



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 933 • 23 de septiembre de 2019
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Deporte y valores cecehacheros 4



Literatura con raíces campiranas 3



Poniatowska: el 68 y los jóvenes

6 y 7

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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

Responsabilizarse en el cuidado de la salud

Contar con una vida saludable es una aspiración individual y social; de ella depende el desarrollo físico, mental o emocional; y quizá, lo más importante, evitan males y daños a nuestro cuerpo, debido a la infinidad de enfermedades hoy en día.

Para alcanzar una calidad de vida nos recomiendan ejercitarnos, alimentarnos sanamente, estar en equilibrio en cuerpo y mente; ocupar adecuadamente el tiempo libre, dormir, descansar y por supuesto, trabajar. Por tanto, cuidar de nuestra salud será de vital importancia y de un impacto positivo a nuestra vida diaria.

Por ello, la recomendación, especialmente a las y a los alumnos, de seguir una dieta saludable, ejercitarse diariamente; evitar el consumo de sustancias tóxicas o adictivas como el alcohol, tabaco u otras drogas que ponen en riesgo su bienestar. Y aun cuando muchos jóvenes no lo consideren necesario, rea-

lizarse revisiones médicas periódicas, para evitar o controlar una posible enfermedad.

Los expertos en estos temas, recomiendan a los estudiantes contar con un seguro de salud, tal como el que deben tramitar por ser alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades, para que en caso de alguna urgencia o una enfermedad, puedan gozar de los beneficios de la seguridad social, como un adicional que ofrece la Universidad Nacional Autónoma de México, a través del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Entonces, no esperes y asegúrate en el IMSS —que es tu derecho—, para que tengas la oportunidad de que te respalden ante cualquier enfermedad y te pongan en manos de médicos especializados que están a tu servicio. Recuerda: alcanzar una vida plena física y mental, para afrontar el día a día con energía y vitalidad, es tu responsabilidad. 



90 AÑOS
AUTONOMÍA
UNAM
que mira al futuro

Enseñanza Aprendizaje

Presentan el libro *Hueyi Domingo*

Lenguaje literario del medio rural

Si queremos ser alguien en la vida, le debemos “echar muchas ganas, pasión, interés y dedicación” a lo que hacemos, para así alcanzar nuestras metas, afirmó Macedonio Santiago Martínez, profesor del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación del plantel Oriente, en la presentación de su libro *Hueyi Domingo*, trabajo que recoge “la otra realidad de México”, a partir de las vivencias en un ambiente campirano y rústico que retrata los rostros indígenas, las costumbres y valores de una comunidad, de la que es oriundo este autor.

Durante la presentación de este texto, realizada el pasado 11 de septiembre, la profesora Edith Padilla Zimbrón, también docente de la misma área, destacó que esta pieza literaria se inspira en las vivencias, el rescate de

tradiciones y las añoranzas de quien es originario del Municipio de Álamo, Veracruz. Es de un personaje que vive y defiende intensamente esas descripciones de los otros, que hacen rescatar a Santiago Macedonio, parte de nuestra riqueza cultural, reflejada en nombres autóctonos, tradiciones, cuentos y leyendas que se describen en un texto, a partir de los sueños y la realidad.

Todos los Santos, La tortuga veloz, Santiago Apóstol, El baquero —ave—, incluyendo *Hueyi Domingo y Álamo y sus alrededores*, entre otros, son un ejemplo de las tradiciones y costumbres que vivió a diario, a través de la plática de sus abuelos, que se ven cristalizadas “en un producto de un gran esfuerzo por rescatar y dar a conocer a las nuevas generaciones, las tradiciones, mitos, creencias y costumbres

de uno de los rincones de nuestra patria, con un sello de la provincia”.

En sus comentarios, Padilla Zimbrón resaltó que este empastado rescata nombres nativos de aves, animales, árboles y plantas, con lo que nos damos cuenta que no es la historia la que rescata esos vocablos, sino la literatura. Destacó que el campo es el escenario donde se llevan a cabo las historias de *Hueyi Domingo*, la cuales, con creatividad y, a veces con picardía, cada uno de los narradores dan voz a 27 textos, la mayoría en prosa y algunos en verso.

