



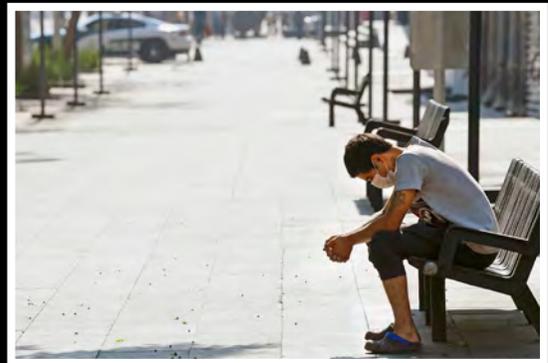
La representación de las pandemias en el arte

6 y 7



Propagación de plantas y diseño de áreas verdes

3 y 4



Cuidados emocionales durante la cuarentena

II

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

MTRA. SILVIA VELASCO RUIZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRAÍN 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

ING. HUMBERTO ZENDEJO SÁNCHEZ

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

Resolver los problemas nacionales

De manera presencial o en línea, la Universidad Nacional Autónoma de México ha continuado con su misión educativa de preparar mujeres y hombres para que sean útiles a la sociedad. A pesar de las circunstancias y de las condiciones, la planta docente y la comunidad estudiantil se han sumado al llamado de concluir con sus programas de estudio para cerrar el presente ciclo escolar.

Los esfuerzos de ambos por finalizar las clases, los obliga a seguir con el interés institucional de preparar a los jóvenes del bachillerato universitario, especialmente a los de sexto semestre próximos a ingresar a la licenciatura.

Sin embargo, deseamos resaltar que no todos los alumnos y la planta docente tuvieron la posibilidad de complementar sus cursos, por lo que el Colegio de Ciencias y Humanidades estructuró un Programa Emergente de Recuperación Ordinaria (PERO), para que los jóvenes tengan la posibilidad de

complementar sus aprendizajes y, al mismo tiempo, ser evaluados.

Este programa es de suma importancia para las y los alumnos, pues además de proporcionarles una calificación, les ayudará a concluir los contenidos de las materias, reforzar o ampliar sus aprendizajes, pero además ejercer el derecho que tienen a su educación.

Quienes no pudieron contactarse con sus profesores, es el momento para integrarse a este programa a fin de que regularicen su situación académica y, además, proseguir con su proceso formativo dentro de la Universidad, que no se detiene en la labor de preparar a los hombres y mujeres que habrán de resolver los problemas nacionales.

Alumnas, alumnos: ingresen la página electrónica del plantel donde encontrarán el instructivo para acceder a este programa que puede ser la garantía para la recuperación de su semestre escolar.



Enseñanza Aprendizaje

Ciudadanos responsables con su medio ambiente

Lo que se siembra se cosecha, reza un dicho popular; igual situación ocurrió con estudiantes del plantel Oriente que se incorporaron a un proyecto de Propagación de plantas y diseño de áreas verdes cuyo objetivo, al inicio de este semestre, fue interesar a las y los alumnos a participar en el cuidado de su entorno, pero además impulsar la creación de huertos urbanos, para que sea una herramienta en su formación de vida y se incorporen productivamente al campo laboral.

A decir de Erika Fabiola Hernández Hernández, profesora del departamento de Estudios Técnicos Especializados, este proyecto buscó crear conciencia sobre la problemática ambiental, alimentaria y económica, por lo que decidieron adentrarse a realizar estudios técnicos especializados para la propagación de plantas, diseño de áreas verdes y creación de huertos urbanos. Todo ello, añadió, vinculó a los jóvenes con la naturaleza a través del conocimiento de las plantas, su importancia, valor, manejo y utilización.

Además, agregó, ampliaron su interés por el uso de las diferentes especies vegetales, comprendiendo la necesidad de conservar el patrimonio

biológico y cultural, promover su uso respetuoso para el bienestar de las futuras generaciones, manteniendo un ambiente sano y sustentable y generar productos vegetales que ayudan a la problemática alimentaria que actualmente vivimos.

Todo eso, dijo, lo alcanzaron alumnas y alumnos pese a la interrupción de clases y alteraciones en la vida cotidiana. Eso no impidió que se comprometieran en la conclusión de este proyecto incluso con las adversidades señaladas, pues ya pusieron su granito de arena en un área del plantel donde hoy gustosos cosechan lo que sembraron.

