



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 930 • 2 de septiembre de 2019  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa

## El deporte: camino a la plenitud juvenil

6 y 7



Exhibición de diversas disciplinas deportivas



Mexicanas unidas contra la  
violencia 3

## Frente a frente, dos atletas cecehacheros 4



## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIO GENERAL

MTRO. ERNESTO GARCÍA PALACIOS



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

SECRETARIO DOCENTE

I.Q. ADOLFO PORTILLA GONZÁLEZ

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. MARLEN VÁZQUEZ DEL MERCADO SOLÍS

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

# Bienestar físico, mental y emocional

El deporte es salud; también es disciplina, rigor, esfuerzo, perseverancia y las ganas de triunfar, trascender y de ser. Es un todo, es un complemento para la formación integral de nuestros jóvenes, de los estudiantes que requieren de una disciplina que exige compromiso, dedicación y la ejercitación de habilidades e igualmente de actitudes y valores.

Todo ello, hace que la práctica deportiva sea un requisito indispensable en la formación de las personas, una alternativa para el cuidado de la salud, para el desplazamiento de cualquier adicción, además para mejorar la utilidad del tiempo libre y el buen manejo de ese ocio, muchas veces mal encauzado por nuestros estudiantes.

Por estos y otros motivos, la invitación a las y los alumnos para que se sumen a la variedad de disciplinas que se ofrecen al interior del plantel y en algunas entidades universitarias que promueven conjuntamente el bien-

estar físico, mental y emocional, y cuyo propósito es que encaucen todo ese potencial juvenil que provoque la sana convivencia y la ejercitación para un mejor rendimiento deportivo y, por supuesto, académico.

Por eso, debe reconocerse la labor que han realizado en las últimas semanas, los responsables del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, conjuntamente con la Dirección de este centro educativo, que han compartido la responsabilidad de ofrecer actividades formativas para los estudiantes, a través de la ejercitación, la práctica y la recreación de algún deporte.

Reza esa frase: “haz deporte”, para que tu mente esté despejada, para que tu cuerpo tenga esa agilidad y esa destreza que contribuya en tu formación personal y universitaria, que se refleje en las acciones que requiere el individuo, el ciudadano y el profesional universitario, ante la sociedad y el país. 🏆



## Enseñanza Aprendizaje

# Caravanas de seguridad en Internet para mujeres

Hoy, la vida va más allá de lo físico y lo palpable, actualmente las interacciones sociales y la comunicación digital preponderan y son dinámicas en las que todos estamos inmersos, desde niños hasta ancianos. Es por eso que es fundamental informar a los estudiantes que estar en el ambiente digital también tiene peligros y, muchas veces, se prestan para actos de violencia como secuestros, extorsiones, bullying, acoso, entre otras problemáticas.

Al ser conscientes de dicha problemática y para la seguridad de las mujeres, “Mexicanas del futuro trazando conciencias, pensando en ti” es un programa liderado por diferentes instancias educativas cuyo propósito es informar a las mujeres sobre temas variados de seguridad y equidad de género.

Por eso, es vital que los jóvenes conozcan y estén informados y, por ende, protegidos y seguros; en especial las mujeres que son un grupo altamente vulnerable que, ha sufrido más violencia, aseguraron las maestras Julia Bernuy Sánchez y Esther Lugo Rojas, especialistas en ingenierías de cómputo e Internet.

En su recorrido en los diferentes planteles del CCH, el pasado 22 de agosto se realizó una plática en las instalaciones del plantel Oriente, donde se abordaron temas de seguridad cibernética para las cecehacheras,

información sobre equidad de género, así como también incentivar en las alumnas el interés por una vocación en ingenierías en tecnologías de la información y comunicación.

En dicha conferencia, se acentuó la importancia de conocer, compartir y aprender sobre los ecosistemas digitales, para que así las mujeres sean conscientes que hay diferentes algoritmos en Internet que roban información, hackean cuentas, entre otras actividades ilegales, con el fin de duplicar identidad, ciberacoso y actividades que incitan a la violencia digital con la publicación de contenido privado y la trata de personas.

Es por eso que a los asistentes se les brindó diferentes consejos para prevenir cualquiera de estas problemáticas y sobre todo, enfatizaron que cada uno debe ser responsable de la información que deciden compartir porque al final, al estar en la Web, su contenido es público. Los tips de seguridad estuvieron orientados al uso y protección de teléfonos, computadoras, tablets, dispositivos electrónicos; juegos en línea, páginas Web, correo electrónico y, por supuesto, redes sociales.

Se les aconsejó el uso de una contraseña “robusta” que contenga más de 15 caracteres con números, signos y letras, no subir contenido privado a las redes, saber a



Esther Lugo Rojas y Julia Bernuy Sánchez

quién agregan, verificar la seguridad de las páginas en donde ingresan datos bancarios, no abrir correos de dudosa procedencia, cerrar sesión en navegadores, no publicar su vida personal y no compartir contenido comprometedor en la Web como los famosos *packs* y *nudes*.

