



Oriente informa

Órgano informativo del Plantel Oriente • Octava época • núm. 1049 • 20 de febrero de 2023 • www.cch-oriente.unam.mx



Embajadores de la salud emocional

Por una cultura del cuidado de la vida



ORIENTE INFORMA UNAM



Mantenimiento a nuestra salud mental y no solo a la salud física o del cuerpo

Por una cultura del cuidado de la vida

En ocasiones la numeraria, los datos, las cifras, a veces escalofrantes, otras escandalosas o preocupantes, hacen que volteemos la mirada a problemáticas que afectan directamente a nuestro alumnado, o bien a la sociedad en su conjunto.

Recordemos que vivimos contextos sociales cambiantes en la que las y los alumnos, además de buscar e intervenir en su formación académica integral, también se enfrentan a situaciones de violencia, de inseguridad, de enfermedades de salud mental, de indecisión o indiferencia, individualismo, y el tema alarmante de las adicciones.

Todo ello hace que se planteen propuestas, se ejecuten programas y se atiendan esos asuntos que, de una u otra manera, rodean el desarrollo personal, incluso en su conjunto de jóvenes, cuya orientación no es la suficiente para afrontar problemáticas que les impiden alcanzar una formación plena.

De ahí la propuesta, como institución educativa, de confrontar esas situaciones, prevenir, pero también disuadir a la comunidad estudiantil de los riesgos que ocasionan. Por ello, el Colegio de Ciencias y Humanidades con apoyo de las coordinaciones de la Investigación Científica, de Humanidades y otras entidades universitarias, entre ellas la secretaria General de la rectoría, se han unido al programa Embajadores de la salud emocional. "Por una cultura del cuidado de la vida", que bus-



ca evitar riesgos en las y los jóvenes y, al mismo tiempo, "propiciar una reflexión sobre su vida personal y profesional bajo los principios humanitarios que les enseña nuestra Universidad".

Todo ello se ha conjuntado para que la comunidad cecehachera haga comunión con otras entidades universitarias para que, con el apoyo universitario y, partir de actividades diversas, entre ellas las lúdicas, talleres y manualidades, se generen espacios para la atención de las y los jóvenes que requieren ayuda, atención y orientación en temas que no debemos ignorar, pues "según los datos del INEGI y del Conadic, 20% de los adolescentes en México padecen algún problema de salud mental. De éstos, quienes estudian el bachillerato, 713 mil 963 alumnos, consumen algún tipo de droga; mientras que un millón de alumnos en este nivel bebe alcohol. Y al hablar de educación sexual, la mayor parte de la población ha comenzado su vida sexual entre los 15 y los 19 años de edad, pero menos de la mitad utilizaron algún preservativo en su primera relación sexual".

Una fiesta cultural, con espacios lúdicos y manifestaciones artísticas

Una mañana soleada, una promoción inusual de una temática que causó expectativa como "Embajadores de la salud emocional" que, mediante una programación de colores, sabores y au-

diciones propicias, propias de la juventud, captó la atención y el interés de la comunidad del plantel Oriente.

Un programa amplio con expertos en temáticas sobre sexualidad, consumo de sustancias, manejo de emociones y promoción de la lectura fue presentado en un ambiente de fiesta en la explanada central de la escuela que, junto a las y los alumnos, fueron testigos de esa vasta riqueza que tiene el Colegio de Ciencias y Humanidades y la Universidad Nacional Autónoma de México en beneficio de la formación educativa e integral de las y los estudiantes de bachillerato.

Una inauguración emotiva con el ¡¡¡gooyaaaaa!!! a todo pulmón, fue el preámbulo para el inicio de esta jornada

formativa y de interés para la comunidad escolar y docente, cuya capacidad de respuesta fue formidable, pues todos los espacios habilitados para ello, estuvieron a su máxima capacidad.

Día de fiesta, de música, de reflexión, de aprendizajes y toma de decisiones, de compartir y de involucrase en acciones para la mejora de esa salud emocional, perturbada a veces por falta de información, de espacios para la creación y la recreación, de especialistas y conocedores que hablan de una realidad, que por muy dura que sea, aparece ese haz de luz que encamina a favorecer nuestros estados de ánimo, tal y como lo presentó esta jornada orientada a una cultura del cuidado de la vida.



DIRECTORIO



RECTOR
DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL
DR. LEONARDO LOMELÍ VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH
DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL
MTRA. MAYRA MONSALVO CARMONA



DIRECTORA
MTRA. MARÍA PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIA GENERAL
QFB. REYES FLORES HERNÁNDEZ

SECRETARIA ACADÉMICA
LIC. PATRICIA ELIZABETH LÓPEZ OCAMPO

SECRETARIA ADMINISTRATIVA
MTRA. ALEJANDRA BARRIOS RIVERA

SECRETARIA DOCENTE
MTRA. CECILIA ESPINOSA MUÑOZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR
MTRA. CLAUDIA VERÓNICA MORALES MONTAÑO

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
DRA. ELSA RODRÍGUEZ SALDAÑA

SECRETARIA TÉCNICA DEL SILADIN
ING. ANGÉLICA NOHELIA GUILLÉN MÉNDEZ

SECRETARIA AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN
MTRA. GRISELDA CHÁVEZ FERNÁNDEZ



JEFE DE INFORMACIÓN
LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

MESA DE REDACCIÓN Y DISEÑO EDITORIAL
LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

REDES SOCIALES
PROFA: CLAUDIA ANDREA SALDAÑA BAUTISTA

COLABORADOR
ULISES SORIANO DELGADO

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



Orientación para atender la salud mental

Durante la inauguración de esta jornada, realizada el pasado 16 de febrero, el doctor Ángel Mayren Rodríguez, jefe de la Unidad Académica de la Coordinación de la Investigación Científica, y coordinador de los encuentros de ciencias, artes y humanidades de la Coordinación de la Investigación Científica de la UNAM, resaltó que la UNAM reinicia este programa que atiende una parte muy importante de un tema como es la salud mental.

Una actividad que ha tenido mucho impacto, que ha manifestado experiencias para todos, en la que también se ha hecho una inversión humana, encaminada a la formación integral de las y los jóvenes y, con ello, sepan cómo atender la mente y el cerebro, para mantenerlo en condiciones saludables.

En tanto, el doctor Ángel Figueroa Perea, director general de la Divulgación de las Humanidades, destacó que esta dependencia existe ya desde hace algunos años y tiene la misión de comunicar lo que hacen investigadores del área social y las humanidades, pero además de acercar a especialistas para orientar, así como apoyar a través de la donación de libros del área de ciencias sociales, en el que se incluye el diccionario de las emociones, a manera de prevención y conocimiento.

Dijo que la iniciativa de los embajadores de la salud mental, es porque necesitamos de todos, por lo que no debemos sentirnos super héroes, pues todas y todos, “debemos darle mantenimiento



a nuestra salud mental y no solo a la salud física o del cuerpo”.

Por su parte, la maestra Patricia García Pavón, directora del plantel Oriente, agradeció a todo el equipo que supervisó y realizó esta actividad, pensada para las y los alumnos para atender una serie de situaciones orientadas al cuidado emocional, así como acercarlos de manera lúdica para la prevención de adicciones, el disfrute de la sexualidad responsable y cómo aprender a regular las emociones y sus afectaciones.

Reiteró que Oriente se une a esa Jornada, cuya temática incluyó la salud y la seguridad como elementos necesarios en el transitar de las y los alumnos de nuestro bachillerato, quienes demandan y requieren de orientaciones que les ayuden a tomar decisiones asertivas en fenómenos recurrentes como el ejercicio responsable de la sexualidad, contra las adicciones y el preocupante tema de la salud mental que incluye la ansiedad o la depresión como temas de hoy en día.

En su intervención, el doctor Ben-

jamín Barajas Sánchez, director general del CCH, manifestó su agrado por estar y presenciar un oasis de cultura, aprendizaje y de difusión, que le hace mucho bien a toda esta zona del oriente de la ciudad de México. Sabemos que CCH Oriente es creativo, de mucho trabajo, de construcción y ejemplo de ello es la organización de esta actividad de interés comunitario. Ustedes, alumnas y alumnos, representan lo bueno, lo mejor que tiene nuestro país, la Universidad Nacional y el CCH, aseveró.

Agradeció a las autoridades responsables de esta jornada, quienes le han puesto el mayor entusiasmo a Embajadores de la Salud, cuyo compromiso es con las y los estudiantes y en el que se combinan las ciencias y las humanidades, de las cuales aprendemos de las emociones. Somos seres profundamente emocionales y, por eso el CCH, desde 1971, se le ocurrió llamarse Colegio de Ciencias y Humanidades, pues un ser humano está completo si junta a la razón y la emoción; y si une la emoción, la creatividad y las artes, tendremos un ser humano bien formado, no solo para la escuela, también para la vida, afirmó el doctor Barajas Sánchez.

Finalmente, mencionó que el CCH sentó un precedente en este país, sobre cómo debemos formar a las y los jóvenes y, desde entonces su modelo educativo ha sido adaptado y adoptado, a muchas otras escuelas de la nación, de Centro y Sudamérica, que han volteado a ver nuestro modelo de vanguardia en la educación. 📍



Mosaico musical por la salud emocional

Presentación de la Banda Sinfónica de Tonanitla

Con la explanada abarrotada por alumnos y alumnas, además de personal docente y administrativo del plantel, la Banda Sinfónica de Tonanitla, ofreció un concierto con el cual planteó un mosaico auditivo para promocionar la música regional de todo México, con motivo del encuentro de Embajadores de la salud emocional.

La banda sinfónica, integrada por más de treinta músicos, quienes son egresados de las mejores escuelas de música del país, interpretó grandes temas como “Al sur del río” y el vals “Sobre las olas”, compuesta por Juventino Rosas, además de “Plegaria taurina”, la cual asemeja una corrida de toros, gracias a su juego de ritmos.

A este evento asistió la directora de este centro educativo, la maestra Patricia García Pavón, quien invitó a los jóvenes a disfrutar la música de esta orquesta, además de los espacios del plantel para apropiarse de ellos, en aras de esparcirse, en busca un equilibrio en su salud emocional.