Fueron 35 alumnos que se integraron en cuatro proyectos que se manejaron en el invernadero, ubicado en las instalaciones del Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación de la escuela, entre los que destacaron la creación de un huerto urbano para la propagación de plantas para consumo local en un espacio reducido como la albahaca, cilantro, perejil, ajo, cebolla, entre otras; con el fin de que los alumnos conozcan diferentes estrategias de propagación sin necesidad de una superficie amplia, que puedan no solo consumir productos saludables, si no a

un bajo costo y demostrar que cualquiera puede llevar a cabo estas acciones y generar acciones sanas.

También se impulsó la creación de un huerto de policultivo. En él aprendieron a conocer las características del suelo, a trabajar la tierra para sembrarla y las características de las especies vegetales para crear un policultivo con jitomate, chile, acelga, betabel, zanahoria, brócoli, frijol, pepino y fresa.

Un área más fue la creación de un huerto medicinal. Se estableció para que conocieran las propiedades medicinales de una planta y su uso, así como para la creación de productos que pueden ayudar a sanar a través de la utilización de sus esencias naturales y compuestos químicos que ayudan a proteger nuestros espacios naturales de plagas. Las plantas de uso medicinal fueron hierbabuena, manzanilla, albahaca, lavanda, citronella, vaporub, pasiflora, entre otras.

Asimismo, se realizó la creación de muros verticales para que los alumnos conocieran el impacto del aumento de las zonas urbanas a nivel mundial y,

► 4



Ciudadanos...

3 ◀

por consecuencia, la disminución de los espacios verdes, que no solo brindan oxígeno, también ayudan con la reducción de la contaminación y crean espacios recreativos y embellecedores. Esta propagación de plantas requiere pocos nutrientes y crecen en áreas limitadas como es el caso de las suculentas, helechos, trepadoras, entre otras.

Finalmente, Teresita Heras Cano, encargada del departamento de Estudios Técnicos Especializados, antes Opciones Técnicas en el plantel Oriente, señaló que estos proyectos son de suma importancia, porque ayudan a las y los alumnos en su formación académica-laboral, también colaboran para formar ciudadanos responsables con su medio ambiente, capaces de tomar decisiones que ayuden a generar proyectos para reducir la contaminación, impulsar estrategias para producir alimentos o a estudiar las plantas para encontrar nuevos usos. Finalmente es prioritario implementar estas estrategias para afrontar los grandes problemas mundiales climáticos, de hambruna y de enfermedades que en la actualidad vivimos, concluyó. 📍



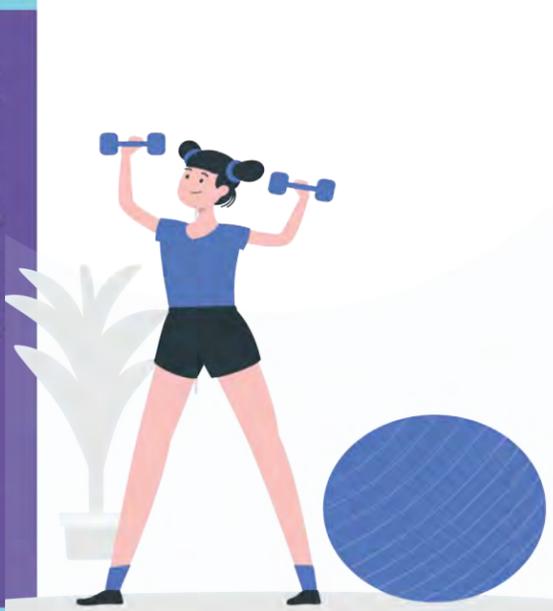
Alternativas saludables ante el coronavirus



Dimensión Física

Ya sea por obligación, responsabilidad, vocación o interés personal es importante mantenerte activo físicamente, pero, ¿cómo lo puedes hacer? Puedes hacer algunas de las siguientes actividades:

- Cocinar: ese platillo que siempre se te antoja pero que no preparas por falta de tiempo o que tu mamá no le entiende a tu receta. Es la oportunidad.
- Barrer y trapear: la colaboración con las tareas de la casa es importante para una buena convivencia familiar. Barrer y trapear, además de mantener limpio tu espacio, también representan un esfuerzo físico. Práctalos.
- Lavar trastes: aunque no lo creas, muchos músculos intervienen en esta tarea. Organízate con tu familia y algunos laven los platos, otro los vasos y uno más ollas y sartenes.
- Hacer limpieza de closets, cajones y otras áreas de la casa.
- Reparar muebles y objetos que tengas en casa.
- Bailar.
- Hacer yoga, tai chi, kung fu, ejercicios de relajación o meditación.
- Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, en internet puedes encontrar varias opciones.
- Aprender alguna manualidad.
- Inventa tu propia rutina.