Es importante resaltar que hablar de estos temas sobre compartir imágenes privadas como los *packs* y las *nudes* ha sido motivo de acoso, bullying, secuestros y estados de depresión que han sido motivo de suicidios en los jóvenes. Por eso, se debe ser cuidadoso con este tipo de fotografías, señalaron las ponentes.

En entrevista, la maestra en informática y trabajadora en el área de Redes y Seguridad por el Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas y en Sistemas (IIMAS), Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT), AMITI WIT (Women in Technology), la Red LaTE México (la red temática mexicana), Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILSE) y la Corporación Universitaria para el Desarrollo de Internet (CUDI). 🏆

Por último, las especialistas comentaron que existe una desigualdad en el ámbito profesional entre hombres y mujeres al ser los varones la población más numerosa en ingenierías; por lo que a esta área de conocimiento hace reconocimiento únicamente con los hombres. Es así que se invita a las mujeres a formarse en una profesión en ingenierías en tecnologías de la información y comunicación, para acabar con los paradigmas que tanto han discriminado a las mujeres laboralmente.

Finalmente, cabe destacar la labor de información y seguridad que brindan estas caravanas integradas por el gremio femenino de la UNAM, Instituto de Investigaciones en Matemáticas Aplicadas y en Sistemas (IIMAS), Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACyT), AMITI WIT (Women in Technology), la Red LaTE México (la red temática mexicana), Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa (ILSE) y la Corporación Universitaria para el Desarrollo de Internet (CUDI). 🏆

Entrevista con dos gladiadores  
cecehacherosEstudio y práctica deportiva,  
**¡SIN LÍMITE DE TIEMPO!**

Son dos brillantes alumnos de nuestro plantel, quienes además de cursar el quinto semestre también son deportistas que han encontrado en las prácticas de contacto una fuente de salud y disciplina. Ellos son Gerardo Moreno Perea, quien tiene un promedio de 8.7 y se dedica a las Artes Marciales Mixtas, y otro joven con 9.4 de promedio y dedicado a la lucha libre, quien pidió omitir su nombre en esta entrevista para aparecer con su apelativo de combate: Dargos, luchador técnico de peso semi completo quien ya cuenta con algunas presentaciones a nivel profesional.

Para Dargos, la lucha libre es una tradición familiar, pues su abuelo fue luchador bajo el nombre de Red power, y ahora su tío se presenta como Siberial. Nuestro entrevistado

afirmó que siempre ha deseado mantener ese legado. “Desde pequeño aprendí los movimientos y las llaves clásicas mientras daba marometas por toda la casa. Empecé mi entrenamiento formal a los 14 años bajo la dirección del luchador profesional Urko, quien me ha enseñado los trucos de esta hermosa actividad”.

Ante el cuestionamiento de qué es lo primero por aprender en la lucha libre, asegura que es pararse en el ring, pues la presentación física y la postura son fundamentales para transmitir al público la sensación de estar frente a un atleta lleno de fortaleza y de ser un “titán” preparado para luchar.

Dargos recuerda con emoción su debut en esta disciplina repleta de espectacularidad, leyendas de los encordados, míticas arenas, capas, máscaras y, algunas veces, sangre

y lesiones. “Fue durante una exhibición que combinó lucha libre y música con la presentación del grupo África –intérpretes del éxito de “el Santo, el Cavernario, Blue Demon y el Bulldog”– dentro de la Feria Nacional Tláhuac. El ring estaba en el suelo y se sentía la adrenalina de la emoción de la gente. Ese día es inolvidable, pues también fue cuando presenté el examen con el que ingresé al CCH”.

Durante su carrera de cinco años, la cual empezó como rudo y posteriormente se pasó al bando de los técnicos, ha luchado 100 veces e incluso estelarizado algunas peleas, como aquella donde compartió el ring con estrellas del deporte de los costalazos como Espantapájaros, Luxor y Siberial.

Sobre su máscara, con su dualidad de ángel y demonio, comentó que simboliza el lado bueno y malo de las personas, pero también representa los dos estilos de lucha, contrarios pero complementarios. Asimismo, está convencido de que ser luchador implica mucha disciplina, alimentación sana, duros y rigurosos entrenamientos, además de extenuantes ejercicios físicos como estiramientos, resortes y saltos, así como rodadas (tumbling) hacia atrás, junto con las evoluciones que se realizan en el ring y las rutinas de llaveo dentro del estilo de la lucha clásica como la Nelson o la tapatía.

Por su parte Gerardo Moreno practica Artes marciales mixtas, que amalgama box, kick boxing,

karate, judo y jiu-jitsu, y participa en la categoría peso pesado. Dicha disciplina implica constancia y lo que más le gusta, es que “no se basa en la violencia, sino en el respeto y la ayuda hacia los demás, lo que fomenta la tolerancia que, como sociedad, necesitamos cada día más”.

Ambos jóvenes comentaron que entrenan en el gimnasio del CCH y que algunos de sus compañeros se han integrado, aunque por la exigencia requerida en estos deportes, no todos soportan el desgaste físico, y coinciden en afirmar que entre los beneficios de la práctica deportiva se encuentra que ayuda a estudiar y concentrarse mejor, estar en forma física y alejar a las personas de actividades nocivas, sobre todo de los vicios, y señalan

que “en el CCH encontramos la oportunidad de combinar estudio y deporte, lo cual nos ha permitido un crecimiento intelectual, físico y emocional”.