El evento culminó con dos interpretaciones las cuales pusieron a cantar y bailar a la multitud enardecida y deseosa de bailar. La primera fue un popurrí dedicado a Juan Gabriel, el cual, sin importar la edad, puso a cantar “No tengo dinero ni nada que dar/ Lo único que tengo es amor para amar” además de “Y ahora quiero que me digas/ Si valió o no la pena/ ¡Ay! haberte conocido/ Porque no te quiero ver”. La segunda fue “El toro mambo” en la cual, las parejas no se hicieron esperar y bailaron sin parar. 📍





Tener éxito en los exámenes también es cuestión de salud

Plática “Extra-emociones”

La presentación de exámenes extraordinarios es un desencadenante de emociones negativas, por lo que es necesario planearlos y prepararlos con tiempo para evitarlos, se aseveró durante la charla “Extra-emociones”, a cargo de personal del Programa Institucional de Ase-

sorías (PIA) y del departamento de Psicopedagogía de nuestro plantel.

En primera instancia, tomaron la palabra las encargadas del PIA, Yazmín Jocelín Huerta Torres y Thzairi Aini Ruiz Pérez. Esta última comentó que las emociones son respuestas o re-

acciones fisiológicas de nuestro cuerpo como consecuencia de un estímulo externo, como un ruido, o uno interno, como temores. Dichas emociones se dividen en agradables —como la alegría—, neutras —sorpresa— y desagradable —asco—, que se encuentran presentes en nuestra vida.



Por su parte, Jocelín Huerta recomendó seguir los siguientes pasos para preparar su examen. Primero se debe conseguir la guía de estudio, ya sea de la página electrónica del plantel o comprarla en la librería. En segundo lugar, consultar los contenidos temáticos de la asignatura, para posteriormente planificar, organizar horarios de estudio, revisar materiales y recursos digitales, responder la guía y prepararse con anticipación. Además, es importante solicitar apoyo, sobre todo en el PIA, y acudir a las asesorías para recibir orientación. Para terminar, aseveró que las y los jóvenes no deben sentirse solos, pues cuentan con el apoyo de las y los docentes del PIA.

Posteriormente, se mostraron videos grabados de profesores que imparten asesorías, quienes comentaron las problemáticas que enfrenta el alumnado que presenta extraordinarios, como sufrir nerviosismo extremo y experimentar estrés, derivados de no prepararse de manera adecuada para sus pruebas.

Por ello, la responsable del departamento de Psicopedagogía, María del Carmen Melín Cabrera, dijo que dicha instancia brinda al estudiantado respaldo para el manejo de la ansiedad, esa sensación que experimentamos ante situaciones nuevas o que provocan emociones desagradables, y que genera reacciones físicas como sudoración, falta de apetito, indigestión, aumento del ritmo cardiaco, insomnio, además de impedir la concentración.

Del mismo modo, dijo que la principal razón para sufrir ansiedad son los pensamientos negativos o las preocupaciones, pues la y el estudiante tiende a



“La ansiedad es esa sensación que experimentamos ante situaciones nuevas o que provocan emociones desagradables, y que genera reacciones físicas como sudoración, falta de apetito, indigestión, aumento del ritmo cardiaco, insomnio, además de impedir la concentración”

pensar que le irá mal en los exámenes, por lo que es indispensable relajarse.

En este tenor, el psicólogo Arturo Arroyo Nieves explicó algunas técnicas de relajación que pueden disminuir los síntomas ya citados, antes, durante y después de un examen. Una de las técnicas mostradas fue la de distracción o focalización atencional, es decir, concentrarse en un objeto ambiente y describirlo mental o verbalmente.

Por otro lado, existe las técnicas de visualización, donde

se recurre a imágenes mentales que se vinculan con la tranquilidad y bienestar, además de la respiración diafragmática y el estiramiento y la relajación muscular.

Finalmente, se recomendó que antes de un examen, además de estudiar con tiempo, se identifiquen sensaciones y emociones para trabajarlas, que el y la joven se alimente e hidrate de forma adecuada, junto con descansar y dormir bien, así como acercarse al PIA para resolver dudas.🙏



Descubrimiento de las emociones mediante el arte

Obra teatral “Los marcianos no lloran”



La joven estudiante de bachillerato, Ana Isabel, se encuentra angustiada por sus actividades pendientes cuando, inesperadamente, algo insólito ocurre: sin previo aviso, un extraterrestre llamado XR68 le cae encima y se convierte en un reto para ella, pues el visitante

es incapaz de sentir emociones y, por lo tanto, de establecer relaciones profundas con los demás.

Este es el argumento de la comedia juvenil “Los marcianos no lloran”, presentada en la sala uno de audiovisual durante la jornada Embajadores de la salud emocional

realizada en nuestro plantel y donde en un tono jocoso, los personajes describieron la importancia de las emociones en nuestra vida, desde la alegría hasta el miedo, vergüenza o amor, pues sin ellas seríamos seres fríos o sin capacidad de empatía, como el representado por el extraterrestre.

Poco a poco, y en medio de las risas de las y los asistentes, Isabel y XR68 construyeron su relación, muchas veces con malentendidos, hasta que surge la atracción entre los dos, lo que le brinda al alienígena una visión distinta sobre el significado de sentir y relacionarse afectivamente.

Esta obra, la cual forma parte del proyecto Telescopio Teatro, fue escrita especialmente para la comentada jornada con la dramaturgia y dirección de Renato Gómez Herrera, por lo que fue estrenada en nuestro plantel y permitió crear conciencia sobre la importancia de valorar las sensaciones en las relaciones con nuestros semejantes.🌱



“Amorados”: nuevas formas de repensar el amor

En todos los espacios de interacción, se enlaza la personalidad de cada uno de los integrantes de las parejas, esto quiere decir que cada uno de ellos en la relación, tiene una forma distinta de pensar, de sentir y percibir el mundo”, afirmó la maestra Ena Eréndira Niño Calixto, durante su conferencia “Amorados: noviazgos en bienestar”, durante el Encuentro Embajadores de la Salud Emocional.

Durante su conferencia, la ponente quien es profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, ahondó en la importancia de la salud emocional en los noviazgos, pues las y los jóvenes de hoy en día, han establecido nuevos vínculos socioafectivos, los cuales van más allá de lo convencional. Con esto, las creencias sobre el amor romántico y la relación en pareja se ven afectadas para crear una cosmovisión distinta. Si bien, esta forma de percepción puede traer acuerdos, también puede ser todo lo contrario y la violencia comienza a permear en las parejas.

Niño Calixto, explicó a las y los cecehacheros algunos comportamientos de los que se deben de cuidar a la hora



de entablar alguna relación de pareja o si bien, ya se está en una, identificar los focos rojos para tomar acciones y contrarrestarlos o, simplemente, salir de esa relación. “Actualmente se habla de las relaciones tóxicas en las que las amenazas, el aislamiento de una red de apoyo emocional y afectiva, coerción sexual, violencia física, entre otros”, son constantes en la relación de pareja, afirmó la ponente.

Sobre la violencia física en las re-

laciones, enfatizó que el “violómetro” expone una forma lineal de violencia, sin embargo, en la realidad puede comenzar desde el punto medio o por los grados más altos. Además, advirtió de la existencia de tres procesos que invisibilizan la violencia en la vida cotidiana: el privilegio de las masculinidades, normalización de la violencia en la familia, y erotizar la violencia.

Ena Eréndira Niño Calixto, dijo a las y los jóvenes cecehacheros que es de suma importancia no perder la autonomía personal en una relación de pareja y, sobre todo, enfatizó la importancia de tener una educación para el amor. Además, la maestra reflexionó sobre el amor ya que “si el amor aprieta, no es de tu talla. Esto quiere decir que debemos tener la mirada puesta no solo en la atracción física, también en sus características. ‘¿Qué es lo que me da esa persona?’ y también ¿qué necesito trabajar para amarme a mí mism@?”. Para cerrar su participación, invitó a las y los cecehacheros a romper las ataduras y repensar el amor hacia la otra persona, así como el propio y buscar llevar la dependencia emocional al mínimo.🌱





Además de las actividades reseñadas, se presentaron talleres como “Creación de violentómetro”, “Libreta de emociones”, “No me digas que me adoras, no te creo nada” y “Aromaterapia”. También se realizó un torneo de ajedrez para los amantes del juego ciencia y las charlas “Hablemos de los hombres y de la violencia”, a cargo del doctor Leonardo Olivos Santoyo, y “Equidad, diversidad y derechos humanos” con la presencia de Ana Francis Mor.

Asimismo, la música hizo acto de presencia con la banda de latín jazz, Coriambo, un recital por parte del dúo de piano y voz, Euforence, integrado por Daniela de la Cruz y Daniel Navarro, de la facultad de Música y un concierto de cello y piano a cargo de Luis Capilla e Io Carrera.

Pero el gran remate vino con la presentación sorpresa de la Triciclo Circus Band, que con su alegre, singular y alborotador ritmo, puso a bailar a toda la comunidad del plantel y dejó con un excelente sabor de boca a las y los cecechacheros en el cierre de esta histórica jornada del cuidado de la salud y las emociones que, próximamente, se realizará en la Escuela Nacional Preparatoria 4, Vidal Castañeda y Nájera.🎪



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA

Testimonios, documentales, charlas y conversatorios sobre las aportaciones científicas femeninas

Información: Cinig local

El interés por reforzar las acciones en favor de la igualdad y la equidad quedó de manifiesto en este centro educativo al sumarse a la conmemoración del día Internacional de la Mujer y la niña en la ciencia, la cual estuvo representada en varias actividades tendientes a fortalecer el trabajo de inclusión, igualdad y equidad.

Como primera actividad se realizó, de manera virtual, un panel interdisciplinario de discusión con el tema la importancia de las niñas, jóvenes y mujeres en la ciencia, interesante y participativo panel de discusión compuesto por cinco investigadoras mexicanas: maestra Gabriela Lira Rosiles, bióloga Pamela Tapia Díaz, maestra Andrea Monserrat Palacios Soto, dra. Elda Miriam Aldasoro Maya y la dra. Nadia Alejandra Rivero Segura, quienes compartieron puntos de vista en torno de las siguientes preguntas detonadoras:

¿A qué edad conociste el concepto de ciencia? ¿crees que la escuela te acercó o te alejó de la ciencia? ¿Qué es lo que más te llama la atención de la Ciencia? ¿consideras que la ciencia ha impactado

directamente en tu vida? ¿Cuál es el papel de la mujer en la ciencia? Y finalmente “El papel de la ciencia en la sociedad y por qué es tan valiosa la mujer en la ciencia”.