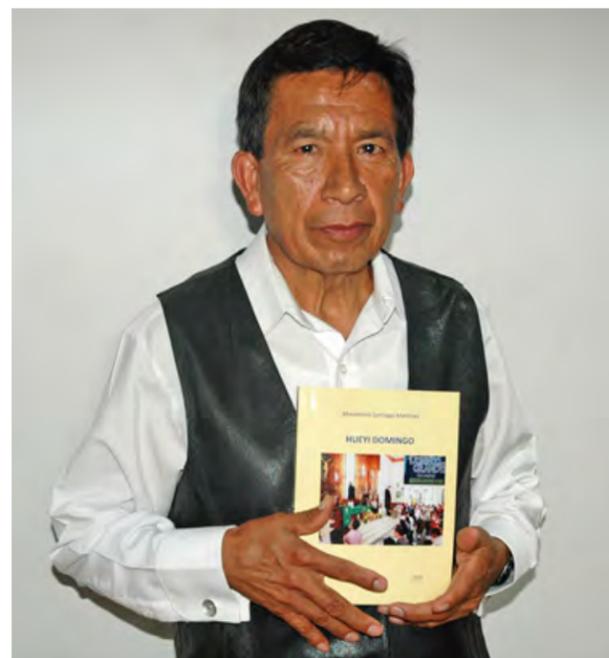
Así, el lenguaje que prevalece en la mayoría de sus relatos es de provincia con una multitud de vocablos, frases y diálogos en náhuatl, que permiten advertir el vasto conocimiento de esa lengua de parte del autor; por eso la interacción del lenguaje literario con uno cotidiano del medio rural en lengua española y el intercalado de voces en náhuatl hacen, sin duda, que éste sea un libro valioso.

Para finalizar, mencionó que las historias de *Hueyi Domingo* perciben una preocupación por socializar y rescatar diversas tradiciones y expresiones orales de ciertos lugares de México, en especial La Huasteca veracruzana a partir de cuentos, leyendas, tirado de versos, es valioso porque sirven para preservar valores culturales y sociales de una memoria colectiva y son fundamentales para mantener vivas las culturas y el rescate del patrimonio cultural de las comunidades indígenas.

Por su parte, Octavio Macías Robles, docente del Área de Talleres, remarcó que la vida campirana, precaria y llena de necesidades que le tocó vivir al autor en su niñez y adolescencia, le dio la experiencia e información que lo nutrió de una cultura de la cual no ha querido desprenderse.

Remarcó que en este trabajo —los cuentos— se vislumbra una apología al náhuatl, además de pensamientos ligados a la religiosidad azteca y de esa comunidad que se reflejan a través de prejuicios, costumbres de la gente que conviven en un ambiente pueblerino y que son narrados de manera magistral por Santiago Macedonio a partir de fábulas, escritas en verso con una moraleja, cuya resultante es la prosa y versos que hacen que sus historias atrapen al lector.

Ernesto Santiago Martínez, hermano del autor, afirmó que cuando se tienen objetivos en la vida y firmes deseos de alcanzarlos, el hombre no descansa; lucha con ahínco hasta lograr las metas propuestas. Eso es lo que ha hecho Macedonio, quien en 1981 estudió el bachillerato del Colegio de Ciencias y Humanidades, plantel Vallejo; posteriormente, cursó sus estudios de licenciatura en la Facultad de Filosofía y Letras, además de colaborar en periódicos de circulación nacional. Es aficionado al deporte especialmente al béisbol, box, lucha y al atletismo, además de su tendencia y gran apego a la literatura y a la enseñanza. 



El deporte tejido de valores universitarios

El crecimiento integral de los alumnos es uno de los propósitos fundamentales en el plantel Oriente. Se tiene la certeza de que, a través del conocimiento y actividades lúdicas, los universitarios aumentan su calidad de vida académica, personal y profesional. Es por eso que, en el Colegio de Ciencias y Humanidades, llevan a cabo diversas actividades para fomentar un desarrollo plenamente satisfactorio en los jóvenes pumas, aseguraron el biólogo Marco Antonio Bautista y el profesor Javier Cruz Torres en la inauguración del evento "Activación física. Convivencia en valores".

Encaminar y fomentar una educación deportiva y de valores, fue el eje central de la actividad realizada el pasado 18 de septiembre a cargo del Departamento de Educación Física del plantel,

cuyo objetivo fue motivar el deporte y así activar el cuerpo y mente de los universitarios, por medio prácticas deportivas que estimularon sus capacidades físicas, habilidades motoras, de convivencia e incluso de pensamiento.