Para concluir, Dargos y Gerardo aconsejan a sus compañeros asumir el deporte como una forma de vida, para alejarse de cualquier adicción o conducta que ponga en riesgo su integridad física, pues su salud es lo más valioso con lo cuentan; asimismo, los invitaron a esforzarse al máximo en sus estudios, pues todo ello es por su bien, pero también para corresponder a los sacrificios realizados por sus familiares para asegurarles un lugar en nuestra máxima casa de estudios y un mejor futuro. 📍



Gerardo Moreno Perea y Dargos

## A 50 años del metro

Por: Ulises Soriano



Hablemos más allá del presente. Corría el año de 1969 y en el plano internacional, en Londres, *The Beatles* realizaban su última actuación en público, en lo alto del techo de *Apple Corps*, en Estados Unidos. El festival de *Woodstock* y el comienzo de la guerra de Vietnam acaparó todos los titulares. En México, nos preparábamos incesantemente para el mundial de México 70 con su mascota “Juanito”. En el teatro Blanquita bailaba Tongolele, en la radio se escuchaba a Johnny Dynamo y a los Rockin Devils con el “Bule Bule”. En los grandes almacenes se vendían los vestidos Catalina y se presentaba por primera vez en México, el icónico grupo de música *The Doors*.

En septiembre de aquel año, la vida de la Ciudad de México daría un vuelco enorme. El 4 de septiembre Gustavo Díaz Ordaz, Alfonso Corona del Rosal, el escritor Agustín Yáñez y el ingeniero Bernardo Quintana subían por primera vez, en la fastuosa inauguración de aquel monstruo anaranjado, al nuevo y flamante Metro que corría desde Chapultepec hasta Zaragoza. A 50 años de su operación, encontramos el pretexto perfecto para hablar del Metro, la cultura que habita en sus andenes y transbordos, además su relación con la literatura.

Carlos Monsiváis se hacía una pregunta: ¿Cómo no ser pluralista si el viaje en metro es la lección de unidad en la diversidad? Hoy, es imposible pensar que alguien no haya viajado en el metro, seguramente una, o por lo menos dos veces; pero en algún momento debieron haberse sumergido en las entrañas de la ciudad y recorrer los túneles del tren metropolitano, del Sistema de Transporte Colectivo Metro.

Desde Cuatro Caminos hasta Bellas Artes, luego hasta Tasqueña –en la línea azul, la dos–, suben las diferentes tribus con las que coexistimos: los burócratas con cara de lunes en viernes, los *punks*, los de *barrio pesado*, los *chakas*, *darketos*, *anarkos* y *metrosexuales*, los *otakus*, los “bara, bara, llévelo, llévelo...”, los *mirreyes* y hasta uno que otro loco que va contra corriente, los que tienen un granito de esperanza y se adentran en las oficinas gubernamentales.

## Las letras y el Metro

Dicho lo anterior, puedo afirmar que en nuestro variado entorno subterráneo, existe una relación poco común entre literatura y el metro, las leyendas urbanas o relatos que circulan por

los andenes, o por las vías de vagones incansables que recorren los rescoldos de la ex ciudad de los palacios.

Julio Cortázar (1914-1984) en su cuento “Manuscrito hallado en un bolsillo” describe raros espejos y laberintos que solo se encuentran en un viaje por las entrañas de los andenes del Metro; este paisaje, para Cortázar es el escenario perfecto para desarrollar su gran imaginación. En la trama nos deja ver las distintas líneas y conexiones, las miles de personas que habitan en ese enorme vehículo. Éste es un extraño juego donde no queda en claro quién es el vencedor ni el perdedor, las puertas o los vagones por la que entraran los personajes.

Otro de los grandes escritores que se tomó unas páginas para contar lo que ocurre en la imaginación de los andenes fue José Emilio Pacheco. En el libro *El principio del placer* hay un cuento titulado “La fiesta brava”. Una historia dentro de otra, donde los rescoldos de una ciudad ancestral, la ciudad subterránea, manda un mensaje al futuro que en algún momento Tenochtitlan tuvo un gran auge.

## El Metro y la cultura

Este medio de transporte siempre está a la vanguardia con la cultura y ha realizado homenajes a los grandes personajes de la literatura nacional. Uno de ellos fue el que se le realizó al poeta Jaime Sabines en el año de 1999, con motivo de su fallecimiento. En los vagones y andenes se podían leer las frases, sus máximas y algunos de los fragmentos de sus poemas más representativos.

En el centenario del natalicio del premio No-



bel de Literatura 1990, Octavio Paz, el Sistema de Transporte Colectivo hizo la recuperación de uno de los trenes al que bautizó con su nombre. Hoy, recorre las vías de la línea 5 que va de Pantitlán a Politécnico. También se realizó la lectura en voz alta de su obra poética más importante y la reproducción en imágenes con sus poemas, desde los fragmentos más importantes de “Piedra de sol” hasta “Las palabras”.

