se homenajearon a pensadores fundamentales como Galileo, Descartes, Pascal y Fermat, mientras que las contribuciones femeninas se resaltaron con Ada Lovelace y la pensadora Marilyn vos Savant, con lo que se conjuntó la creatividad y el saber matemático.



ASISTE A LAS CONFERENCIAS EN FRANCÉS

En la sala Pablo González Casanova 1 de Audiovisual, el jueves 23 de noviembre a las 13:30 horas con

VIOLETTE MAKHOTINE

y a las 15:00 horas con

LAURA NATIVEL

Las ponentes son asistentes de francés que participan en un programa de intercambio entre Francia y México y nos hablarán en francés, sobre sus lugares y culturas de origen.



**Defensoría de los Derechos
Universitarios**

Estamos para atenderte, orientarte e intervenir a favor de los derechos universitarios de estudiantes y personal académico.

www.ddu.unam.mx
ddu@unam.mx

Telefonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481

Horario de atención
Lunes a viernes
9:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 hrs.

اللو فر أبو ظبي
LOUVRE ABU DHABI

Article proposé par la professeur
Claudia Gutiérrez Arenas



Chronologie d'un rêve

Tu sais quel est le musée le plus grand et le plus visité du monde?... Tu as dit Le Louvre?... Eh oui! Tu as raison. Cette année le mythique musée du Louvre écrit une nouvelle page de son histoire avec l'ouverture au public le 11 novembre 2017 du Louvre à Abou Dhabi. Continue à lire pour connaître plus de détails.

Comme tu le sais le musée du Louvre se trouve à la ville de Paris, il a une superficie de 72 735 m² et il a presque 10,000,000 de visiteurs en moyenne par an. Des touristes de tout le monde admirent la beauté architecturale de l'immeuble et la richesse artistique des collections du musée, qui possède 300,000 œuvres, dont 350,000 sont actuellement exposées. Visiter le Louvre permet de découvrir, à travers ses collections de nombreuses civilisations antiques de l'art occidental du Moyen Âge à 1848. Les conservateurs du musée ont également la possibilité de faire connaître et de diffuser leurs recherches, grâce à la

diffusion des études de l'école de conservation du Louvre.

L'origine du palais remonte à la fin du XIIe siècle, ce grand palais a été construit et embelli par étapes par les architectes les plus novateurs qui se sont succédés pour amplifier le bâtiment qui était au passé forteresse¹, résidence royale et atelier des artistes les plus importants en Europe, qui travaillaient au service de la famille royale. Le musée du Louvre c'est aussi un monument et pièce clé de l'histoire de la France.

Mais l'histoire du Louvre continue de nos jours, en juillet 2005 le Cheikh² Sultan bin Tahnoon, Président de l'Autorité du Tourisme d'Abou Dhabi, capitale des Émirats arabes, est allé à Paris pour exposer sa volonté d'établir un partenariat³ avec le Louvre avec l'objectif de construire un musée à Abou Dabi dans l'île de Saadiyat, (île de 2 700 hectares située à 500 mètres au large de la ville d'Abou Dabi).

L'accord entre les deux pays a été signé le 6 mars 2007, suite à la visite en 2006 d'une délégation française à Abou Dhabi pour

déterminer les nécessités du projet. La construction du musée a duré 10 ans, avec un coût de 600,000,000 €, le Louvre à Abou Dhabi est un exemple exceptionnel de l'expression contemporaine de l'art universel et l'architecture moderne; il a été inauguré le 8 novembre de cette année en présence du président de la France et le Khalifa⁴ ben Zayed Al Nahyane, des invités et plus de 500 journalistes de différents pays. Le musée du Louvre à Abou Dhabi exhibera, en plus de 320 pièces d'art arabe, 300 pièces des collections privées et des musées français du Louvre, d'Orsay et Branly: Les droits d'utilisation du label du Louvre à Abou Dhabi auront une durée de 30 ans. Regarde la vidéo et découvre ce magnifique musée <https://www.youtube.com/watch?v=1CLPQH1vnn4>

¹ Immeuble de protection.