Por otra parte, se hizo la proyección del documental: Mujeres en la ciencia, dirigido por Ian Cheney y Sharon Shattuck, en la ya icónica velaría de este centro educativo. Dicho documental fue realizado en el año 2020.

Durante la transmisión el estudiantado pudo dar fe de los testimonios de tres científicas: Una bióloga, una química y una geóloga, quienes guían a los espectadores en un viaje profundo hacia sus propias experiencias en las ciencias, debiendo muchas veces, enfrentar hostigamiento, discriminación institucional, y años de sutiles desaires, para brindar nuevas perspectivas sobre cómo hacer que la ciencia sea más diversa, equitativa y abierta a todos.

Este filme permitió que el estudiantado reflexionara y se cuestionara acerca del rol que tiene la mujer en la ciencia, siendo que no existen roles pre-determinados en ella, según el género, la

identidad sexual o el origen étnico.

Por ello, resulta pertinente que como docentes, motivemos a las estudiantes para que se decidan a desempeñar el rol que deseen en las ciencias, ingeniería, política, artes y humanidades y, de esta forma, se rompan esas barreras y sesgos de género que han impedido que haya muchas más mujeres científicas en el mundo.

Al concluir el documental se invitó a algunas alumnas asistentes para comentar acerca de lo observado, sus impresiones y qué les había abonado en cuestión de la conmemoración del 11F. Todas ellas, coincidieron en la importancia de erradicar el sexismo que ha estado presente por años en el desarrollo de la ciencia, y la correcta valoración e inclusión de las mujeres.

No cabe duda, que este tipo de actividades resultan por demás interesantes y relevantes para nuestros alumnos, y que abonan de manera directa en su formación integral, esto sin dejar de mencionar que, como ya es una tradición en el Kaleidoscopio Violeta, los asistentes disfrutaron de deliciosas palomitas. 🍿



Charla: Mujeres en la Astronomía

La charla “Mujeres en la Astronomía” realizada el viernes 10 de febrero en el audiovisual 3, estuvo a cargo de la maestra Eva Mayra Rojas Ruíz, quien estudió la licenciatura en Física y la maestría en Ciencias (Física) en la Universidad Autónoma Metropolitana (UAM), donde obtuvo la Medalla al Mérito Universitario por haber obtenido las mejores calificaciones en la Maestría en el 2013.

Durante su charla, Rojas Ruíz refirió que la astronomía es uno de los caminos más bellos para encontrar la ciencia, de modo que, las implicaciones de esta acción tan sencilla, han estado fuertemente ligada con el crecimiento de la humanidad en los últimos milenios.

Todavía, dijo, no podemos observar los límites físicos del universo, pero quizás, la astronomía sea la inspiración para crear nuevas líneas de investigación que ayuden al ser humano a conquistar las estrellas.



Hecho, añadió, que no ha pasado inadvertido por el género femenino, en el que muchas mujeres encontraron motivación para dedicarse a la ciencia e hicieron grandes aportes en ésta; solo por mencionar algunos, como la descripción matemática de las trayectorias de los planetas, instrumentos para mejorar la observación, clasificación de ciertos fenómenos celestes.

Destacó que, en esta ciencia, pueden encontrarse grandes figuras de inspiración y ejemplo para seguir descubriendo nuestro Universo. Al término de su charla, se destinó un tiempo para preguntas y respuestas, momento en el cual el estudiantado asistente externó algunas inquietudes hacia la científica; por ejemplo: ¿qué la motivó a interesarse en la ciencia? ¿Sí en algún momento de su formación académica, se había sentido excluida por estudiar y trabajar en gran parte con varones?

Ante esos cuestionamientos, la maestra respondió de manera muy amena a las inquietudes de los estudiantes, y no desaprovechó la oportunidad para invitar y motivar a todas aquellas alumnas a interesarse y adentrarse en el estudio de las ciencias, pues para ella, ha resultado ser una experiencia por demás gratificante y enriquecedora, tanto a nivel personal como académico. 🍿



Conversatorio “Las mujeres en la ciencia”



compañeras, grupos de redes de apoyo.

Asimismo, se contó con la participación de la bióloga Evelin Pereda Salinas, quien dejó un mensaje muy claro, sobre el hecho de que las mujeres no deben sentir ningún tipo de miedo o preocupación al querer estudiar una carrera científica. Resaltó que “somos igual de capaces que los hombres” y ante cualquier situación de violencia de género “siempre se debe alzar la voz y recurrir a los espacios de apoyo que ofrece la universidad”.

La licenciada en Ciencia Forense Marian Lizzette Salinas Pineda, mencionó que una de las situaciones que la motivaron a elegir su carrera fue el hecho de que en México existe un alto porcentaje de personas desaparecidas y, la gran mayoría de ellas, son mujeres. Ella, abundó, quiere contribuir a mejorar el sistema judicial del país, específicamente para optimizar las condiciones en contra de la violencia e inseguridad en la que viven las mujeres. 📍

El conversatorio “Las mujeres en la ciencia”, tuvo la intención de hacer visibles la participación de las mujeres, jóvenes y niñas en la ciencia, pues nos permitió escuchar de viva voz la experiencia de ser mujer dentro del ámbito científico; asimismo, este conversatorio tuvo como objetivos, romper con los estereotipos de género y motivar a otras mujeres a participar de las áreas científicas del conocimiento, de una manera activa y propositiva.

En este evento se contó con la participación de la Ing. Química Brianda Karina Hernández Barranco egresada del plantel Oriente, quien durante su participación explicó que, a pesar de que existen algunos avances en cuestiones de igualdad de género dentro de la carrera de Ingeniería Química, siguen existiendo ciertos estereotipos y prácticas violentas que deben desaparecer.

La Física Natalia Báez de la Luz, nos contó que dentro de su experiencia personal en algunas ocasiones se sintió acosada, incomoda o insegura por algunos comentarios machistas o sexistas que aún están presentes en la sociedad, y para poder superar este tipo de situaciones, hubo de generar, con otras



Charla “Más mujeres con-Ciencia hoy y mañana”

Con motivo del Día Internacional de la Niña y la Mujer en la Ciencia (11F) en Sala 4 de SILADIN, la dra. Estefany Ingrid Medina Reyes nos compartió parte de su tiempo y muchas vivencias en su camino por la ciencia, a través de una agradable charla transmitida desde el prestigioso centro de investigaciones médicas, Karolinska Institutet en Estocolmo, Suecia, donde se encuentra realizando una estancia posdoctoral.

“Las mujeres somos el 50% de la humanidad y, por lo tanto, el 50% de su potencial”. Así inició su charla la Dra. Medina, quien a sus treinta años ya cuenta con una impresionante trayectoria que se gestó desde Iniciación Universitaria en Prepa 2, donde una profesora en Física la inspiró y motivó tanto que marcó una huella decisiva en sus inicios académicos. Al final, la ahora doctora Ingrid Medina, se decantó por la biología, realizando sus



estudios de licenciatura en la FES Iztacala. “En mi próxima vida estudiaré física”, señaló. Desde el tercer semestre de su carrera, motivada por la curiosidad y gusto por aprender, hizo una breve estancia en un laboratorio de ciencias biomédicas, del mismo campus. Dicha estancia la llevó a otra de seis meses, que se convirtieron en siete años de arduo trabajo y formación rigurosa, que se cristalizaron en “una pronta titulación e ingreso inmediato al posgrado”, comentó.

“Es verdad que la ciencia no respeta horarios ni días festivos, y muchas veces exige sacrificios, pero sí da muchas satisfacciones. Mi tutora me enseñó que en la ciencia las cosechas son tardías, así que al principio todo es sembrar, sembrar y sembrar”

Una de las preguntas hechas por una de asistente de esta charla fue si alguna vez

se sintió o ha sido discriminada por ser mujer en la ciencia. Al respecto, la doctora Medina señaló: “debo decir que no, pero sé de muchos casos en los que sí sucede. Por fortuna, he sido protegida por el matriarcado de la ciencia: desde mi maestra de física, mi tutora de la licenciatura y posgrado, la técnica académica del laboratorio en el que pasé tantos años y, ahora mismo, mi jefa en este instituto, siempre he tenido referentes de mujeres científicas que me han inspirado.”

Con frescura y honestidad, entre estadísticas que dan cuenta de la asimetría en la participación y reconocimiento de las mujeres en la ciencia, anécdotas personales y mujeres científicas que la han inspirado, transcurrió la charla que la Dra. Ingrid Medina nos compartió, motivando a que más niñas y jóvenes encuentren su camino en las ciencias. 📍





Programa de Recursamiento Inmediato

Oportunidad para regularizar la situación académica

Con la consigna de no rezagarse en los estudios, pues siempre existen formas para terminarlos en tiempo y forma, el 11 de febrero se presentó el Programa de Recursamiento Inmediato ante el alumnado de segundo y cuarto semestres que reprobaron una o dos asignaturas en el semestre anterior, así como con la presencia de madres y padres de familia.

Durante las distintas sesiones que se llevaron a cabo para atender a las y los interesados, se entregó una carta compromiso donde el estudiantado aceptó concluir este programa pues, se aseveró, es una oportunidad para acreditar aquella o aquellas asignaturas que se hayan reprobado.

En su momento, la secretaria Académica del plantel, Patricia

López Ocampo, comentó que es una oportunidad de ser uno o un alumno regular, es decir, de estar inscrito en el semestre que corresponde y acreditar todas sus asignaturas correspondientes, así como tener la posibilidad de concluir en el tiempo establecido y de llevar una trayectoria escolar sin estrés.

Del mismo modo, dijo que para lograr la meta del recursamiento, es fundamental asistir a sus clases, realizar las actividades escolares que se soliciten, ya sean tareas, exposiciones, exámenes y participaciones, además de organizarse, pues implica una materia más en su carga de trabajo. También se recomendó solicitar los apoyos del Programa Institucional de Asesorías (PIA), el Programa Institucional de Tutoría (PIT) y del departamento de Psicopedagogía.

Sobre las características del recursamiento, informó que su horario es de 13 a 15 horas, y que se deben cumplir con todas las actividades que se dejen, así como aprobarla de acuerdo a los criterios establecidos por la o el docente, por lo que es indispensable coordinar los tiempos para que no interfirieran en su desempeño en las asignaturas del curso ordinario.

Asimismo, insistió en la necesidad de cumplir con la disciplina universitaria, regulada por la legislación de la UNAM, que se enfoca en vigilar el cumplimiento y ejercicio de los derechos, pero también de las obligaciones de cada integrante de la comunidad, por lo que es necesario, no solo con cumplir con los criterios académicos, también con el conjunto de nor-

mas de convivencia y de respeto para evitar sanciones que afecten en sus estudios.