VOCES DE LA PANDEMIA

Aún queda mucho por vivir

Por Ulises Soriano

El mundo se ha transformado con la llegada del Coronavirus; sin duda alguna, uno de los sectores más afectados por esta pandemia son los jóvenes cuya vida social es muy activa. Hasta el 21 de mayo de 2020, se sumaban 59 mil 567 casos acumulados, según datos proporcionados por el Gobierno de México. Dentro de ellos, se identificaron mil 471 casos confirmados de menores de 20 años, pero solo 462 eran casos activos. En nuestro país, una de cada tres personas son niños y adolescentes, de los cuales existen 13.4 millones de jóvenes de 12 a 17 años. Estos datos fueron dados a conocer en la conferencia vespertina del día 21 de mayo del presente año, encabezada por el Dr. Hugo López-Gatell

Esta pandemia tiene a millones de jóvenes, incluyendo a los cececheros, en casa; por esta razón, *Oriente Informa* recabó algunos testimonios para compartirlos con nuestros lectores, quienes quizá se encuentran en las mismas circunstancias.

Ubaldo González comentó que la pandemia lo tomó por sorpresa. En su casa, al principio de la cuarentena, la convivencia se volvió un poco compleja y debió asimilar la estadía diaria con toda su familia, además de acostumbrarse a un nuevo modo de interacción. “Después de unas semanas encerrados, empezamos a organizarnos para mejorar la convivencia”. Ubaldo, en su rutina diaria, realiza ejercicio y las labores cotidianas en casa. También comparte tiempo de calidad con su madre y su hermano al ver series televisivas y ejerce otro de sus pasatiempos: practicar con la guitarra.

Atziri Cruz Mejía, joven inquieta,

también le costó trabajo adaptarse a pasar todo el día en casa; sin embargo, al paso de las semanas se ha sentido más cómoda. Atziri convive con su familia al practicar juegos de mesa por las tardes, para luego centrarse en el monitor y ver sus series favoritas. Uno de sus pasatiempos predilectos es hacer programación en Java; también hace ejercicio y toca el teclado.

Erik Prieto, dice que de vez en cuando sale a la calle para comprar mandado, pero antes de la cuarentena no salía demasiado. “Para matar el tiempo, leo un libro, como y descanso un rato; por supuesto, también realizo mi tarea”. Como todo joven crea contenido para sus redes sociales y juega videojuegos. Dice haber empezado a aprender a leer el español clásico a través de algunos notables de la literatura.

Por su parte, Letzy Sharlyne mencionó que estar en cuarentena, no le ha sido complicado, pues es una persona de casa, aun cuando hay días en los que le hace faltan otros aires, “pero me mantengo al margen de salir”. Dice que el último semestre en el CCH lo quería disfrutar al máximo, pero se siente triste pues no disfrutó la compañía de sus compañeros. Su tiempo lo utiliza, aparte de hacer sus tareas, en leer algunos libros y ver la televisión. Comenta que está muy activa en redes sociales, hablando a la distancia con sus amigos y eso la reconforta.

Asimismo, Ulises Martínez afirma que ha leído más libros que antes de la cuarentena, pero también padece un gran problema: el insomnio. Considera que “mu-

chos jóvenes que viven en el encierro lo padecen, pero ha descubierto que una de las mejores actividades para realizar a altas horas de la madrugada, es la lectura. “Como diría Carlos Monsiváis, es la hora perfecta para la lectura, el teléfono amortigua y el silencio es perfecto para adentrarse en las páginas de un libro”.

“Honestamente -dice David-, descubrí que soy neurótico y comencé a tener sesiones virtuales con un grupo de Neuróticos Anónimos”. Señala que su estado de ánimo no es favorable para llevar a cabo actividades, además de cambiar constantemente de opinión.

Sin duda, ser joven es sinónimo de una vida activa y llena de vitalidad, con ganas de descubrir el mundo; sin embargo, estar encerrados puede llevar a presentar ataques de ansiedad o depresión. Por ello, si presentas algún síntoma como depresión o quieres causarte algún daño físico, no dudes en hacer uso de “la línea de la vida”, llamando al teléfono 800-0004-800 -puesto a disposición por el Gobierno de México- que te atenderá las 24 horas del día, brindándote apoyo moral y atención psicológica.

La UNAM también ha puesto su granito de arena para atender todos los casos que necesiten atención psicológica al número 50-25-08-55, en donde los expertos del Programa de Atención Psicológica de la UNAM te atenderán y darán seguimiento a tu caso.