Cada uno de los juegos deportivos, agregó el profesor encargado de la actividad, estuvieron planeados para fomentar los valores que dan identidad universitaria, además de que promueven una cultura de convivencia sana, amigable y comprometida con el bienestar de la comunidad cecehachera. Por ejemplo, el respeto a los compañeros y a las reglas de los juegos, calidad de vida y tolerancia a la frustración, para que sean conscientes que a veces se gana y se pierde, honestidad, trabajo en equipo, cooperación y equidad de género porque tanto mujeres como hombres



pueden realizar cualquier actividad deportiva.

Cabe destacar que dicho evento deportivo, consistió en un circuito integrado por seis estaciones con diferentes actividades coordinadas por profesores del área correspondiente. Cada una de las estaciones ayudaron a mejorar la condición física y motriz de los alumnos, a partir de dinámicas como bote de balón (tipo basquetbol), conducción del balón (fútbol), saltar la cuerda, estiramientos, trabajo con paliacates, acondicionamiento físico en general, saltos, carreras, entre otras actividades.

Por otra parte, es de resaltar que esta tarea, se realizará cada mes en la

explanada del plantel para acercar el deporte a los alumnos y con eso se interesen en participar, puesto que esta activación física no es solo para quienes cursan educación física, también para todos los cecehacheros que quieran unirse. Cada sesión tendrá desafíos deportivos nuevos de acuerdo a los objetivos formativos que se quieren fomentar.

Los profesores de Educación física que hacen posibles este tipo de dinámicas educativas, deportivas y formativas son Javier Cruz Torres, Izedth Martínez, Rosario Rodríguez, Jaime Valdez, Lizet Guzmán, Juan Flavio Sansón y Araceli Reyes.



Memoria, arte. La fuerza de la Naturaleza

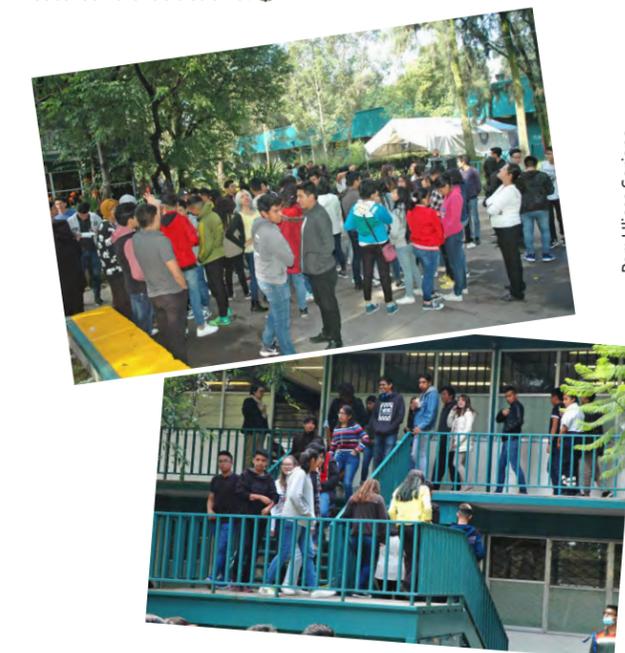
La memoria colectiva de los mexicanos es fuerte, en especial cuando se recuerda el poder de la Naturaleza. En la evocación, rondan los recuerdos de los sismos de 1985 y 2017, ocurridos en la misma fecha, 19 de septiembre. Año con año, se hace conciencia de que México es un país altamente sísmico, ya que estamos rodeados de cinco placas tectónicas, de las cuales destacan la de Cocos y la de Norteamérica.

2019, 19 de septiembre; diez de la mañana; a dos años del sismo de 2017 y 34 años de 1985. La alarma sísmica comenzó a sonar en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Oriente. Alumnos, personal docente y administrativo iniciaron el desalojo de las aulas para concentrarse en los puntos establecidos por las brigadas de protección civil, la cuales están dispuestas para que en un sismo real, se brinde la atención necesaria a la comunidad universitaria.