Por su parte, la titular de este centro educativo, Patricia García Pavón, comentó que este programa permite que las y los jóvenes cuenten con posibilidades de progreso, pues las estadísticas indican que, si los estudiantes se regularizan rápidamente, se amplían sus posibilidades de culminar su bachillerato en los tres años reglamentarios.

Finalmente, los exhortó a comprometerse a cumplir con los requerimientos del recursamiento, y afirmó que el programa tendrá resultados si el alumnado colabora, pero también si las madres y padres de familia se involucran verificando los avances de sus hijas e hijos, pues ello permitirá consolidar sus proyectos académicos y de vida.



“Las estadísticas indican que, si los estudiantes se regularizan rápidamente, se amplían sus posibilidades de culminar su bachillerato en los tres años reglamentarios”





Talento deportivo, compromiso académico

Forma parte del representativo de natación artística de la Universidad Nacional Autónoma de México

Es una jovencita risueña. Trae bien puesta la garra y la camiseta universitaria. Cursa el segundo semestre de su bachillerato y alcanzó el 9.8 de promedio en su primer semestre en este centro educativo, que lo conoce como la palma de su mano.

De tradición cecehachera Zyanya María Sabina González Olmos, alumna del plantel Oriente, forma parte del representativo de natación artística de la Universidad Nacional Autónoma de México y, a sus escasos 15 años, tiene una gran afición por este deporte y una enorme ilusión por formarse académicamente e ingresar a una carrera profesional.

Haber pasado por el sistema de Iniciación Universitaria, de la Escuela Nacional Preparatoria, le dio las bases para ingresar a esta institución que dijo es libre en toda la extensión; para hacer, para pensar y para convivir. Una escuela, añadió, que le es familiar desde pequeña, gracias a que su madre es bibliotecaria en este centro educativo, escuela que la emocionó por sus dimensiones, por contar con una biblioteca excepcional y, sobre todo, por sus

maestros, compañeros de estudio, y trabajadores.

La libertad, aseguró, depende de las actitudes que se tengan en realizar las actividades académicas y personales, a veces sin supervisión, pero con un sentido de responsabilidad. Eso es lo motivante del plantel, agregó Sabina González Olmos, quien lleva practicando ese deporte desde los 9 años de edad.

La independencia, abundó, también es aprendizaje, autonomía para buscar, tomar decisiones y ser responsable, por eso le gustó el modelo del CCH que enseña a ser crítico. Como alumna o alumno, tenemos la decisión de entrar o no a clases, cuánto quieres aprender, hacer o no tareas. Eso, agregó, le ha ayudado a crecer como persona y como estudiante cecehachera, pues lo que hace lo ejecuta de manera responsable.

Otra situación que le ha agrado del plantel Oriente es la posibilidad de combinar el estudio con otras tareas extra clase que enriquece su formación, tal como lo hace al ser una deportista y una estudiante que invierte tiempo, dedicación y esfuerzo para cumplir con este doble rol que le ha dejado buenos aprendizajes en la escuela y en la vida a esta corta edad.





La independencia es aprendizaje, autonomía para buscar, tomar decisiones y ser responsable

Con una rutina que inicia poco antes de las seis de la mañana para asistir a clases, realizar algunas tareas en la biblioteca, consumir alimentos para alcanzar un buen rendimiento físico y llegar deprisa hasta la alberca olímpica de Ciudad Universitaria y sumergirse en el agua por una hora, hace que Zyanya María Sabina busque la forma de aprovechar al máximo su tiempo con su familia, sus compañeras y compañeros de escuela y de equipo de natación, pues todo es parte de la formación académica e integral que ofrece esta Universidad, a la cual debe responderse con buenos resultados, pues es bastante generosa con el estudiantado, afirmó.

Nuestra entrevistada tiene un principio de identidad y señala con orgullo su número de cuenta, una playera con los colores de la Universidad, pero además su pasión por la enseñanza de historia, materia que la ha conquistado por la manera de enseñar de su profesor y, esto lo ha refrendado en el CCH.

Del Taller de Lectura y Redacción e Iniciación a la Investigación Documental, mencionó, le ha dado las bases para acercarse más a la lectura y la escritura, a conocer el encanto de la redacción y la gramática, para escribir su primera historia, un cuento o bien un poema; eso, afirmó, lo ha conseguido con la instrucción de su profesor, que ha insistido en el aprender a aprender.

Respecto del deporte que practica, destacó que lleva casi dos años en el representativo mencionado; le costó trabajo asimilar las habilidades de este deporte, pero con base al entrenamiento pudo alcanzar un buen nivel y, por tanto, una evaluación que le otorgó un espacio a esa agrupación universitaria, primero en albercas de algunos complejos deportivos y luego ya en la alberca de ciudad universitaria, que ya estaba habilitada para la comunidad, luego de

la pandemia.

Entrenamientos en línea, en la piscina, con cerca de cuatro horas durante cinco días, tanto en piso, como en agua, me ha dado la fortaleza para integrarme aún más al representativo unamita y con eso competir en certámenes locales y al interior de la república mexicana; por ejemplo, en el campeonato nacional clase B, celebrado recientemente en Aguascalientes.

Para finalizar, manifestó su satisfacción de estar en el Colegio de Ciencias y Humanidades, en la UNAM, que le han ayudado a escribir una breve historia, la cual enriquecerá al cumplir con su responsabilidad con el estudio, con su deporte y con la confianza familiar que le han depositado para lograr la meta de alcanzar una licenciatura, que podría ser en la Escuela de Ciencias Forenses y seguir con su preparación en este deporte, que le alcance para ser entrenadora. 🏊‍♀️





Visita de la Brigada de Salud Visual



vista, evaluación refractiva y de salud ocular, así como la entrega de los lentes que se solicitaron en la anterior visita de la brigada al CCH Oriente.

Asimismo, se realizaron estudios sobre componentes de ojo seco, el cual es común por las impurezas del aire, exceso de luz artificial o por ver dispositivos electrónicos por mucho tiempo, por lo que se aplicaron pruebas para detectarlo y, de ser necesario, recomendar alguna solución, ya que si no se atiende puede generar ardor y comezón en los ojos, molestias si hay mucho viento, así como sensibilidad a la luz.

Por otra parte, también se hicieron análisis para detectar parásitos en las pestañas, pues si bien es común la presencia de ácaros, cuando excede el promedio se le denomina acarosis y requiere un tratamiento. Finalmente, se señaló que este mal debe diagnosticarse correctamente para no confundirlo con otras enfermedades, lo que provoca que se apliquen tratamientos médicos equivocados, cuando lo que se requiere es lavado con un jabón dérmico.👩🏻

Es muy importante cuidar el buen estado de los ojos y la vista de los jóvenes cecechacheros, por lo que, del 13 al 17 de febrero, se realizó otra visita de la Brigada de Salud Visual a nuestro plantel en las instalaciones del Siladin.

Para esta actividad, coordinada por la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE), 18 estudiantes del octavo semestre de la carrera de Optometría de la FES Iztacala, brindaron los servicios de atención integral con exámenes de



Pineapple: The Mexican Touch

By Caroline Kimble and Alcmena Jiménez Jiménez

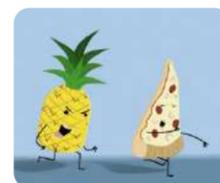
How many slices of Hawaiian pizza do you eat a year? Do you like to include a piece of pineapple inside your hamburger? Don't forget tacos *al pastor*. In all of these instances, pineapple gives a specific taste.



Many Mexicans like combining different flavors in one dish. "Mole" is a clear example. It contains salty ingredients as well as spicy and sweet.

Pineapple came to our dishes from South America. European people spread it to the rest of the world after the conquest.

Now that the economy has become more globalized pineapple is also a common food eaten in the United States. However, in traditional American cuisine, it is



very uncommon to add pineapple to pizza, hamburgers, or tacos. In fact, the mixing of sweet and salty cuisine in the standard American diet is fairly rare. The most commonly consumed foods in the United

States include: chicken tenders, hot dogs, hamburgers, chili, grilled cheese, steak, and Mac & cheese. Do you notice one very important theme all these dishes have in common? These foods are purely savory.

Americans like their sweet things sweet, and their savory dishes savory. Common sweets include apple pie, chocolate chip cookies, and ice cream, and these

foods are kept in a distinct category for "sweet" that will rarely be mixed with the savory.

Many common flavors in Mexico such as adding chamoy (a sweet and salty tamarind/chili sauce) to beer or fruits, adding pineapple to savory dishes such as Tacos *al Pastor*, or making ice cream



flavors from traditionally non-sweet flavors such as avocado can be a shock to the American palate! Pineapple on pizza is an extremely controversial topic in the United States and is often used as an "icebreaker" topic: do you like pineapple on your pizza? In the US there are many opinions on whether it is appropriate to mix pizza with such a sweet flavor.



However, when Mexicans enjoy "American food" they are not always content to eat the fairly flavorless cuisine of their neighbors.

Here in Mexico, it is common to see "American" restaurants take hamburgers and stack them with pineapple slices, or turn a savory beer into a sweet and salty treat with chamoy.

As other cultures experiment with the sweet and salty, the United States continues to slowly open its eyes to the world of flavor possibilities. Now not only has Mexico exported the pineapple, but along with that Mexican cuisine continues to influence and challenge the American palate to enjoy even more flavor possibilities!👩🏻

Reference:

Borjas, R. (Sep. 2020). *Origen de la piña: Una muy breve Historia*. https://www.researchgate.net/publication/344368166_Origen_de_la_piña_Una_muy_breve_Historia Universidad Nacional Agraria la Molina.



Convivencia y amistad recreativas



Después de una ausencia prolongada de un festejo colorido, emotivo y de gran significación para el alumnado, tal como es el 14 de febrero día del amor y la amistad, las y los integrantes de Estudios Técnicos Especializados en Recreación, festejaron esta fecha a través de actividades recreativas a fin de fomentar una sana convivencia que genera empatía, comunión, solidaridad y, por supuesto, la amistad.

Así, el pasado 13 de febrero, la explanada central del plantel se inundó de colorido a partir de mesas adornadas con matices que simbolizan el amor y la amistad, pues alumnas y alumnos de Recreación montaron varios stands, entre ellos serenata y abrazos, juegos

de azar, carrera de parejas, así como elaboración de manualidades y algunas golosinas, que contribuyó al fortalecimiento de la convivencia y amistad recreativas.