Cuida tu integridad física, aún queda mucho por vivir. 📍



La pandemia en el arte

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

El arte representa, de forma subjetiva y personal, la visión de la realidad de los seres humanos. Los artistas han plasmado sus sueños, miedos, sentimientos, aspiraciones, fantasías y temores en diversos medios como las novelas, poesía, pinturas o el cine, entre otros recursos creativos.

Así, las etapas de crisis y diversos males que han azudado a la humanidad en su ya largo peregrinar, han sido temas recurrentes en el quehacer artístico. Sobre todo, la guerra ha sido representada en innumerables productos artísticos. Sin embargo, y vinculando con la actual contingencia sanitaria que nos mantiene reclusos, otros tópicos recurrentes han sido las pestes, epidemias y enfermedades que se convirtieron en materia de inspiración desde hace siglos.

Como ya se comentó, lo más común era registrar las desgracias y tragedias derivadas de la guerra. Por ejemplo, el famoso poema prehispánico donde se narra el horror de la conquista y destrucción de la poderosa ciudad de México-Tenochtitlán: "En los caminos yacen los dardos rotos/los cabellos están esparcidos/(...)gusanos pululan por calles y plazas/y en las paredes están los sesos". Un retrato espeluznante.

Las enfermedades contagiosas hicieron su aparición desde muy temprano en la literatura. Además de las siete plagas referidas en el Antiguo Testamento, en la *Iliada*, de Homero, los sufridos aqueos (en su larga lucha contra los troyanos), padecen los embates de la peste. Pero también en la famosa tragedia de Sófocles, *Edipo Rey*, donde otra enfermedad contagiosa se ensaña con la ciudad de Tebas.

Es durante la Edad Media cuando las pandemias se apropian de la imaginación de los artistas. Las duras condiciones de vida y las pocas medidas higiénicas hicieron que éstas se propagaran con rapidez y mortales resultados. Estos hechos funestos no podían ser ignorados por el mundo de las letras y la pintura.



Goya, "Corral de apestados"

PINTURAS CONTAGIOSAS

La cima (o sima, como se prefiera), de las pandemias medievales es la peste negra o bubónica, que el siglo XIV acabó con la tercera parte de la población europea de entonces entre los de años 1348 y 1353, e inspiró, durante muchos años, a múltiples obras.

De este modo, en Europa surgió un curioso género al inicio del siglo XV, la "Danza de la muerte" o "Danza macabra", que consistía en la representación de la idea de la muerte (como una alegre calavera bailarina) que va levantando las almas de ricos y pobres, feos y guapos. Es decir, era un recordatorio de lo efímero de la vida y lo inútil de los placeres mundanos, a veces de forma sarcástica, por medio de grabados y versos.

Dicho género ha dado pie a diversas vertientes en el arte. Uno de los más singulares son los grabados de Hans Holbein "El joven", del siglo XVI, quien dibujó excepcionales escenas de la "huesuda" haciendo su trabajo, hasta obras musicales como *Danse Macabre* de Camille Saint-Saëns (1874), la cual puedes disfrutarla por YouTube y apreciar las extrañas sensaciones que provoca tan peculiar melodía.

Los lienzos, paredes y cualquier superficie que puedan pintarse han sido pródigos para plasmar las pandemias. Pieter Brueghel "El viejo", pintó en 1562 *El triunfo de la muerte*, que muestra los estragos de las enfermedades. Por cierto, el mismo título y tema han sido recurrente en otras obras. Esto demuestra una obsesión y paranoia que ha sobrevivido por siglos.



Pieter Brueghel "El triunfo de la muerte"

Entre algunas pinturas dignas de ser mencionadas sobre tan incómodo asunto se encuentran *La plaza del mercado de Nápoles durante la peste*, de Dominique Gargiulo (1657); *Peste en Venecia*, del italiano Antonio Zanchi (1666); la impresionante *Corral de apestados*, de Goya (1823) y la estremecedora *La peste*, de Arnold Bocklin (1898). Como puede constatar, el tema da para mucho.



Arnold Bocklin "La peste"

¿Es necesario sufrir observando estas pinturas? De hecho, su objetivo es no dejarnos indiferentes. Como afirma María Paula Zacharías, "la historia del arte ofrece un panorama de las peores imágenes sobre epidemias; recorrerlas causa escalofríos, pero tiene, entonces, una función. No quedamos igual después de verlas". Es decir, nos crean una nueva sensibilidad ante estas duras realidades.

LETRAS PELIGROSAS

La literatura tiene mucho que decir sobre el tema. El texto precursor es la gran obra de Giovanni Boccaccio, el *Decamerón* (1353), donde se narra las vicisitudes de 10 hombres y mujeres que, al huir de la peste que asola Florencia, buscan refugio en una finca, y para no aburrirse en su "quédense en casa", cuentan historias en tono pícaro y subidito de color.