Desde el momento en el que los alumnos bajaron las escaleras de los diferentes edificios, se notaron caras de nerviosismo y hubo el intercambio de impresiones sobre el terremoto de 2017: "¿en qué lugar te agarró el temblor? ¿Qué estabas haciendo?"; unos más recordaron que "hace dos años, estaba en la explanada, justamente donde nos encontramos y se comenzó a mover todo."

De pronto, entre el silencio se escucharon algunos cuchicheos y risas nerviosas, pero la reflexión y concientización se hicieron evidentes en este ejercicio de evacuación. Justamente en la explanada, los alumnos que cursan la Opción Técnica de Protección Civil, mostraron sus habilidades para manejar de manera adecuada situaciones de riesgo que aminoren los riesgos ante una eventualidad de gran magnitud.

En este simulacro participaron cerca de 5 mil alumnos quienes siguieron las recomendaciones de sus profesores y los protocolos de seguridad establecidos para este tipo de eventos. Asimismo, cabe destacar la colaboración de integrantes del curso de Urgencias Médicas del Departamento de Opciones Técnicas e integrantes de la Comisión Local de Protección Civil, profesores y personal del cuerpo directivo de este centro educativo.



Por: Ulises Soriano

Servicio Médico Dental

C.D Gabriel Limón Palacios

LENGUA FISURADA



Lengua fisurada es una malformación que se manifiesta por la presentación de numerosos surcos con respecto a la línea media de la lengua.

Este mal, probablemente, se incrementa con la edad; por lo tanto, tal vez no se trate de una malformación del desarrollo de la lengua.

No obstante, es común que se asocie con factores extrínsecos tales como traumatismos crónicos o deficiencias vitamínicas.

Este padecimiento por lo regular es indoloro, excepto en los casos que los detritos alimentarios se agrupan en los surcos de la lengua y producen irritación.

Para más información, acude al servicio dental del plantel del CCH Oriente, en un horario de 15:30 a 21:00 hrs.

Elena Poniatowska, 1968 & la literatura.

Por: Ulises Soriano (2ª y última parte)



Otro momento que relaciona a Elena Poniatowska con la historia de nuestro país es 1968, año del movimiento estudiantil que marcó a toda una generación y lo narró en su libro *La noche de Tlatelolco* (1971). El libro se vuelve determinante en el examen de los hechos y significados de aquel año; con la existencia de presos políticos, las mentiras y calumnias gubernamentales que desembocó en la terrible matanza del 2 de octubre, en Tlatelolco. Desde luego, no es el primer testimonio, pero su legibilidad y su poder persuasivo lo convirtieron en un clásico de la resistencia por escrito; además, Poniatowska le dio sentido emocional a esa tragedia.

Un fantasma que mueve la conciencia

La escritora de *Lilus Kikus* recogió testimonios sobre el helicóptero que lanzó las tres

luces de bengala, las cuales desencadenaron los disparos de aquel fatídico 2 de octubre.

“Me contaron que allí estaban los famosos hombres de guante blanco, algunos otros tenían un pañuelo amarrado en la mano.”

En contraparte, menciona que los jóvenes, encajonados en la Plaza de las Tres Culturas, estaban desprotegidos, pero no faltó algún provocador entre ellos, que hizo reaccionar violentamente a los del Batallón Olimpia.

“Un paisaje después de la guerra”, la ruta a *La noche de Tlatelco*

Elena Poniatowska visitó aquella plaza aproximadamente a las seis de la mañana del 3 de octubre.

“Mi amiga María Alicia Martínez Medrano me habló por la noche, me hizo el comentario de lo que había ocurrido y debía de ir porque todo eso era terrible”.

En la plática de aquella noche, María Alicia, le contó que se encontraban tirados zapatos y tacones, que en las ventanas se notaban manchas de sangre y el suministro de luz, fue suspendido de esa zona.

Cuando llegó a la plaza –comentó–

“vi tanques que estaban en la plaza, además de un contingente importante del soldados. Algunos hacían cola en la caseta telefónica y decían ‘ponme al niño, no seas mala. Aún no sabemos cuánto tiempo nos tendrán aquí.’ Aquello, según Elena, era un paisaje después de la guerra.