En voz del profesor Guadalupe Cruz García, responsable de esta actividad, reconoció el entusiasmo de las y jóvenes al intervenir en una tarea grupal que requiere del trabajo en equipo, pero, además, de las habilidades y actitudes que los lleven a promover un fuerte lazo entre compañeros de una comunidad donde caben distintas formas de pensar y hacer.

Sin duda, esta actividad fue el prelude previo al inicio de un festejo que se ha hecho popular entre las y los jóvenes del Colegio de Ciencias y Humanidades, donde las manifestaciones de cariño, amor y respeto son las constantes de ese día en los que se reparten besos, dulces y abrazos que afloran en la sinceridad de las y los adolescentes de nuestro bachillerato. 📸

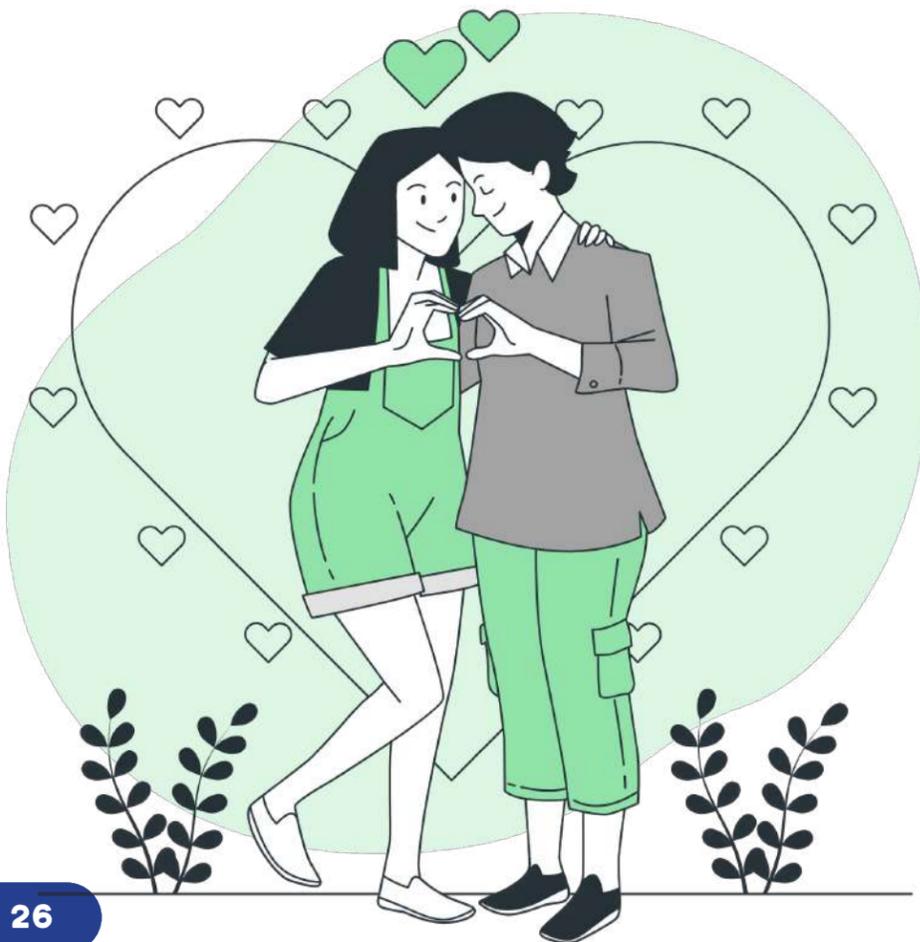




El amor en la poesía

*El amor es este viaje inútil, pero muy suave,
al otro lado del espejo.
Tantas criaturas en mi sed y en mi vaso vacío.
Alejandra Pizarnik*

¿Te has preguntado qué es el amor, cuál es su esencia, por qué todo el mundo dice haberlo sentido, pero pocos saben explicarlo? El término es tan complejo que el Diccionario de la lengua española le asigna la increíble cantidad de 14 definiciones. En la poesía, el amor es inseparable, indisoluble. Han sido muchos los y las poetas o poetisas –expertos en escribir



Por: José Raymundo Díaz Hernández

sobre sus sentimientos y pasiones— que, intentado definirlo, nos ofrecen sus tentativas, aproximaciones tan diferentes unas de otras.

Gustavo Adolfo Bécquer en su rima XXI expresa que la mirada de la persona amada es la entrada a ese mundo bello y elevado: “¿Qué es poesía?, dices mientras clavas / en mi pupila tu pupila azul. / ¿Qué es poesía? ¿Y tú me lo preguntas? / Poesía eres tú”. Por otra parte, Manuel Acuña idealiza a Rosario: “¡Pues bien! yo necesito / decirte que te adoro, / decirte que te quiero / con todo el corazón; / que es mucho lo que sufro / que es mucho lo que lloro, / que ya no puedo tanto / y al grito que te imploro, / te imploro y te hablo en nombre / de mi última ilusión”.

Carlos Pellicer denota la profundidad en la que se pierde: “Tú eres más que mis ojos porque ves / lo que en mis ojos llevo de tu vida. / Y así camino ciego de mi mismo / iluminado por mis ojos que arden / con el fuego de ti”. Jaime Sabines proclama la perfección del cuerpo femenino: “Te quiero porque tienes las partes de la mujer en el lugar preciso / y estás completa. No te falta ni un pétalo, / ni un olor, ni una sombra. / Colocada en tu alma, / dispuesta a ser rocío en la yerba del mundo, / leche de luna en las oscuras hojas”.

Gabriela Mistral al sentirse amada susurra ruborizada: “Si tú me miras, yo me vuelvo her-



mosa / como la hierba a que bajó al rocío / Yo callaré para que no conozcan / mi dicha los que pasan por el llano, / en el fulgor que da a mi frente tosca / y en la tremolación que hay en mi mano”. Alfonsina Storni entrega sus versos sin medida, sin miedo, sin ninguna limitante: “Alguna vez, andando por la vida, / por piedad, por amor, / como se da una fuente, sin reservas, / yo di mi corazón” / Y dije al que pasaba sin malicia / y quizá con fervor: / –Obedezco a la ley que nos gobierna: / He dado el corazón”.

Rosario Castellanos sabe que la poesía (el amor) no nace del otro, sino de la comunión entre ambos: “Porque si tú existieras / tendría que existir yo también. Y eso es mentira”. Alejandra Pizarnik invita a aventurarnos, a pesar del dolor que nos pueda provocar: “A nuestra edad sabemos que nada es para siempre. Nos enamoramos, pero sabemos que no será para siempre. Por eso nos arriesgamos, por eso nos entregarnos hasta quedarnos vacíos”.

Elena Jordana ama la cotidianidad: “...amo la cuenta exagerada del teléfono / la cocina llena de platos sucios / las huellas de manos de niño en paredes y / almohadones / las toallas húmedas después del baño / las camas desvencijadas / las cacerolas abolladas / los bordes de la mesa / quemados por el cigarrillo”. Dana Gelinas sabe que su deseo le corresponde a un solo hombre: “Beckham no les pertenece, / Beckham es mío / es totalmente mío, / de pies a cabeza es mi ídolo / el capitán del campo / recién podado de mis sueños”. Esther M. García entiende que el amor es distinto y va más

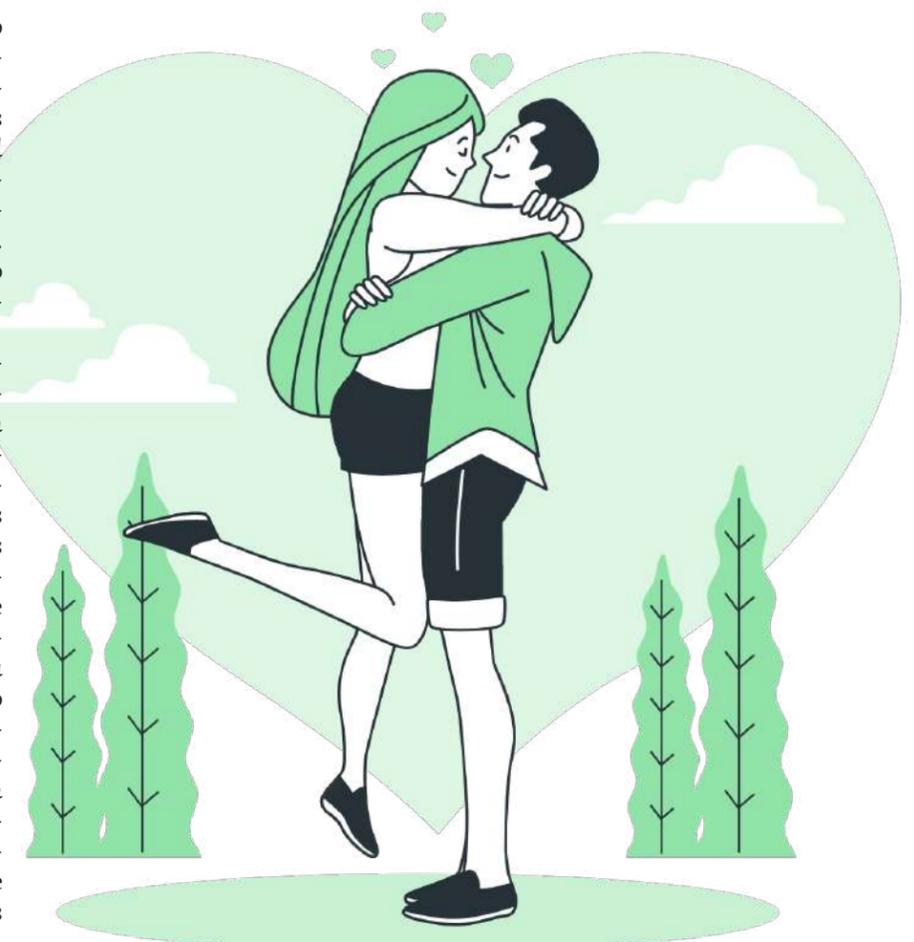
allá de lo convencional: “Siempre tuvo la duda de qué era ese deseo al / sentir cerca el olor de otra mujer / Siempre se sintió culpable de accidentalmente / rosarle la mano, los senos o las piernas / a alguna otra muchacha del salón en las prácticas de deporte / al pasar el resumen al salir a comer”.