Uno de los grandes historiadores de nuestra nación es Miguel León-Portilla y en los andenes se les repartió a los usuarios cartografías con la semblanza de su vida. León-Portilla nos deja claro en todos sus libros que “sin lengua no hay pueblo” y todo esto en el marco del Año Internacional de las Lenguas Indígenas que decretó la ONU.

Ésta es nuestra ciudad, abramos los ojos porque siempre hay una historia por contar como lo hicieron algunos famosos como Armando Ramírez, recientemente fallecido y autor de *Chin chin el teporocho*, o bien José Joaquín Blanco en sus esplendidos relatos de *Función de Media Noche*; y todavía más, cronistas viajeros como Humberto Ríos Navarrete, Carlos Monsiváis o Carlos Fuentes quienes nos han deleitado con algunos pasajes narrativos hablándonos de la vida, el arte, la tragedia o las andanzas que cotidianamente vemos, escuchamos o presenciamos en las decenas de vagones, del ahora atolondrado, pero bienpreciado y valorado Metro. ¿Y tú, cuál es tu historia por contar o escribir en tu relación con el Metro? 📍



Foto: S.S. Alvarado González

La importancia de realizar una actividad física es fundamental para la formación integral en la vida del joven cecehachero, pues funciona como un esparcimiento, además de mantener la mente activa nos da la oportunidad de tener un cuerpo sano, prevenir las adicciones y utilizar provechosamente el tiempo libre. En cada deporte que se practica interviene la elasticidad, la agilidad, la velocidad y la resistencia, lo que pone a prueba al joven deportista.

Ejemplo de ello, fue la exhibición de deportes de contacto realizada el pasado 22 de agosto en el plantel Oriente, con la colaboración del departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (FESZ), en donde desde el mediodía, la explanada comenzó a llenarse poco a poco con una gran expectativa estudiantil.

Los jóvenes salían de sus salones para observar lo que se estaba suscitando en el patio principal del plantel. Por las bocinas, la banda de rock Survivor tocaba *Eye of the tiger* y la sesión de calentamiento de los jóvenes pugilistas comenzó; minuto a minuto, la comunidad se concentró en el improvisado ring cecehachero y arengó a los atletas, quienes comenzaban el balanceo de las piernas, ejecutaban algunos movimientos de manos, "haciendo sombra" y la famosa combinación "uno, dos".

La fuerza, rapidez y contundencia en los

puños, la respiración agitada de cada uno de los deportistas, hombres y mujeres, en pleno calentamiento, y las gotas de sudor de sus frentes, fueron el preámbulo para las contiendas de exhibición de taekwondo, lucha olímpica, box y sambo.

En esta demostración, que reunió a un público numeroso, estuvo presente Javier "El Olímpico" Juárez, ex boxeador oaxaqueño, campeón centroamericano y ex pugilista profesional, quien envió un mensaje alentador para las y los alumnos de acercarse al deporte y llevar una vida sana, de compromisos, y retos, incluso de sacrificios en su preparación académica o deportiva.

Con las manos en alto y mostrando su cinturón de campeón del Consejo Mundial de Boxeo en la categoría mini mosca, "El Olímpico" Juárez expresó que sería un gran paso que el Colegio contara con equipo de boxeo para competir en los eventos universitarios, incluso nacionales e internacionales y sacar provecho del potencial juvenil de los estudiantes del bachillerato del CCH.

En tanto, el director de este centro educativo, Víctor Efraín Peralta Terrazas, invitó a los jóvenes a practicar algún deporte, en especial los que ofrecen la FES Zaragoza, por su cercanía al plantel y porque muchos de los egresados de Oriente ingresan a esa Facultad.

## LAS BATALLAS EN LA EXPLANADA

La sesión de calentamiento terminó e inició la de sparring. Las batallas provocaron aún más expectativa y la explanada se llenó de jóvenes para la toma de fotografías y video con sus celulares; arriba de las bancas, rodeando las colchonetas y expectantes por ver quién daría el primer puñetazo y mientras vitoreaban a los contendientes.

Sonó el silbato a manera de campana, dos chicas se enfrentaron con los guantes bien puestos para resistir los tres minutos que duró el primer round. Los golpes volaron, de derecha y de izquierda, las combinaciones con el "uno, dos". Desde atrás, los compañeros las alertaban: "¡cúbrete la cara!", "¡gancho!", "¡allí, pégale!". Diez segundos antes de que todo culmine, algunos gritos de los espectadores, las respiraciones de los deportistas estaba agitada, la fuerza de los golpes hacía temblar las caras de los pugilistas, sonó el silbato y el combate terminó.

Los combates continuaron, la multitud de alumnos se entregó, aplaudió y celebró. No hubo vencedor ni vencido, solo la certeza de que el deporte puede unir a toda una escuela y a una comunidad. Así, cada

pugilista, con el entrenamiento y la práctica desarrollará su propio desplazamiento, su propia técnica pero, sobre todo, el valor de enfrentarse a alguien que no conoce. La exhibición pugilística culminó con el rugir de un ¡¡¡Goooooya!!!