“En la parte baja de los edificios que rodeaban la plaza, donde se encontraban las tiendas de utilidad social, las cortinas de metal estaban destruidas; pero lo más impactante fue ver las puertas de hierro perforadas de los elevadores”

“Cuando me percaté de todo lo que aconteció, eso me impulsó a registrar los testimonios y, desde ese momento, comencé a recabar la mayor parte de la historia de los que estuvieron en el movimiento.” Cuando hacia las entrevistas le decían “yo le cuento lo que viví, pero cambie mi nombre” y todo eso por temor a ir a la cárcel y ser reprimidos, pues había miedo.

Los jóvenes de 1968 & de hoy

Los tiempos cambian pero, considera nuestra entrevistada, los jóvenes son los mismos.

“La juventud es la edad del enamoramiento, del descubrimiento de la intimidad; además, no tienen responsabilidades mayores y aún no se han hecho de un patrimonio”; sin embargo, afirma que los jóvenes de aquellos años estaban dispuestos a luchar por sus causas, porque “es la etapa de mayor generosidad y rebeldía”, al igual que los muchachos de hoy.

Literatura, la fuente del conocimiento

Elena Poniatowska, considera que la importancia de la lectura en los jóvenes radica en buscar un nuevo conocimiento.

“Es querer enterarse, querer saber de lo que se habla, buscar el entendimiento de

un tópico y encontrar un tema de conversación. La lectura es importante porque es una manera de ser partícipes de la vida de un país.” Además, considera que leer nos lleva a nuevos mundos y a conocer más sobre la vida de los personajes.

“Cuando una chica lee una novela de amor, se entera de lo que significa este sentimiento para otras mujeres, a través de la lectura”. Incluso, compartió con los cececheros de que al comentar las lecturas y vivencias en un círculo cercano, siempre llevará un enriquecimiento, no sólo cultural, también hará mejores seres humanos.

Afirmó que cada uno de los cececheros tiene sus propias inclinaciones, pero hay libros que son base para aprender. El bachillerato es una etapa “en la cual nos hacen leer libros que cuestan trabajo entenderlos”, y con los cuales los jóvenes se sienten poco identificados. “Si te hacen leer por obligación, se pierde el gusto por ella. Creo que debe haber lecturas para todas las edades, para que todos se sientan cómodos.”

Elena Poniatowska narra que, entre sus 16 y 18 años prefería leer novelas de amor pues a esa edad, “los sentimientos juegan un papel principal.” Leyó *Romeo y Julieta* -uno de los clásicos de la literatura inglesa, escrita por Shakespeare-. “También es bueno leer libros de misterio, donde te puedas sentir el detective”, porque para realizar una lectura apasionante, es indispensable apropiarse de los personajes, de sus historias y sentirse parte de ellas. “Yo solo leía cosas que finalmente me podían causar una emoción”.

Gajes del oficio

Al ser una periodista y escritora consolidada, no deja de ejercer su pasión y a sus 87 años de edad, comentó que realiza una investigación exhaustiva que desembocará en un libro que hable de su pasado polaco y su estrecha relación con Estanislao Augusto Poniatowski, el último rey de la Polonia independiente. Por otra parte, detalló que lo primero que lee en el día es el periódico, en especial *La Jornada*.

“Leo los periódicos para saber las noticias y enterarme de lo que ocurre en mi entorno y con ello poder opinar”.



Antes de finalizar la entrevista, Elena Poniatowska recibió una playera conmemorativa del CCH Oriente. La lució con singular alegría y quedó reafirmado su compromiso para difundir y acercar a los jóvenes a la literatura. Nos levantamos del sillón y nos abrió la puerta para salir al patio. De fondo se escucha el cantar de un ave. Se despide del equipo de *Oriente Informa* con un gesto de cariño y amabilidad, mueve su mano diciéndonos adiós y de esta manera, dejamos a Elena Poniatowska Amor en su casa, en su mundo de letras.

Si te interesa, puedes consultar más libros de la autora en la biblioteca Guillermo Haro. Los títulos disponibles son:

- *Lilus Kikus* (1954)
- *La piel en el Cielo* (2001)
- *Nada, nadie. Las voces del temblor* (1988)
- *Hasta no verte, Jesús mío* (1969)
- *Querido Diego, te abraza Quiela* (1978)
- *La noche de Tlatelolco* (1971)

Asimismo, también se cuenta con sus *Obras completas*, para que goces de la maestría y talento de Elena Poniatowska.





ECOTIPS

Por: Omar Alejandro Sánchez S.