Otro ejemplo notable es la obra del inglés Daniel Defoe (el mismo de *Robinson Crusoe*), quien a raíz de la enfermedad que arrasó a Londres en 1665, escribió la excelente *Diario del año de la peste* (1722). Con una precisión que envidiaría el doctor Hugo López-Gatell, el autor anota las recomendaciones del gobierno de ese entonces, proporciona cifras de la evolución de la epidemia en las distintas poblaciones y registra las reacciones de las personas ante el miedo y recelo. Un libro excelente.



También pueden rescatarse grandes textos como *La muerte en Venecia* (1912) de Thomas Mann, donde el "protagonista" es el cólera; la metafórica *La peste* (1947) del existencialista Albert Camus y la famosa *El amor en tiempos del cólera* (1985) del gran García Márquez.

No podemos olvidar la vertiente de plagas futuristas o extraterrestres, como la inventiva *La peste escarlata* (1912) de Jack London, que transcurre en el año del 2072 después de una pandemia apocalíptica. La mismísima Mary Shelley (creadora de Frankenstein) le entró al asunto con la poco conocida *El último hombre* (1826), así como el "maestro del horror", Stephen King, que aniquila a la humanidad con la cepa de un virus en *The stand* (1978), narrado en módicas 1500 páginas.

Estas son solo algunas muestras artísticas que han generado las enfermedades contagiosas. Queda esperar que nuevas obras se producirán a partir del infausto Covid-19. Finalmente, revisar (y quizá disfrutar) la pandemia en el arte, más que angustiarnos, nos permite reflexionar sobre sus implicaciones, a remover los sentimientos y emociones, a sensibilizarnos sobre los avatares de la humanidad. Nos hace conscientes de que el dolor ha sido compartido a través de generaciones y nos remueve las entrañas. ¿No es esa, a fin de cuentas, el propósito y razón de ser de los creadores? 🙏



IMÁGENES DEL HORROR

El mundo audiovisual no se ha quedado a la saga. Dada la oportunidad de mostrar gráficamente las secuelas de las pandemias, no podía resistir la tentación de llevarlas a la pantalla grande, chica o del celular.

Para empezar, el más grande clásico cinematográfico sobre plagas es la obra maestra de Ingmar Bergman, *El séptimo sello* (1957), que transcurre durante una de las ya mencionadas pestes medievales, e incluye una célebre partida de ajedrez entre un caballero y la muerte.



El paradigma de este tipo de cintas, es *Epidemia* (Wolfgang Petersen, 1995), que mostró, por primera vez, una visión más realista de la propagación de las enfermedades, con conspiraciones gubernamentales incluidas.

Es de resaltar la película de Steven Soderbergh, *Contagio* (2011), que resulta fascinante pues, a pesar de basarse en un virus ficticio, nos sumerge en un escenario muy realista sobre cómo se esparcen las enfermedades y las reacciones humanas ante el peligro, y nos ilustra muy bien la situación que estamos viviendo en estos días de la "sana distancia". Incluso uno de los personajes pregunta "¿cuántas veces al día te tocas la cara?". Algo para reflexionar.



Fuentes consultadas:

Leon Vegas Milagros (2009) *Arte y peste: desde el medioevo al ochocientos, de la mitología a la realidad local* en file:///C:/Users/Miguel/Downloads/4373-Texto%20del%20art%C3%ADculo-14329-1-10-20180313.pdf

Las pandemias en el arte (3 de mayo 2017). <https://www.saintluke.edu.mx/blog/las-pandemias-en-el-arte>

María Paula Zacharías (16 de marzo 2020) *Diez imágenes de la peste: lo que la historia del arte puede aportar a la conciencia colectiva*. En <https://www.lanacion.com.ar/cultura/diez-imagenes-pestes-lo-historia-del-arte-nid2343820>

Muy interesante Especial (2014). *El mundo en alerta*. México.

Precariedad sanitaria y heroísmo médico-científico

Por: Manuel García
Netflix, 2020

PANDEMIA

Las pandemias han ayudado a comprender el comportamiento de los virus y, en consecuencia, la creación de vacunas para erradicarlas o generar inmunidad contra futuros brotes. Sin embargo, la nula amenaza en los últimos años, provocó que los gobiernos del mundo bajaran la guardia y se confiaran pensando que toda enfermedad viral había sido exterminada.