Otras de las disciplinas presentadas fue el taekwondo. Un arte marcial, el cual consta de disciplina, constancia y perseverancia. Al llamado de *Cheriot Kion ne*, los jóvenes entraron a la colchoneta, se posicionaron e hicieron el saludo y vestidos con sus tradicionales trajes blancos y sus cintas negras, rojas, azules y verdes y expusieron sus habilidades y experiencia de cada uno.

Al grito de *Kiai*, las patadas laterales y frontales comenzaron a volar y se hizo presente la agilidad para esquivar y detener cada uno de los golpes de ataque y contrataque. La concentración se percibía en los ojos de cada uno y en sus gotas de sudor; el calor corporal se incrementaba y la explanada se convirtió en una arena deportiva animada y atenta a cada movimiento.

La demostración que más llamó la atención fue la del combate cuerpo a cuerpo. Hombre contra hombre, mostraron el rigor en cada una de las técnicas con la que alumnos y profesores exhibieron su tenacidad en la práctica de este deporte, así como las caídas y técnicas para derribar a un oponente, provocar el golpe del cuerpo contra la colchoneta y las caras de dolor en el adversario.



Posteriormente algunos de los profesores ingresaron con una pila de tablas para repartirlas. Los atletas, plenamente concentrados procedieron a golpearlas, algunos con patadas circulares, otros con laterales. Así, los jóvenes demostraron su flexibilidad y fuerza para partir la tabla a la mitad. Se escuchó el crujir de la madera y se mostró el poder del hombre sobre la naturaleza. Lo que antes era una tabla, se convirtió por medio del deseo y la concentración del practicante, en dos maderos.

El momento culminante llegó cuando una joven saltó sobre cinco de sus compañeros para romper una tabla con una patada frontal. Otro momento notable fue cuando uno de los atletas más experimentados, con los ojos vendados, lanzó una patada circular a la tabla que estaba sostenida por dos hombres. Para cerrar la exhibición, el maestro cinta negra rompió una torre de ladrillos rojos con su puño. El asombro entre alumnos y profesores fue absoluto. Al final, se entonó un Goya en el centro de la colchoneta y con marcialidad hicieron el *Cheriot Kion ne* para cerrar su exposición.

El último acto en presentarse fue el Sambo y lucha olímpica. Éste último, es uno de

los deportes que más medallas han dejado a la UNAM, mientras que el sambo es un tipo de lucha que combina las diferentes artes marciales y es practicado con rigurosidad en Rusia. El equipo de Sambo y lucha olímpica ha representado a la UNAM en diversas competencias, una de ellas en el Campeonato Panamericano en República Dominicana. Allí se obtuvieron cuatro medallas: tres de bronce y una de plata para el representativo universitario.

En esta ocasión, los jóvenes vestidos con un leotardo amarillo comenzaron a hacer rodadas y el calentamiento pertinente. Sobre la colchoneta demostraron la manera de dejar al oponente en la lona y defenderse sin armas. Este deporte es de alta exigencia y requiere una buena formación física, comentaron los participantes, así como mucho trabajo con los músculos y el desarrollo de la destreza para aplicar las llaves y neutralizar al oponente.

Con la culminación de este evento, quedó demostrado que hay un deporte para cada joven, no solo de contacto, pues también la UNAM ofrece natación y otras disciplinas deportivas para que el alumno tenga una formación no solo intelectual, también para desarrollar sus potenciales físicos, concluyeron los profesores Cosme Arce, Vicente Gatica e Ignacio Valle Buendía, promotores de esta exhibición. 📍





## ECOTIPS

### Eliminemos los plásticos de un solo uso

Julieta Sierra

Los plásticos son tan comunes que han llegado a contaminar hasta la sangre de los bebés más pequeños. Una gran variedad de químicos tóxicos despedidos por estos polímeros, se han detectado en la sangre y los tejidos de la mayoría de las personas; se encuentra en la leche humana y en los cuerpos de los recién nacidos. Muchos de estos químicos interfieren con los procesos hormonales, aunque todavía no se ha establecido exactamente cuál es el efecto que esto tiene sobre el crecimiento, maduración y reproducción humana.

El plástico tarda hasta mil años para degradarse e integrarse a la Naturaleza. Y aun cuando se degrada en trozos más y más pequeños, son igual de dañinos. Incluso, ya incinerados sigue en el aire en forma de partículas tóxicas que atraen más compuestos y se ingieren por organismos de diferentes tamaños, desde el plancton y los insectos, hasta las aves; finalmente, lo comemos cuando consumimos carne o mariscos. Tan sólo en la costa del Pacífico, los peces ingieren más de 12 toneladas de plástico cada año.

Reciclar siempre es bueno, pero no todos los materiales son tan fáciles de reciclar. Al contrario de los otros materiales reciclables, el reciclaje de los plásticos es ineficiente y costoso; por lo mismo no reduce sustancialmente la producción de plástico nuevo.

Los desechos de plástico que llegan a los rellenos sanitarios son quemados (resultando la contaminación del aire) y los que se reciclan son convertidos en productos de menor calidad y duración. Siempre contaminan, desde la producción del material, pues es un derivado del petróleo, así que su producción crea químicos tóxicos y contribuye al calentamiento global y a las injusticias sociales y políticas relacionadas con el petróleo.