Luz azul: el fantasma tecnológico que altera nuestro sueño

La luz puede definirse como la energía que necesita una fuente que la emita, un espacio que la module y un receptor que la perciba (natural o artificial); es éste el factor que hace posible que podamos percibir nuestro entorno y, desde luego, nos indica por la rotación de la Tierra, cuándo es hora de despertarnos para salir de nuestro descanso habitual de cada noche.

El espectro lumínico viaja a través de ondas que se miden en nanómetros, el cual es perceptible en el rango de 380 a 780 aproximadamente, encontrando que la luz azul está ubicada cerca del espectro visible de la luz UV, —longitud de onda corta que altera en mayor medida a las células receptoras de nuestra retina—.

Los ritmos circadianos son estos cambios conductuales, mentales o físicos que están determinados por el factor lumínico, distintos organismos perciben esta energía de diversas maneras; por ejemplo, los animales superiores rigen sus hábitos cumpliendo sus cuatro necesidades básicas (respirar, comer, evacuar y dormir) con distintos patrones relacionados con la luz.

Tras la carrera tecnológica por crear dispositivos móviles (celulares, computadoras, *tablets*) para distintos usos, se fabricaron paneles LCD y LED que emiten luz azul, aparatos que, al ocultarse al sol, resultan ser perjudiciales para la salud.

Algunos efectos inmediatos que pueden percibirse son: irritación y fatiga ocular, dolores de cabeza en distintas intensidades; sin embargo, el problema se extiende al pasar lapsos prolongados de vigilia, afectando nuestro óptimo descanso del que nos valemos para tener mejores ritmos de concentración, estado de ánimo, sentidos funcionando en buenas condiciones, así como una salud física y mental más sana en todo sentido.

Distintos dispositivos tienen la opción de reducir el nivel de luz que emite el aparato, modo nocturno, aplicaciones filtro que regulan la emisión de luz, así como la sincronía por defecto de la pantalla con respecto a la hora del día en que se está usando el aparato; éstas suelen ser sugerencias de uso ya que es un problema poco estudiado del que todavía se desconocen sus síntomas, dificultades y, por supuesto, su adecuada solución.

Se estima que en promedio, una persona revisa su celular al día unas 150 veces, cuestión que implica un daño individual considerable tras generar afecciones al ritmo circadiano, así como a nuestros órganos receptores que son los ojos, sentido del que nos valemos para distinguir cerca del 80% del mundo perceptible, todo esto sumado a un consumo energético importante a nivel social.



NOTICIAS BIBLIOTECARIAS

Nuevo sistema de préstamos de libros

La Coordinación de la biblioteca Guillermo Haro comunica que a partir del 17 de septiembre de 2019, este recinto adoptó el Sistema Integrado de Gestión de Bibliotecas KOHA, cuyo objetivo central es hacer más ágiles los préstamos, renovaciones y devoluciones de libros.

Además, este sistema por ser *software* de acceso libre, no tiene el costo oneroso que representaba la anterior paquetería ALEPH 500.

La palabra KOHA significa obsequio o donación, vocablo derivado del Maorí, una etnia polinesia, establecida en Nueva Zelanda. Fue creado en el año 2000 por el desarrollador Katipo Communications Ltd. para la Horowhenua Library Trust en Nueva Zelanda. Está programado en *Perl* y *JavaScript*, con sistema operativo *Linux*.

Recientemente, con la intención de incrementar su ve-

locidad, la Crawford County Federal Library patrocinó el agregado *Zebra*; así, se aumentaron drásticamente las búsquedas dentro de KOHA. Los días 25 y 26 de julio del año en curso, el personal de la biblioteca Guillermo Haro, fue capacitado para operar este nuevo método de circulación bibliográfica. 



PSICORIENTA

— SOC —

Ma. Luisa Novoa Aguilar
Departamento de Psicopedagogía

Camino hacia la salud

El óptimo desarrollo de una persona depende de diversos factores: los biológicos (los genes, sexo, raza, características físicas, entre otras); los sociales (nivel socioeconómico, cultural, escolar, creencias, costumbres,) y los combinados entre lo aprendido y heredado, que son los personales. En este último, hacemos referencia a las actitudes, hábitos, concepción de la vida y del mundo, autoconcepto y autoestima.