Pandemia, serie documental filmada antes del presente año, muestra la preocupación de diversos científicos y médicos a lo largo del mundo, quienes afirmaban la inminente llegada de un nuevo virus que afectaría a todo el mundo. El discurso suena premonitorio, mas la intención no es generar pánico; por el contrario, la narrativa es seria. El trabajo muestra las ineficiencias sanitarias de diversos hospitales africanos, asiáticos y americanos. La indefensa contra un nuevo patógeno sale a la luz con la precariedad de países como el Congo, la India y los propios Estados Unidos.

A lo largo de los seis capítulos de la serie, se exhiben diversos factores biológicos y ambientales con capacidad para generar una nueva enfermedad. En "Nos persiguen", se exponen diferentes tipologías de cepas de la gripe, así como de otros tipos de coronavirus encontrados en animales no domesticados, factor peligroso por su creciente comercialización.

"La pandemia es ahora", revela el debate de las vacunas, por un lado las denominadas 'antivacunas'; por el otro, inmigrantes sin acceso a ellas; ambos actores vulnerables ante enfermedades ya erradicadas. En esta parte, el documental no trata de adoctrinar, mantiene una mirada crítica dando voz a los argumentos científicos y "conspiranoicos" que permitirán al espectador generar un criterio propio.

En tanto, "No te escondas", revela el trabajo de tres grupos de científicos: el primero lucha por encontrar una vacuna para prevenir diversas cepas de gripe existentes y algunas que puedan surgir en el futuro; el segundo, arriesga su vida para evitar la propagación del ébola en el Congo; y el tercero, un grupo de médicos en India y Estados Unidos se aferra a salvar vidas con pocos recursos.

En "Aférrate a tus raíces" y "Rezar podría funcionar", se exponen las dificultades financieras de los sitios plasmados en este trabajo, y cómo ese factor trae consigo la vulnerabilidad frente a una nueva pandemia global. Finalmente en "No te detengas ahora", se plasma la sensibilidad de los trabajadores de la salud en su lucha diaria, y retrata el éxito de algunos científicos que con su investigación, pueden brindar un escudo a una población prácticamente indefensa en pleno siglo XXI.

Pandemia no únicamente muestra, también enseña y educa al espectador sobre temas de salud pública. El tono está alejado del morbo; no lucra con escenarios apocalípticos que otros trabajos han explotado en la última década, incluso cuando éste ha sido filmado antes de la actual contingencia sanitaria. Otro de los puntos importantes es la nula carga política; no existe el maniqueísmo, simplemente presenta la realidad de diversos contextos. Tal vez, el acierto preponderante en esta serie es, sin duda, la empatía con cada uno de los científicos, investigadores y médicos que luchan por mantener el bienestar de quienes los necesitan. La labor humana es resaltada por mucho y logra su cometido: hacer reflexionar sobre la notable labor de los trabajadores de la salud.

La producción se enfoca en un grupo de países; sin embargo, ninguna de esas realidades está alejada de México, nación en donde existen problemas como los citados y que deben tomarse en cuenta. Asimismo, como ceceachero y futuro universitario, te corresponde estar informado, entender y actuar en acciones de tu alcance para salvaguardar tu salud y la de tu semejante. Este documental tiene mucho de ello, pues educa y orienta de forma entretenida al espectador para hacerlo reflexionar en un momento clave de la historia contemporánea. 📺

Challenging teaching in Covid times



Por: Belem Torres Romero

The pandemic that started early this year in China, then Europe and America has changed completely how things have to be done, specially one: "The field of Education".

But before going any further let's mention that at CCH we come from a long period of strike before the quarantine, as teachers we had to take the challenge, adapt and adopt new elements to carry on all our duties.

We know, we have always been in touch with ICT (Information, Communication and Technologies). However, implementing e-learning, in all our classes, has been a challenge; of course not the kind of challenges you can watch in TIK TOK. We mean, challenges of digitizing our materials, using platforms and FaceTime apps in order to continue being next to our students. It means to take all the elements, sources or materials available to make it happen. Even, some teachers have had to face problems related to technology itself. They are proficient in their subject but they may not be good at digital technology.

Another aspect worth mentioning is that we moved from having an established schedule, to being available all the time; from having our classes planned, to replanning them in an electronic version. Absolutely, all your teachers' efforts done are translated into overwhelming work such as: check homework sent out of time, repeat instructions which are written in the platform, answer WhatsApp texts sent 24/7. Everything possible to give meaningful feedback as soon as possible or guidance on their own learning. Moreover, some teachers have managed their the time to be a teacher and a parent at the same time due to the fact that they are not only the support of their students but also their own children



and of course it has been busier than they would be at school.