En la manufactura de productos de plástico, las fábricas que convierten este material en productos para la venta, utilizan varios aditivos químicos que también dañan al ambiente y a la salud humana.

Cuando se acaba la vida útil, el producto de plástico se tira, es un desecho que contamina en forma de basura y partículas tóxicas. Una gran cantidad de ellas acaba en el mar. Aunque es impresionante la cantidad de plástico y espuma de poliestireno que se acumula en el mar, acumulaciones de este tipo, también se encuentran en los desiertos y los espacios abiertos donde el viento deposita la basura.

Los productos desechables y de poca duración son los culpables. Los platos, vasos y cubiertos desechables; popotes; botellas de agua y refresco, y las bolsas de plástico, son la mayor fuente de basura no biodegradable.

**Seamos parte de la solución, podemos** reducir el problema reemplazando estos productos con alternativas biodegradables, por ejemplo:

- Utilizar platos desechables ecológicos hechos de cartón, bambú u hojas.
- Eliminar los popotes o compra popotes reutilizables.
- Envolver comidas en papel encerado o papel de aluminio, en vez de plástico u otro tipo de embalajes de comida rápida.
- Llevar bolsas de tela cuando vamos de compras.
- Rellenar una botella de aluminio o vidrio, para no comprar botellas de agua.
- Cuando vamos a comprar un café o té, llevar tu propia taza.
- Evitar los juguetes y otros productos de plástico.

La Universidad Nacional Autónoma de México y la Coordinación Universitaria para la Sustentabilidad de la Secretaría de Desarrollo Institucional invitan al 7mo. módulo del Seminario Internacional Tópicos de Frontera en la Sustentabilidad

# ALIMENTACIÓN SUSTENTABLE

Desafíos e iniciativas

03 de septiembre | Auditorio de la Unidad de Posgrado UNAM  
ENTRADA LIBRE

10:30 horas

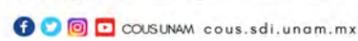
## CONFERENCIA MAGISTRAL

Nicolas Bricas | Cirad, UMR Moisa, Montpellier, Francia  
Titular de la Cátedra Unesco Alimentación del Mundo

12:30 horas

## MESA DE DISCUSIÓN

Aproximaciones a la sustentabilidad desde la alimentación en la CDMX  
Pedro Aguilar Santiago - Hortalizas La Chicuarota  
Luis Bracamontes Nájera - Cooperativa de Consumo La Imposible  
Yuri De Gortari Krauss - Escuela de Gastronomía Mexicana  
Teresa Vargas Canales - Tienda Orgánica Santa María la Ribera



COUSUNAM [cous.sdi.unam.mx](http://cous.sdi.unam.mx)

## 2019 Année Internationale des Langues Autochtones



Juana Leticia González Gutiérrez.  
Profesora del Departamento de Francés

Cuando muere una lengua, entonces se cierra a todos los pueblos del mundo una ventana, una puerta, un asomarse de modo distinto a cuanto es ser y vida en la Tierra.

Miguel León Portilla

### Une langue c'est quoi ?

Une langue est un système de communication humaine ; elle peut être orale et écrite ou seulement orale.

Dans le monde, on compte l'existence de près de 7000 langues dont la plupart (6,700 environ) sont des langues autochtones ; malheureusement le 40% d'entre elles sont en train de disparaître rapidement. De fois, à cause des désavantages dans l'éducation, de la pauvreté, de la migration et de diverses formes d'exclusion contre les communautés qui les parlent.

C'est par cette raison que l'Organisation Internationale des Nations Unies (ONU) a proclamé 2019 comme l'Année Internationale des Langues Autochtones afin de garantir des actions qui aident à leur préservation.

### À quoi sert une langue ?

À travers la langue, les habitants d'un peuple communiquent ses leurs coutumes et traditions, transmettent leur histoire et partagent leur culture. La langue maternelle détermine notre manière de comprendre notre entourage. Une langue est comme une fenêtre au monde : les parlants d'une certaine langue perçoivent le monde d'une certaine façon qui n'est pas toujours la même que les locuteurs d'une autre.

### Y-a-t-il des langues supérieures ?

Dans certaines sphères, ils existent des langues "dominantes", par exemple l'anglais pour les affaires commerciales ou le français pour les questions diplomatiques ; quant à l'importance d'une langue en relation au nombre de personnes qui la parlent, le mandarin occupe la première place avec plus de 1000 millions de locuteurs.

Cependant, si on tient compte que toute langue véhicule des savoirs culturels, aucune ne devrait être considérée comme étant plus importante que les autres. Reconnaître la valeur des langues autochtones représente une attitude de réconciliation de l'humanité, un chemin vers la culture de paix.

Les libertés de pensée, d'opinion et d'expression devraient commencer avec le choix de la langue : comment veut-on communiquer, dans quelle langue ?

Au niveau mondial, c'est l'UNESCO l'organisation responsable de garantir la mise en place de mesures

qui contribuent à préserver et à faire valoir toutes les langues autochtones.

### Combien de langues mexicaines existent-elles ?

Au Mexique, on calcule plus d'une cinquantaine de langues autochtones ; à Mexico, dû aux migrations venant de plusieurs parties du pays, près d'une trentaine. À Iztapalapa, on compte 30,000 personnes qui utilisent 27 langues millénaires pour se communiquer telles que le nahuatl, le mixtèque, le mazahua, l'otomi, le zapotèque et le tzotzil.