El amor –como la poesía– nos hipnotiza, nos sacude, nos embriaga, nos acribilla, nos burla, nos desafía, nos permite sobrevivir, pero, sobre todo, como Fernando Pessoa confiesa, nos hace creer que en verdad sabemos amar: “El poeta es un fingidor / que finge completamente / que llega a fingir que es dolor / el dolor que de verdad siente.

/ Y los que leen lo que escribe, / en la lectura, el dolor lo sienten bien / no los dos que él tuvo / sino sólo dolores que no tienen. / Y así en los raíles de la rueda / gira, entreteniéndolo la razón / ese tren a cuerda / llamado corazón”.

Aprende o fortalece tus conocimientos en literatura, acude al PIA en el edificio W, planta alta, cubículo 27. Asesórate en el Taller de Lectura y Análisis de Textos Literarios I-II y en el Taller de Lectura, Redacción e Iniciación a la Investigación Documental I-IV, de lunes a viernes de 11 a 13 horas. Recuerda que

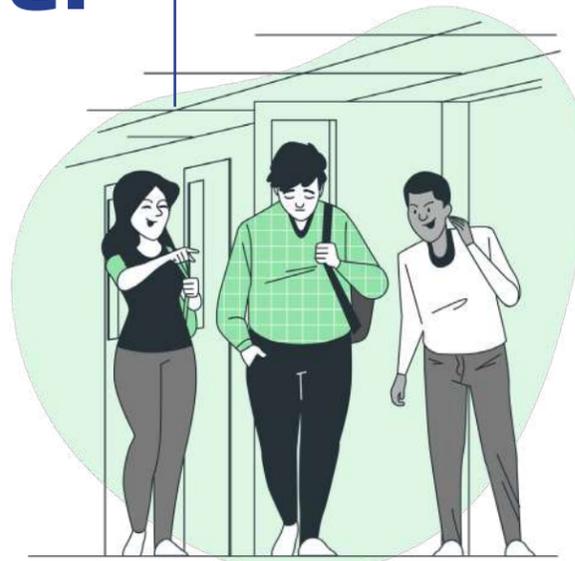
#CuentasConElPIA





¿Qué onda con el BULLYING?

María Luisa Guadalupe Novoa Aguilar



People illustrations by Storyset

Podría parecer que es de lo más normal para un@ muchach@ pasar por la escuela y recibir burlas, humillaciones, golpes, apodos, robo a sus pertenencias, maltrato a su persona y salir de esta experiencia, sin afectación aparente.

Pero nada más lejos de la realidad. Quien ha vivido una experiencia de acoso escolar en alguna etapa de su vida, queda marcad@ por mucho tiempo al sentirse sol@, infeliz, con baja autoestima, insegur@, con miedo; o bien, sufrir trastornos del sueño, problemas de salud (ansiedad, gastritis, estrés), aislamiento, bajo rendimiento escolar, indefensión y dificultades para resolver conflictos.

Así que no es normal ni “divertido” para la persona agredida, que alguien se dedique a acosar a un@ compañer@ de la escuela, de hecho, es una falta al reglamento universitario, que debe ser denunciada y será sancionada.

En esta situación de violencia hay varios participantes y todas y todos son víctimas en distintos niveles:

- El agresor o agresora, vive con una idea equivocada de que puede dañar a quien sea, de que es poderoso o poderosa y su opinión es la única. Esto le lleva a ser intolerante y agresiv@, por eso la gente a su alrededor, trata de evitarlo, y es fácil que se meta en problemas por no respetar ni acatar ninguna regla en los lugares en donde se desenvuelve (escuela y casa). Por supuesto, su rendimiento escolar es bajo, por eso su autoestima no es adecuada. Tal vez, ese comportamiento violento lo aprendió en casa y su relación con los miembros de la familia es mala, pues le genera todos los efectos de la persona violentada. Y solo busca con quién canalizar su enojo, miedo y frustración y encuentra a la víctima: alguien más vulnerable emocionalmente.
- La persona agredida o víctima, suele encontrarse vulnerable e insegura, con pocas habilidades sociales para relacionarse con los demás y defenderse ante algún ataque a su integridad. Con baja autoestima, tendencia a aislarse, miedo e inseguridad para relacionarse con otr@s. Es obvio que tiene bajo rendimiento escolar porque falta a clases con frecuencia para no enfrentar o encontrar a su agresor o agresora. Vive enferm@, con muchas dolencias, ya que sus emociones negativas se manifiestan en su cuerpo. Depresión, ansiedad y soledad es la constante en su vida, poca comunicación con su familia, pues en su intento de aislarse, aleja a los demás.
- Otro actor en este terrible asunto, es el espectador o testigo de las agresiones, pues esa persona tolera y está presente en los actos de violencia. Para ello, se insensibiliza al dolor ajeno y calla o alienta a quien agrede por miedo a ser victimizado.

Se siente indefens@ y “poderos@” por no ser el agredid@, procura no cuestionarse sobre la violencia, pues sabe que está mal y no hace nada para impedirlo, lo que le convierte en cómplice.

Como se puede apreciar, el acoso escolar afecta a varias personas, indudablemente a quien más perjudica es a la persona agredida, pero a nadie le favorece o ayuda.

Dependiendo del lugar que ocupas en estas acciones de violencia, es conveniente reflexionar sobre tu comportamiento, pues de seguro no te hace sentir bien.

Si eres la persona agredida, no te calles, busca ayuda, denuncia. Solo tú puedes detener ese infierno. No tienes por qué sufrirlo sol@ y en silencio. Es muy doloroso y totalmente destructivo para tu desarrollo, ayúdate.

Si eres el testig@, reflexiona tu papel en ese acto violento. Es muy cobarde y cruel estar presente, sin hacer nada. ¿Qué clase de persona disfruta ver cómo alguien tortura a otra persona, por el puro gusto de maltratar, herir y lastimar?

Y si eres el agres@r, ¿pues qué te decimos? ¿Cómo te sientes contigo mismo? ¿En realidad disfrutas dañar a otra persona? Si es así, te urge la ayuda.

Si tienes dudas sobre el tema o requieres apoyo, acude al Departamento de Psicopedagogía, con gusto te atenderemos.📞

Bibliografía:

Subsecretaría de Prevención y Participación Ciudadana (2012). *Violencia escolar. apoyo comunitario como propuesta de prevención*. Secretaría de Seguridad Pública, México.
Dirección General de Servicios de Documentación, Información y Análisis (2012). “El Bullying O Acoso Escolar” *Estudio Teórico conceptual, de Derecho Comparado, e Iniciativas presentadas en el Tema. LXI Legislatura*. Cámara de Diputados, México.



CONTRA EL TABACO

SEGÚN DATOS RECOPIADOS EN ENCUESTAS DEL CONADIC, EN MÉXICO FALLECEN 173 PERSONAS AL DÍA COMO CONSECUENCIA DE ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL CONSUMO DE TABACO

LA ESPERANZA DE VIDA DE UN FUMADOR SE REDUCE EN 15 AÑOS

VIVE LIBRE DEL HUMO DE TABACO

EL ATAQUE DE LOS ZOMBIS: (PARTE MIL QUINIENTOS)

Por: Ulises Soriano



¿Te has imaginado cómo sería el apocalipsis mundial? ¿Qué prefieres: marcianos o zombis? ¿Un virus? Ah, no, ese ya pasó. Pero... ¿Has pensado en qué pasaría si los zombis invadieran la ciudad y se comen a tu novio o novia y lo único que puedes hacer es observarlo por la reja de tu departamento? La escritora mexicana, Raquel Castro, en su libro *El ataque de los zombis. (Parte mil quinientos)*, explora la posibilidad de que los muertos redivivos lleguen a nosotros.

El libro de cuentos editado por la Universidad Nacional Autónoma de México, bajo el sello de las Publicaciones de Fomento Editorial, y como parte de la colección Hilo de Aracne, crea un puente entre lo inquietante, el suspense, hasta llegar al humor y lo irreverente. Juega con la metáfora de la figura contemporánea del zombi, además, hace un bosquejo de la realidad, a través de la transformación provocada por el miedo.

El ataque de los zombis. (Parte mil quinientos), consta de diecisiete cuentos, dirigidos a un público joven, pero también para los adultos. Adentrarse a las páginas de este texto implica conocer un bestiario más allá, donde los monstruos, la monstruosidad de las cosas y un dejo de estética gore, son el hilo conductor para crear una obra que a la vista parece simple, pero para escribirse, necesita de una técnica literaria profunda.

“Historia de amor”, no solo es solamente una promesa en el título, también es una posibilidad y verdaderamente, nos lo hace creer. “Quince días a dieta de whiskas pueden enloquecer a cualquiera. Pero si se agrega que por la mirilla de la puerta puedo ver a mi novio, con media cara arrancada a mordiscos, sin un brazo y con la ropa llena de sangre seca”, es el comienzo perfecto para una trama que se convierte en un relato de aventuras, accidentes y sueños, donde el amor entre una humana y un zombi comienza.

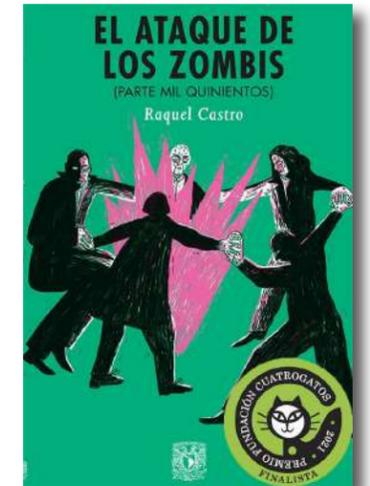
Mientras las whiskas del gato muerto llamado Pepto se le terminan a

la protagonista, hace memoria de que todo comenzó un jueves a las 7:23 de la mañana, tiempo de México —como si las siete de la mañana, fuera una hora adecuada para el caos—. Otro de los personajes, además del novio llamado Fede, la protagonista encuentra atractivo a otro zombi, al que llamó Bobby y entre ensoñaciones, delirios y reflexiones los avatares continúan en modo G.I. Joe.

“El plan perfecto”, relato que comienza el libro, muestra la relación toxica presente, desde hace tiempo, entre el trabajo y las personas que lo desempeñan. Raquel Castro abunda en la idea de no poder negarse a realizar cualquier tarea solicitada por el jefe, sin importar las consecuencias personales como no dormir, dejar de comer, abandonarse a sí mismo y a la pareja, entre muchas otras. Las llamadas por las madrugadas, además de mensajes hostiles son pan de cada día de la chica que se convierte en asistente de Philip Smith, un hombre misterioso.