² Homme chez les arabes respecté en raison de son grand âge et surtout de ses connaissances scientifiques et/ou religieuses.

³ Collaboration.

⁴ Gouverneur d'un khalifat.



El Consejo Editorial de la Revista
Poiética. Docencia, Investigación y Extensión,
del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan

CONVOCA

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a todos aquellos interesados en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el número 12 de la revista *Poiética. Docencia, Investigación y Extensión*, NUEVA ÉPOCA, con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña crítica o reporte de investigación sobre la temática:

“El uso de la imagen en la didáctica”

Algunas preguntas guía son:

- ¿Cómo podemos usar didácticamente la imagen en el ejercicio docente?
- ¿Cuál es la importancia de desarrollar la alfabetización visual en los alumnos de bachillerato?
- ¿Qué habilidades se deben desarrollar en los alumnos para lograr una lectura crítica de la imagen?
- ¿Cuál es el impacto de la comunicación visual en el proceso formativo de los alumnos?
- ¿Cuál es el papel que desempeñan las imágenes en la enseñanza de las diferentes disciplinas?

Consideraciones específicas:

- La propuesta de escritura puede elaborarse desde otras preguntas que no se incluyen en el anterior listado, sólo es necesario que se ajusten a la temática general.
- Los escritos deberán tener una extensión máxima de cinco cuartillas, en Arial de 12 puntos a 1.5 de espaciado.
- Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA.
- La lista de fuentes deberá indicarse al final del artículo con base en el sistema APA.
- La fecha límite para recibir los textos será el próximo 30 de noviembre de 2017, en el siguiente correo electrónico: poieticachnaucalpan@gmail.com
- Se otorga constancia emitida por el Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Favor de agregar al texto una síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico, antigüedad docente y entidad académica de adscripción.

Si desean consultar los números anteriores, lo pueden hacer directamente en la página del plantel: www.cch-naucalpan.unam.mx, siguiendo la ruta:

Profesores > Publicaciones > Revistas > Poiética 0 > poiética 1 > poiética 2 > Poiética 3 > Poiética 4 >

o en el siguiente enlace:

<https://issuu.com/poieticacch>



PSICORIENTA

Psic. Belem Guadalupe Carrizosa Méndez
Departamento de Psicopedagogía

¿Y tú cómo te nutres?

Crece sin que la altura me haga perder de vista lo importante. Y lo importante ... es la vida.

Jorge Bucay

Hoy es un día complicado. Si me preguntan qué me sucede, diría que no sé. Pero me siento sin ánimos, me cuesta trabajo sonreír y siento que las lágrimas están a punto de salir. Quisiera mirar de frente pero mis pensamientos pesan lo suficiente para estar cabizbajo(a)... ¿Qué me pasa? Si ayer estaba tan bien.

Hola cecechacheros seguramente hay días así, en el que sientes un desanimo por situaciones incomprendidas e intentas resolver; situaciones de casa, con amigos, de enamoramiento, de tu aspecto; muchas situaciones que vives a diario y buscas darle un significado. Pero te pregunto: ¿cómo estás hoy?, ¿qué se siente crecer? Algunos ya lo esperaban, otros no saben explicar qué está pasando y otros más sienten dolor e incertidumbre. Estos sentimientos y emociones se relacionan con esta etapa en la que vives, llamada adolescencia.

La Organización Mundial de la Salud nos dice que la palabra adolescencia proviene de la raíz indoeuropea al 'nutrir', 'crecer', de la cual se derivó la voz latina alere 'nutrir', 'alimentar' y dio lugar a *alescere* 'crecer', 'aumentar' y contempla varias etapas, a partir de los 10 y hasta los 24 años, aproximadamente.

Y al hablar de nutrir, no necesariamente nos referimos al proceso de alimentarse para satisfacer una necesidad natural de comer; es importante saber nutrirse biológicamente ya que en esta etapa de desarrollo y bajo las condiciones de estudio, tu cerebro consume grandes cantidades de energía para realizar diversas tareas.