C'est pourquoi on vient de mettre en fonctionnement la Casa de las Lenguas Originarias à l'intérieur du Centre de Culture Bonfil Batalla (défenseur de l'autonomie des peuples originaires). - Pour les faire connaître, dans cet espace on offrira des événements divers comme des cours, des ateliers, des séances de lecture, etc. En plus, on envisage l'ouverture de deux autres établissements du même genre à Cabeza de Juárez et San Miguel Teotongo où habitent beaucoup des migrants.

Étant donné que Casa de las Lenguas Originarias se localise dans la même Alcaldía que le CCH-Ote, il s'agit d'une occasion à ne pas manquer ! Ce serait bien que notre communauté UNAM profite de ses activités ; pour les étudiants spécialement, il est important de connaître des langues différentes car c'est à travers elles qu'ils pourront accéder aux connaissances de plusieurs sujets en plus de découvrir les héritages culturels de divers peuples : ne laissons pas mourir nos langues autochtones au risque de perdre de grands trésors !

León-Portilla, Miguel, "Cuando Muere una lengua", Revista de la Universidad de México no. 82, diciembre 2010. Recuperado el 24 de agosto de 2019, en <http://www.revistadelauniversidad.unam.mx/8210/leon/82leon.html#>

«Inauguran en Iztapalapa la primer Casa de las Lenguas Originarias». News Report MX. Recuperado el 24 de agosto de 2019, en <https://newsreportmx.com/2019/08/20/inauguran-en-iztapalapa-la-primer-casa-de-las-lenguas-originarias/>

"¿Por qué un año de las lenguas indígenas?" Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2019). Recuperado el 24 de agosto de 2019, en <http://www.unesco.org/new/es/lima/work-areas/unidad-informacion-publica/office-news/2019-por-que-un-ano-de-las-lenguas-indigenas/>

Schneider, E. (2019). El Año Internacional de las Lenguas Indígenas busca proteger un universo de conocimientos. Recuperado el 24 de agosto de 2019, en <https://news.un.org/es/story/2019/01/1449962>



## XIX EXPOSICIÓN LOS PREMIOS NOBEL EN FÍSICA

Hacemos una cordial invitación a profesores que imparten Física, y a los alumnos que la cursan, a participar en este evento, se realizará el 11 de octubre del año en curso, en la explanada del Plantel, de las 9:00 a 13:00 hrs. (turno matutino), y de 15:00 a 17:00 hrs. en turno vespertino, de acuerdo con las siguientes

### BASES

1. La contribución del profesor consistirá en asesorar a los alumnos por mínimo 20 horas., cada profesor podrá **asesorar un mínimo de tres trabajos**, se recomienda hacer una preselección, en lo posible, asesorar la investigación de los alumnos en los otorgados no más conocidos y elegir los mejores.
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 con que apoyarán su investigación teórica esté acabado (**no se permitirá terminarlo en el lugar del evento**).
3. El evento será en la modalidad de ponencia, apoyado de un cartel, (90 por 70 cm, 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 26 de agosto al 9 de octubre, en la dirección URL:  
**<https://forms.gle/vhLWwV6AWRpJJdnt7>**
5. Cada apoyo de ponencia (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 (éste se obtiene al momento de confirmar su registro el día del evento; a las 8:00 hrs. para quien exponga en el turno matutino y a las 14:45 hrs. para los que expongan en el vespertino)**.
6. La entrega de los apoyos para su réplica será el día del evento a las 8:00 hrs. para el turno matutino y a las 14:45 hrs. para el vespertino, en la explanada principal del Plantel. Los trabajos se colocarán conforme lleguen, en el lugar que le sea indicado por los organizadores al confirmar su registro. **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 investigación el día del evento, se recomienda que sea en su hora de clase de Física o en su hora libre, su material de apoyo permanecerá durante todo el tiempo que dure el evento, es decir, de 8:00 a 13:00 hrs. para el turno matutino y de 14:45 a 17:00 hrs. para el vespertino. **Recogerán sus carteles a las 13:00 hrs. para todos aquellos que expongan en el turno matutino y a las 17:00 hrs. para los que expongan en el turno vespertino; dejarán limpio su lugar.**
8. Se entregará constancia a los profesores que asesoren más de 2 equipos, **nos entreguen su Plan de trabajo y el informe correspondiente en los formatos que la Secretaría Académica** nos proporcione (se les harán llegar), y a los alumnos que cumplan con las bases del evento.
9. Cualquier aclaración será resuelta por los miembros del comité organizador.

**Organizadores:** Ana Laura Ibarra Mercado, María Esther Rodríguez Vite, Jorge P. Ruiz Ibáñez (matutino), Leonardo Gabriel Carrillo Contreras, José Luis Villarreal Aguirre y Carlos Alberto Villarreal Rodríguez (vespertino).