On the other hand, we definitely had to be sensible to all the situations involved; we didn't know so much about our students or their families as well. Most of them might be struggling financially to provide everything necessary to carry on with their lives. Therefore we do our best to be flexible and let them learn in their own pace to complete the syllabus and achieve learning goals entirely. Having said this, every class and task assigned has been profoundly planned with extra time, as a teacher, one has to guide students and to obtain the best results.

There is no question, nobody was prepared for the COVID19, nor the scientists, nor countries and definitely the perception of meaning of life could have changed through the past months. However, according to what experts say that to keep a good attitude could help us to focus on realistic objectives, planning, openness and a sense of self discipline; qualities that a person should need to get over any adverse circumstances, as Jean Paul Sartre says "The man has to reinvent himself every day".



Certainly let's point out resilience as the process of accepting an unexpected and unfavorable situation and learn from it, adapt yourself to this situation and maintain an emotional equilibrium. Resilience involves thoughts, actions and behavior, so be positive, accept reality and learn to redirection the situation, transform the negative into positive; and definitely these events we are living are not in our control, but they will help us to be stronger. If we are fine, our beloved ones around us, will be fine as well. 📺

AUTOCUESTIONARIO SARS-COV2 (COVID-19)

Síntomas	Puntaje
¿Estas teniendo tos?	1 punto
¿Estas teniendo escalofríos?	1 punto
En este momento o en los días previos ¿has tenido diarrea?	1 punto
¿Tienes dolor de garganta?	1 punto
¿Estas teniendo dolor de cuerpo y malestar general?	1 punto
¿Estas presentando dolores de cabeza?	1 punto
¿Has tenido fiebre? [para fines correctos más de 37.8 ° C]	1 punto
¿Has perdido el olfato?	1 punto
¿Estas teniendo dificultad para respirar? [como si no entrara el aire al pecho]	2 puntos
¿Estas experimentado fatiga? [real deterioro de tus movimientos y ganas de hacer algo]	2 puntos
¿Has viajado en los últimos 14 días?	3 puntos
¿Has viajado o estado en un área afectada por SARS-COV2 (COVID-19)?	3 puntos
¿Has estado en contacto directo o cuidando a algún paciente positivo a SARS-COV2 (COVID-19)?	3 puntos

Resultado del puntaje	
Podría ser estrés, tome sus precauciones y observe	0-2 puntos
Hidrátese, conserve medidas de higiene, observe y reevalúe en dos días	3-5 puntos
Acuda a consulta con un médico	6-11 puntos
Llame a los servicios para realizar detección para SARS-COV2 (COVID-19)	12 o más puntos

Basado en las guías de la DOH
<http://www.doh.gov.ph/2019-nCov/interim-guidelines>

PSICORIENTA
SCOR
 Psic. Julia Gaspar Martínez
 Departamento de Psicopedagogía

Cuidándonos emocionalmente en tiempos de pandemia

El contexto actual ante la pandemia de COVID-19 nos ha mantenido por varias semanas ya, resguardados en casa, modificando las rutinas diarias y afectando todas las áreas que conforman nuestra vida familiar, escolar, laboral, afectiva. Pero sobre todo, ha tenido gran efecto en nuestro estado mental y emocional. Quizá experimentando angustia, miedo, estrés, incertidumbre, desesperanza, entre otras emociones y sentimientos que consideramos poco o nada agradables.

A pesar de saber cómo debemos de actuar para protegernos (en la medida de lo posible) y guardar las medidas de seguridad para no exponernos a un posible contagio, en el diálogo con nosotros mismos, podemos sentirnos tan inseguros e inciertos de cuándo pasará todo esto.

Es en estos momentos que debemos de cuidar también nuestra salud emocional, hacer de todo por nosotros mismos, que nos devuelva poco a poco la tranquilidad y el equilibrio físico y emocional.

Por ello, es necesario poner un alto y centrarnos en lo que sentimos, conectarnos con lo que pensamos y todas aquellas sensaciones y emociones por las que transitamos durante el día. La primera tarea es reconocerlo, ponerle nombre y ubicarlo en qué parte de nuestro cuerpo lo sentimos.

Cierra los ojos, respira profundo y escribe todo aquello que logras identificar, todo eso tiene una razón de ser y estar. En esta etapa de crisis (aprendizaje y crecimiento) se pone a prueba nuestra capacidad de

afrontar, de responder ante la adversidad, de actuar. Muchas personas nos concebimos de la misma forma, pero cada uno tiene su particular respuesta y ésta es una decisión personal.