De acuerdo con un estudio realizado en 2003 por el neurólogo Read Montague se resalta la impresionante eficiencia energética del cerebro durante el procesamiento de información,

ya que consume 20 por ciento del total de calorías diarias. Pueden parecer pocas pero consume la misma cantidad de energía que todos los músculos en reposo. Así que, si sientes que no pasa nada en tu vida justo en este instante, hay gran cantidad de energía activando miles de conexiones sinápticas mientras lees el *Oriente Informa*.

Del mismo modo que satisfacemos las necesidades energéticas del cerebro, tenemos la necesidad de nutrirnos en el sentido intersubjetivo; implica amar, reír, llorar, cuidar, platicar, recordar, aprender, compartir, entre otras conductas; y sobre todo lo que piensas y sientes según tus experiencias diarias, esos aspectos que interiorizas en ideas, creencias y sentimientos para reconfortarte, animarte, darte energía o bien a veces te hacen dudar de tu capacidad y logros.

A todo esto, y tú ¿cómo te nutres? Seguramente has sentido esos cambios físicos y psicológicos. Así que cuando te hablo de nutrirte es preguntarte qué ves, qué interpretas, qué sientes, qué quieres y como estas respuestas son información sobre ti y del mundo que te nutre.

Stephen Covey, un experto en temas de liderazgo, habla de hábitos y menciona que lograr el desarrollo personal requiere trabajar en cuatro dimensiones: la física, la mental, la espiritual y la social/emocional. Esto significa dedicar tiempo en cada uno de estos aspectos desde el cuidado personal, fomentar la lectura, acercarte a eventos culturales, desarrollar un arte, convivir con el entorno, actuar conforme tus valores, entre otras actividades.

Observa que el CCH no sólo es un espacio de salones, laboratorios, jardines y áreas de recreación, es un entorno donde es posible aprender, participar y conocer personas que van nutriendo tu identidad, tus motivaciones, tu libertad y tu comprensión del mundo.

Por eso, acércate a la música, el cine, la literatura, el deporte; fortalece tus cocimientos, estimula la interrogación de los temas que te interesan, sé curioso pero responsable. Y, especialmente, aprende a

nutrir tus pensamientos y creencias; estos últimos son conceptos que no tienen forma, peso, olor o alguna representación física, pero se sustentan en un elemento físico en el cerebro; por eso, cuando se lesiona una parte de él se altera el proceso de comprensión del entorno, y al dormir aparecen pensamientos en forma de sueños extravagantes y, además, traducen tu entorno en aspiraciones, miedos, ideas, deseos, sentido del humor, opiniones, imaginación, que son la clave del por qué te comportas y te sientes algunos días con más ánimo que otros, o más inspirado y con energía.

Sin perder tiempo empieza a nutrirte de conocimiento, relaciónate con gente que te enseñe e invite a ser mejor persona contigo y los demás; si te sientes criticado o desvalorizado te estás alimentando de aspectos negativos sobre tu persona y empezarás a dudar de tus habilidades para seguir hacia tu meta profesional. Observa, reúne información y reconoce las experiencias que te motivan, te alegran, te ilusionan, te dan energía para que puedas nutrir tu toma de decisiones y comprenderte cada día mejor. 📖

Fuentes

adolescencia | Castellano - La Página del Idioma Español = El ...
www.elcastellano.org/palabra/adolescencia 5 de octubre 16:03
<http://www.fundacionunam.org.mx/salud/mitos-y-realidades-sobre-nutricion/> 5 de octubre 17:36
Cerebro <http://www.sabiask.com/sabiask/ciencia/el-consumo-del-cerebro.html> El consumo del cerebro - Sabías que...?
www.sabiask.com/sabiask/ciencia/el-consumo-del-cerebro.html 18 de octubre 18:34
Incógnito: Las vidas secretas del cerebro - Resultado de Google Books <https://books.google.com.mx/books?isbn=8433927655>
David Eagleman - 2013 - Science 19 de octubre 17:05



Diseño Ariadna Lizbet Tovar González S.S

PÁSALA SI NO...TE EMBARAZAS

Prevención del embarazo en adolescentes.