## INVITACIÓN A TODOS(AS):

**“Habilidades para la vida”**, es un enfoque educativo centrado en la formación de destrezas útiles para afrontar las exigencias y desafíos de la vida diaria. Son competencias de naturaleza psicosocial que pueden aplicarse en diversas áreas: Estilos de vida personales, Relaciones sociales, Acciones para transformar el entorno.

### Talleres en Septiembre:

- Comunicación asertiva
- Inteligencia Emocional, 9 septiembre
- Toma de decisiones, día 17
- Solución de problemas, día 18
- Autoestima, día 19
- Manejo del estrés, día 24
- Relaciones Interpersonales, día 30

Todos los talleres se llevarán a cabo de 13:00 a 15:00 horas.

Favor de inscribirse en Psicopedagogía, ahí se informará el salón.



## PSICORIENTA

— SOC —

Julia Gaspar Martínez  
Departamento de Psicopedagogía

## Lo que importa en la vida

**¿Q**ué es lo más importante en tu vida? Piensa una respuesta a esta pregunta.

Quizá lo que es importante para ti puede no serlo para otras personas; cada uno tiene una lista y esa depende de tu historia, experiencias, cultura, percepciones, valores y conceptos que has construido para ti mismo.

Para algunos es el dinero, vestir ropa a la moda, obtener los dispositivos más recientes, tener un auto, un teléfono celular última generación; pero debes saber que la mayoría de estos objetos generan un placer temporal y dejan de tener valor tan pronto pasa la emoción del momento.

¿Cómo identificar lo que realmente importa en la vida? Imagina por un momento que posees lo que es tan importante para ti ¿Qué pasaría si llegaras a perderlo?; ¿qué te quedaría?, ¿podrías sobrevivir sin ello? Lo que es importante para ti, en este instante, puede no ser lo más importante en la vida, y algo que distingue aquello que es importante en tu vida, se relaciona con su trascendencia y duración.

Lo trascendente en la vida, también se relaciona con tus acciones, con lo que haces día a día para alcanzarlo, mantenerlo, fomentarlo y cuidarlo.

Quizá para algunos la familia es importante, y habrá que cuestionarnos ¿cuánto tiempo les dedicamos?, ¿cómo es la comunicación que mantenemos con ella?, ¿com-



rumbo y dejar que la vida los sorprenda y los conduzca a lugares insospechados; esto puede ser viable, pero en ello no hay nada cierto ni seguro, cualquier incidente puede suceder y ser benéfico o perjudicial, pero no importa. Fracasar o alcanzar tendrán el mismo valor.

Si te has dado cuenta que lo importante no se relaciona con satisfactores materia-

les, sino con la satisfacción personal de lograr o disfrutar de lo que tienes, estás muy cerca de experimentar lo que llaman felicidad; en cambio, lo importante tiene que ver con lo que tiene un precio, sabrás que muy pronto dejará de tener el valor otorgado en un inicio y seguirás buscando algo más que te haga sentir (momentáneamente) ese placer.

Este tema nos da para platicar largamente, pero sólo pretendemos invitarte a reflexionar sobre tu lista de objetos, personas o situaciones importantes en tu vida, revisa si tus acciones son congruentes con ellas, intenta corregir aquello que no te esté conduciendo al logro de tus metas o te impida disfrutar de lo que para ti es valioso; esfuérzate por cuidar de lo que tienes y sabes que es importante, y sigue avanzando hacia nuevos proyectos que te permitan crecer como persona.

Suena fácil y quizá muchas de las veces no lo sea, para ello te invitamos a que acudas al Departamento de Psicopedagogía y nos compartas dónde está la dificultad que enfrentas. Queremos acompañarte a que encuentres el camino hacia lo que realmente importa. 📍

# EL AGUA SE AGOTA

“ Olvidamos que el ciclo del agua y el ciclo de la vida son uno mismo ”

## ¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLA?

El agua es una fuente de vida insustituible y fundamental para el desarrollo de la sociedad. Además de ser esencial, es un recurso agotable y cada vez más escaso.

**70%**

de su superficie está cubierta de agua



**97.5%**

es agua salada

**2.5%**

es agua dulce



**70%**

son glaciares, nieve o hielo



**30%**

son aguas subterráneas de difícil acceso



**1%**

es agua disponible para consumo humano y ecosistemas

Del total de AGUA DULCE en el mundo

## CCH ORIENTE

El plantel Oriente cuenta con una cisterna, ubicada al lado oriente de la escuela, junto a la biblioteca Guillermo Haro, cuya capacidad es de 317,000 litros.

Con este tanque se da respuesta a las necesidades de la comunidad de la escuela, con más de 12,000 alumnos, cerca de 700 profesores y casi 500 trabajadores.

## SUMINISTRO EN EL PLANTEL

El plantel Oriente está ubicado al oriente de la Cd. de México, en la delegación Iztapalapa; dicha zona, históricamente, ha carecido del suministro de agua, por lo que constantemente la comunidad requiere de apoyos externos para dar servicio a las actividades académicas y administrativas que inician desde las 6:00 a.m. y concluyen a las 22:00 horas, diariamente.



Por ello, todos somos responsables del cuidado de este preciado recurso. Es importante EVITAR su derroche y desperdicio. CUÍDALA.



Diseño S.S: Alejandra González