La historia de Emilio en “Tengo un secreto”, puede ser más que espeluznante. Un día la madre del niño se fue al hospital, sin embargo, cuando volvió a casa, el chico argumenta que algo cambió pues, notó cambios insólitos en la apariencia física de su madre, además de la forma en que lo trataba. Mientras la historia avanza, el miedo se apodera del niño y de las y los lectores, no solo por la forma en cómo su padre lo trata, también porque algo más habita en su casa desde que su mamá regresó del hospital.

El ataque de los zombis. (Parte mil quinientos) es un bestiario que nos ilumina y pone en perspectiva a aquellos monstruos que algún día podemos llegar a ser o ¿acaso ya lo somos? Las historias contenidas en este libro, provocan un enfrentamiento de las y los protagonistas con la delgada línea que divide a la muerte de la vida, pero al mismo tiempo, involucra a quien se adentra a estas páginas y lo invita a reírse, cuestionarse, pero sobre todo a disfrutar de ucronías y mundos góticos bien contruidos que tanto gustan. Y tú ¿A qué le tienes miedo? 🐈



Castro, Raquel (2020). *El ataque de los zombis: (Parte mil quinientos)*. Dirección General de Publicaciones UNAM. 120 págs.



Raquel Castro Maldonado (1976). Estudió comunicación y periodismo en la Universidad Nacional Autónoma de México. Ha sido guionista para Canal Once, Jefa del Departamento de Promoción y Relación con los Autores y del Departamento de Información del Instituto Nacional de Bellas Artes y Jefa del Departamento de Comunicación del Centro de Documentación e Investigación Judío en México. Entre sus publicaciones se cuentan las novelas juveniles *Un beso en tu futuro* (2017); *Dark doll* (2014); *Ojos llenos de sombra* (2012) y *Exiliados* (2014), y la novela infantil *El Arca* (2014).



RESEÑA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023

TÁR

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla



RESEÑA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023

Lydia Tár es la afamada directora de la Orquesta de Berlín, además de ser reconocida por su inteligencia, cultura y carisma. Su mente y talento son admirados tanto por críticos como por el público y conocedores; además, imparte clase ante estudiantes asombrados por tener la oportunidad de estar frente a ella. Entonces, todo empieza a derrumbarse.

Tár es la tercera cinta del director Todd Field y la primera que dirige después de 16 años. Esta cinta es una sofisticada reflexión sobre el poder de la música (en este caso, la denominada “clásica”). Incluso, desde el desconcertante inicio, se deja en claro que se exigirá al espectador un esfuerzo y compromiso intelectual, pues empieza con una larga presentación de los créditos de quienes intervienen la película, para continuar con una extensa entrevista a la protagonista, casi un monólogo, donde demuestra su erudición y conocimiento sobre el arte y su filosofía de vida. Y también exhibe su carisma, simpatía y arrogancia por partes iguales.

Este trabajo también es el análisis de una mujer fuerte, lesbiana y que no duda en enfrentar a quien acosa a su pequeña hija en la escuela. Pero es una cinta que la cuestiona, quien es egocéntrica y que da poco valor a la opinión o sentimientos de los demás. Por ello, es notable la espléndida actuación de la actriz australiana, Cate Blanchett, que prácticamente reina en la pantalla durante cada minuto de la cinta, con gran aplomo, elegancia, jactancia y temple, pero también es capaz de transmitir desesperación y debilidad.

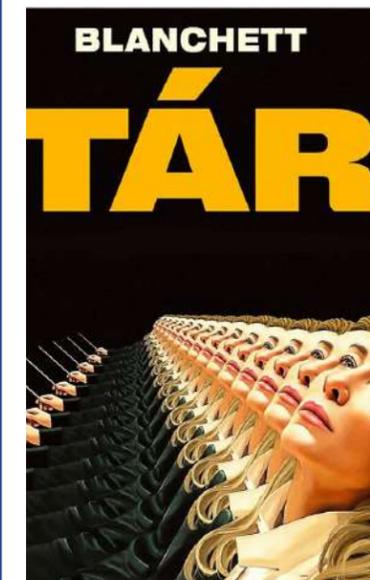
Asimismo, el carácter de Tár y su mundo interior, se muestran desde la arquitectura de su hogar, el cual es imponente, pero también frío. En una escena, el personaje nos demuestra su convicción de su capacidad de control, no solo sobre su orquesta, sino de su vida, hasta que se da cuenta que no es así, en una excelente escena filmada en un deslumbrante plano secuencia.

La estructura de esta extensa obra de 158 minutos de duración, recuerda a una sinfonía con tres partes bien diferenciadas. Al inicio, el ritmo es pausado y muestra la plenitud del personaje, para posteriormente presentar sus conflictos, y en la tercera parte se acelera para narrar la caída de Tár, lo que brinda un final poderoso y, a su manera, emotivo y aleccionador.

También se pone sobre la mesa temas candentes de actualidad: el poder de las redes sociales y la llamada “cultura de la cancelación”, sobre la que un personaje afirma: “hoy en día, que te acusen es lo mismo que ser culpable”. A partir de algunos comentarios de Tár, manipulados por medio de videos, comienza el declive de su, hasta entonces, imparable trayectoria y se hace una revisión del impacto que las plataformas en nuestras vidas, muchas veces por el simple acto de descontextualizar una acción o dicho.

Es de resaltar la belleza estética de este trabajo, con su hermosa fotografía, pero también con los detalles de los escenarios, desde los más refinados hasta los ambientes empobrecidos. La música —como era de esperarse, en buena medida integrada por composiciones clásicas y, específicamente, la Quinta Sinfonía de Mahler—, nos sumerge en una experiencia auditiva. La dirección permite, a pesar de que el argumento puede sonar complejo, a que la trama fluya como las melodías en un concierto.

Tár es un contundente trabajo sobre la música y sus creadores, pero también sobre la manipulación, narcisismo, ambición y la competitividad profesional, así como de las víctimas y victimarios del abuso de poder, ya sea por la posición que se ocupa en las relaciones o por la deformación de un discurso que, enfocado al liderazgo y el talento, acaba justificando actuar como un verdugo. Es una película sobre el éxito y los pecados que se cometen para alcanzarlo. 🎧



Tár (E.U., 2022). Director: Todd Field. Reparto: Cate Blanchett, Nina Hoss, Noémie Merlant. Duración: 158 minutos.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE



Por medio de la presente convocatoria, la Dirección del Plantel, la Secretaría Técnica de SILADIN, el Depto. De Laboratorios y de Ciencias, el Depto. CREA y el Grupo de trabajo de Física Oriente, hacemos una atenta invitación a los profesores que imparten la materia de Física y a los alumnos que la cursan a participar en:



VI CONCURSO DE COHETES PROPULSADOS POR AGUA

A celebrarse el viernes 31 de marzo de 2023, partir de las 11:00 am en SILADIN, bajo las siguientes reglas:

1. El cohete debe ser propulsado por agua y aire.
2. Para la construcción del cohete sólo se podrá utilizar una botella de plástico de, hasta 3 litros.
3. El cohete no debe tener partes metálicas, ni estabilizador en la punta.
4. Sólo se permite utilizar bomba manual de aire y una plataforma de lanzamiento con un mecanismo de disparo que permita su lanzamiento de manera remota.
5. Los equipos deberán estar conformados por un mínimo de 3 alumnos, pero la inscripción y la constancia serán de forma individual.
6. Sólo se tiene un lanzamiento, aunque el equipo puede tener 2 cohetes (uno de reserva)
7. Los puntos para evaluar son: a) la altura alcanzada, b) la verticalidad del cohete durante su vuelo.
8. Únicamente se permiten cohetes realizados por alumnos, (no se admiten cohetes comprados).
9. Los profesores recibirán constancia con valor de asesor, siempre que entreguen su plan de trabajo, así como el informe correspondiente en los formatos que la Secretaría Técnica del SILADIN proporcione.
10. Los lanzamientos de los cohetes serán supervisados y evaluados por un jurado conformado por académicos.
11. Todos los casos que no se encuentren dentro de esta convocatoria serán resueltos por el panel de jurados.
12. A los 3 primeros lugares se les dará constancia de participación, más el premio al que se hayan hecho acreedores.
13. Las inscripciones se llevarán a cabo a partir del 20 de febrero y hasta el día, 22 de marzo del año en curso, en la siguiente dirección: <https://forms.office.com/r/Ggf9a2riKN>
14. Lugar del evento en la explanada del SILADIN



ATENTAMENTE
"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"
Ciudad de México, febrero 20 de 2023
El comité organizador.



Abel Rodríguez Contreras, Agustín Mercado Rejón, Juan Carlos Martínez Flores, Marisol Melo Muñoz, Ricardo Ramírez García y Roberto Domínguez Hernández



Escuela para padres y madres

Invita a la conferencia:
¿Somos violentos en casa?

Imparte : Mtra. Gisel López Hernández

22 de febrero de 2023 10:00 hrs.

f LIVE @PsicopedagogíaCCHO



INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS PROUNAM E INVOCA

Estudiantes de 4° semestre: ya realizaste las pruebas, ahora te esperamos en la interpretación para identificar tus habilidades e intereses vocacionales.