De todos esos factores, en los únicos que puedes incidir con mayor fuerza y control son en los personales, ya que es posible cambiar o formar hábitos, mudar la forma de pensar, actuar e interactuar con los otros.

Para tener un funcionamiento adecuado en todas las áreas de tu vida, es importante tener un buen estado de salud. Para la Organización Mundial de la Salud, ésta se define como un estado personal de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Así que, para lograr dicho bienestar, debes considerar varias áreas:

Salud física. Contempla la alimentación, el sueño, el ejercicio y hábitos de higiene. Tu cuerpo necesita una buena alimentación para tener la energía suficiente y funcionar. Ésta debe ser equilibrada, armónica y variada; es decir, consumir alimentos de los distintos grupos como verduras, frutas, lácteos o proteínas, que te brinden los nutrientes suficientes, que no te engorden ni estés desnutrido.

La alimentación es fundamental para tu desarrollo, así que es recomendable darle la atención que merece.

El sueño. Es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un buen rendimiento. Cumple una función relacionada con la reparación de tejidos corporales, conservación y recuperación de energía, así como la reparación cerebral, de ahí su importancia por tener un sueño adecuado en tiempo y forma. Por su parte, dormir mal o desvelarse, afecta de manera importante el funcionamiento corporal y la capacidad de aprendizaje.

La actividad física. Ayuda a tener no solamente un mejor desarrollo físico, también a prevenir enfermedades relacionadas con el sedentarismo y retrasar los efectos del envejecimiento. Realizar actividad física es un estilo de vida activo y saludable, por lo que practicar un deporte es la mejor forma de modelar el cuerpo en el que deseas vivir.

Hábitos de higiene personal. Son el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo para mejorar la salud, conservarla y prevenir enfermedades. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos, sino en mantener una buena presencia física también.

Salud bucal. Es clave para el cuidado de los dientes, pues evita el mal aliento, problemas en la digestión, infecciones en las anginas, pérdida de los dientes y complicaciones más serias, afectando el corazón, e incluso la desnutrición.

Salud sexual y reproductiva. La maduración de los órganos reproductivos implica un cambio importante en tu vida, se recomienda que las relaciones sexuales se basen en contar con información suficiente y objetiva

para realizarlas sin riesgos de embarazos y de ITS.

Por lo que, contar con autoestima y madurez mental, te permiten tomar decisiones adecuadas con respecto al tema, reflexionar y actuar con responsabilidad y amor propio ante la sexualidad.

Salud mental. Se refiere al bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en como pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

Cómo puedes apreciar, tu salud es un todo que abarca todas las áreas de tu vida, y tenerla o no influye para que se favorezca u obstaculice tu desarrollo integral. Por ello, te invitamos a que te esfuerces y hagas lo conducente para estar sano. Revisa en qué área debes trabajar y en cuál estás bien. ¡Así que manos a la obra!

Te invitamos el jueves 26 de septiembre a las actividades en el espacio entre los edificios M y S en el Día Nacional de la Prevención del Embarazo No Planificado, y a la charla que se realizará en la sala 4 de Audiovisual a las 11:00 horas.

Asimismo, el viernes 27 de septiembre, en el mismo lugar, se llevará a cabo la Feria de la Salud, de las 12:00 a las 16:00 horas. 

Bibliografía:

http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf, consultado el 17 de septiembre de 2019, a las 11:30 am.



PARA ESTAR **SEGURO** **¡ASEGÚRATE!**



1

CONSULTA TU NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL EN:
https://tramites.dgae.unam.mx/cd/IMSS1/log_al.php

2

IMPRIME TU COMPROBANTE

3

INGRESA A: www.imss.gob.mx/imssdigital/
A) Ten a la mano: CURP, correo electrónico
B) Da click en "CONSULTA TU VIGENCIA DE DERECHOS"
C) Ingresa los datos solicitados

4

Acude a tu clínica con 2 fotografías tamaño infantil, comprobante de domicilio, credencial de la UNAM y con ello obtienes tu CARNET

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ASEGURARTE?

A

Para recibir atención médica, en caso necesario.

B

Realizar tu inscripción en el próximo ciclo escolar.

C

Si vas a prácticas de campo, salidas, actividades deportivas o algunas de carácter académico.

Realiza tu registro al seguro social, si tienes dudas acude a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles. Edificio T. Planta baja.