Por varios medios han surgido propuestas para cuidar de la salud emocional. En este momento retomamos cinco consejos que comparte la psicóloga y terapeuta familiar María del Pilar Valencia Villarreal.

1. Cuida tu energía: regálale 10, 15 o 30 minutos, recarga “la pila”; por ejemplo, hablar con tus amigos por videollamada, darte un baño con agua tibia, escuchar música que te guste, bailar, hacer ejercicio o leer un libro.
2. Crea tus propios espacios: hay variadas actividades recreativas que puedes realizar en cuarentena con tu familia, pareja o solo. “Además, las personas deben darse sus espacios individuales y respetarlos, ya que estar 24/7 viéndose, puede ser muy desafiante y generar conflictos”.
3. No lo asumas de manera personal lo que otras personas opinen: cada ser humano tiene sus pensamientos, que vienen de sus propias creencias y experiencias, no contribuye en nada herirse y sentirse mal por lo que algunos digan o las soluciones que planteen, ello solo nos aísla y nos entristece.
4. No intentes ser perfecto; “auto-exigirnos tampoco favorece a nuestra salud mental. Procura dividir las tareas en casa, y hacer otras en conjunto”. Cooperar en familia ayuda mucho al acercamiento y empatía entre todos los miembros y te aligera cargas que pueden generarte, además, agotamiento físico.
5. Aceptar. Estas últimas semanas debiste cambiar drásticamente tu rutina diaria y seguro muchos de tus planes se vieron frustrados: quizá ibas

a viajar, a comprar o cambiarte de trabajo, etc. “Estos proyectos fallidos nos generan frustración, sin embargo, lo mejor en estos casos es asumir que estamos viviendo una situación complicada y pensar que nos ayudará a ser aún más fuertes”, argumenta la psicóloga. (Charpentier, 2020)

Necesitamos estar conscientes de aquello que pondremos en práctica y reconocerlo como algo especial que hacemos por nosotros mismos, para el bienestar, para cuidar de nuestra salud emocional, para mejorar las relaciones, para afrontar los tiempos de crisis. Si lo reflexionas, hasta el momento has actuado para solucionar esta situación de la mejor forma, has puesto tu granito de arena en tu entorno.

Aún queda a mucho por hacer, por esperar; nuestras vidas se han modificado y no serán lo mismo de antes, depende de nosotros hacerlo mejor, transitar sabiamente, conectados con nosotros mismos y con los demás. Pero sobre todo, haciendo, actuando, cuidando. Permítenos acompañarte a la distancia y estar contigo en esta etapa. 📍

Fuentes consultadas:

Charpentier, D. (2020) 5 Consejos de autocuidado emocional para afrontar crisis por Covid-19. Recuperado de <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/cuerpo-y-mente-sanos/2020/03/30/5-consejos-de-autocuidado-emocional-para-afrontar-criisis-por-covid-19.shtml>

Sabater, V. (2020) Claves para el autocuidado emocional durante la crisis del coronavirus. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/claves-para-el-autocuidado-emocional-durante-criisis-coronavirus/>



¿QUÉ ES LA **VIOLENCIA** DE GÉNERO?

Información de: Ulises Soriano
Diseño: Naomi Osorio S.

LA VIOLENCIA de género se define como cualquier tipo de violencia ejercida contra una persona por razón de SU IDENTIDAD O CONDICIÓN DE GÉNERO

Expresa las condiciones de desigualdad entre hombres y mujeres, además, genera intimidación, exclusión, ofensa, presión, humillación, miedo o inseguridad.

Se trata de actos que atentan contra

los **DERECHOS**

HUMANOS, vulneran la integridad y perpetúan los estereotipos de género.



Cibergrafía

UNAM. C. (19 de Noviembre de 2019). Ideo Tutorial del Protocolo para la atención de casos de violencia de Género en la UNAM. CDMX, México.



¿CÓMO SE PRESENTAN?

Por medio de:

- CHISTES sexuales y obscenos.
- COMENTARIOS sobre la vida privada o sexualidad de una persona.
- INVITACIONES, mensajes electrónicos o llamadas indeseables.
- GESTOS ofensivos con las manos o con el cuerpo.
- CONTACTOS físicos indeseados.
- INSINUACIONES U OBSERVACIONES marcadamente sexuales.
- PEDIR FAVORES SEXUALES a cambio de un trato preferencial

Si notas alguna de estas acciones

¡DENUNCIA! LA UNAM TE RESPALDA.

Denuncia en: La Unidad de Apoyo Jurídico de la Dirección General de Asuntos Jurídicos, Unidad para la Atención de Denuncias (UNAD) y en la Oficina Jurídica del plantel