Sala 2 de Audiovisual 22, 23 y 24 de febrero

	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
13:00 A	401 AL 412 Y 473, 475	413 AL 424 Y 477	424 AL 436 Y 479, 491
14:00			
14:00 A	437 AL 448 Y 474	449 AL 460 Y 476, 478	461 AL 472 Y 481 AL 490
15:00			

*** Trae tus resultados impresos colores y una regla para hacer la revisión.



XXIV EXPOSICIÓN EL PETRÓLEO EN MÉXICO



shutterstock.com - 197804036

Con el propósito de apoyar la enseñanza y los aprendizajes de los programas de Química y su relación con otras asignaturas del Plan de Estudios de la ENCCCH, en el ámbito de la ciencia, tecnología, medio ambiente, sociedad, economía, política, legislativa, y a fin de mantener una cultura básica así como propedéutica con mayor visión, les hacemos una cordial invitación a participar en la XXIV exposición **El Petróleo en México**, que se realizará el **16 de marzo** del año en curso, en la explanada principal del Plantel Oriente, de 9:00 a 13:00 hrs., de acuerdo a las siguientes:

BASES

1. El evento será en la modalidad de ponencia, sobre la investigación de un tema relacionado con la industria del petróleo o la petroquímica. Los alumnos se apoyarán con un cartel del tamaño de una cartulina o pliego de papel bond, el que instalarán a las 8:30 en los lugares que se les indique del evento y lo retirarán a las 13:00 horas..
2. La contribución del profesor consistirá en asesorar a los alumnos por mínimo 20 horas, en la investigación y la presentación.
3. La participación de los alumnos puede ser individual o por parejas, con un solo asesor. El día del evento se les proporcionará su número de registro, el cual se colocará en el ángulo inferior derecho del cartel, junto con su(s) nombre(s), grupo y nombre de asesor.
4. La **inscripción**¹ será desde la publicación de esta invitación y hasta el 13 de marzo del 2022, en la dirección siguiente: <https://forms.office.com/r/UP8yqnhGUz>
5. Los alumnos permanecerán en la zona de exposición durante al menos una hora, dentro de la que realizarán su exposición a los asistentes. Quienes cumplan con esto se les otorgará constancia de participación. **Se les exhorta a no sacar mesas o bancos de los salones y a dejar limpio su lugar al término del evento.**
6. Recibirán constancia los profesores que asesoren mínimo 2 equipos y entreguen durante las dos semanas posteriores al evento a los organizadores su Plan de Trabajo y el Informe correspondiente en los formatos que la Secretaria Académica proporcione (se les harán llegar).
7. Cualquier aclaración será resuelta por los miembros del comité organizador.

Ciudad de México, febrero 2 de 2023
Profesores Organizadores

Juana Garduño Yopez
María Esther Rodríguez Vite

Ana Laura Ibarra Mercado
Jorge Ruiz Ibañez



¹ Para la inscripción deben conocer lo siguiente:

Nombre completo de los integrantes, nombre completo del profesor (asesor), grupo y horario en el que se propone presentar la ponencia con apoyo de su cartel.

PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS



Te invitamos a nuestro evento de difusión
semestral

FERIA DE ASESORÍAS



**3 DE MARZO A PARTIR DE LAS 12:30 HRS.
EN LA EXPLANADA DEL PLANTEL**

PODRÁS JUGAR EN...



Jenga



Sudoku



Lotería



Casino



Y MUCHOS MÁS...

ADEMÁS DE LAS ASIGNATURAS QUE TENEMOS EN PIA,
POR PRIMERA VEZ NOS ACOMPAÑARÁN OTROS DEPARTAMENTOS DE APOYO
ESTUDIANTIL PARA QUE CONOZCAS MÁS SU OFERTA.

¡ACÉRCATE, JUEGA, DIVIÉRTETE Y GANA!
LLEVA UN RECUERDO A CASA, PERO LO MÁS IMPORTANTE...
¡REPASA MIENTRAS TE DIVIERTES!

sites.google.com/view/pia-cchoriente/inicio pia.orientec@ch.unam.mx [PIA CCH Oriente](https://www.facebook.com/PIA-CCH-Oriente) [@piacchorienteooficial](https://www.instagram.com/piacchorienteooficial) [PIA Oriente](https://www.tiktok.com/@piaorientec)







UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA ESCUELA NACIONAL
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
Y EL PLANTEL AZCAPOTZALCO



Convocan a la comunidad estudiantil de la ENCCCH a participar en el Concurso:

La sustentabilidad en mi plantel

Este certamen busca vincular la expresión artística y el conocimiento de las Ciencias Experimentales; promover la relación armoniosa entre la naturaleza y sus recursos con el ser humano; estimular la creatividad de estudiantes a través de la fotografía y el dibujo, así como el fortalecimiento de la educación ambiental en el Colegio y el interés por las Ciencias Ambientales y las carreras científicas afines.

Formato y características del material

DIBUJO
 Los participantes podrán elaborar un dibujo original e inédito, atendiendo a los siguientes lineamientos:

- La técnica de dibujo es libre (lápiz, carboncillo, tinta china, mixta), el soporte puede ser papel, cartón, tela u otro que tenga que ver con las posibilidades de sustentabilidad.
- Las medidas no deben exceder de 60 x 60 cm.
- Presentación de la obra enmarcada para su exhibición.
- Toda obra debe contar con su cédula, la cual tendrá los siguientes datos:
 - Título de la obra
 - Técnica de la obra
 - Nombre completo del alumno, número de cuenta, grupo, turno y plantel.
 - Medidas
 - Reseña del tema que se manejó en la obra.

FOTOGRAFÍA
 Cada participante podrá presentar una o dos fotos originales e inéditas, atendiendo a los siguientes lineamientos:

- Impresión en blanco y negro o color.
- Fotos con cámara análoga, digital y/o celular.
- Presentación de la obra enmarcada para su exhibición.
- Toda obra debe contar con su cédula, la cual tendrá los siguientes datos:
 - Título de la obra
 - Técnica de la obra
 - Nombre completo del alumno, número de cuenta, grupo, turno y plantel.
 - Medidas
 - Reseña del tema que se manejó en la obra.
- Dimensiones 4 x 6 pulgadas, resolución sugerida en cámara digital de 640 x 480.
- NO se aceptarán fotografías manipuladas y /o alteradas por ningún medio digital o análogo.

Participantes

- Podrán participar todos los estudiantes inscritos en cualquier plantel de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. Los trabajos deberán realizarse y entregarse de manera individual o en equipos de dos personas.
- Sólo se recibirá una fotografía o dibujo por estudiante o equipo, el cual conformará la colección participante (entendiendo por colección un conjunto ordenado y coherente de obras con una temática común).
- El registro de participantes y sus materiales se realizará vía online del 13 de febrero al 31 de marzo de 2023, atendiendo las siguientes indicaciones:
 - Adjuntar el archivo electrónico de la obra en el correo: concurso.sustentabilidad@cch.unam.mx
 - Deberán incluir en el mismo correo los siguientes documentos:
 - Ficha técnica con los datos completo:
 - Título
 - Categoría (Fotografía o Dibujo) y Técnica
 - Nombre completo del(los) alumno(s)
 - Copia de la credencial vigente del o los alumnos participantes.
 - Una vez realizado su registro, no podrá modificarse ni retirarse del concurso.
- La presentación física de los materiales se realizará en el Plantel Azcapotzalco frente a un jurado calificador y la comunidad estudiantil.

Jurado calificador

- Los trabajos presentados serán evaluados por un Jurado Calificador, integrado por académicos de las asignaturas del área de Ciencias Experimentales del Plantel Azcapotzalco y el Departamento de Difusión Cultural, quienes otorgarán su veredicto de acuerdo con los criterios establecidos. El fallo del Jurado Calificador será inapelable.
- Criterios de evaluación para los materiales presentados:
 - Impacto visual
 - Mensaje
 - Originalidad
 - Creatividad
 - Técnica

Presentación de trabajos y premiación

- La presentación de materiales de todos los planteles se realizará el 19 de abril de 2023 en la explanada principal del Plantel Azcapotzalco.
- Habrà un premio para el 1º, 2º y 3º lugar para cada categoría, Fotografía y Dibujo.
- Cada alumno o equipo recibirá un reconocimiento por su participación.
- Los trabajos de los ganadores serán publicados en las redes sociales oficiales de cada plantel de la ENCCCH y en la Gaceta CCH.









RESIDUOS

¿QUÉ HAGO PARA DISMINUIR RESIDUOS?

- Reduce.** El primer paso hacia la sustentabilidad es siempre disminuir el consumo y con ello, los residuos.
- Evita adquirir recipientes y envases** de un solo uso como el unicef, bolsas y popotes. **Lleva contigo termo, bolsa y recipientes** para tus bebidas y alimentos.
- Separa correctamente tus residuos.** En la mayoría de las escuelas, colegios, facultades, centros e institutos encontrarás contenedores diferenciados para cada tipo, con esto facilitas la recolección y valorización de los residuos. Si tienes dudas sobre cómo separarlos dale un vistazo a este enlace: <https://ecopuma.unam.mx/residuos.php>
- Recicla lo más que puedas.** Los materiales como papel, cartón, vidrio, aluminio y algunos plásticos pueden tener una segunda vida.
- Si requieres usar baterías,** que sean recargables, porque tienen 28 veces menos impacto en el calentamiento global que las baterías convencionales.





CARTELERA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023



DGOAE



el estudiante
orienta
al estudiante

aquí entre nos... hablemos de tu futuro

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA GENERAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EDUCATIVA
DIRECCIÓN GENERAL DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
RESPONSABLES DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA DE FACULTADES Y ESCUELAS



Colegio de Ciencias y Humanidades

6 al 10 marzo 2023
12:00 a 16:00 horas

PROGRAMA

	lunes 6	martes 7	miércoles 8	jueves 9	viernes 10
CCH Azcapotzalco	Área de las Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías	Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	Área de las Ciencias Sociales	Área de las Humanidades y de las Artes	Facultades de Estudios Superiores: Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza
CCH Naucalpan	Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	Área de las Ciencias Sociales	Área de las Humanidades y de las Artes	Facultades de Estudios Superiores: Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza	Área de las Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías
CCH Oriente	Área de las Ciencias Sociales	Área de las Humanidades y de las Artes	Facultades de Estudios Superiores: Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza	Área de las Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías	Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud
CCH Sur	Área de las Humanidades y de las Artes	Facultades de Estudios Superiores: Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza	Área de las Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías	Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	Área de las Ciencias Sociales
CCH Vallejo	Facultades de Estudios Superiores: Acatlán, Aragón, Cuautitlán, Iztacala y Zaragoza	Área de las Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías	Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud	Área de las Ciencias Sociales	Área de las Humanidades y de las Artes

Información valiosa que te apoyará en tu elección de carrera

• Informes: dgoae.estragiasoe@unam.mx

www.dgoae.unam.mx



CONVOCATORIA

ESCRITURA DE ARTÍCULOS

Medio Ambiente y Juventudes



CÓDIGO INSCRIPCIÓN

Taller para profesores y/o profesoras preocupados por involucrar al alumnado en el cuidado del ambiente



Comité organizador

Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente
Departamento de Difusión Cultural

Te invitan al evento:
MÚSICA CLÁSICA EN EL CCH ORIENTE

CANTO
PIANO
VIOLÍN

Presentaciones
Clases muestra
Trae tu instrumento
13 a 15 horas
Miércoles 22 de marzo
Explanada

Con la igualdad de género en Oriente
CINIG-ORIENTE



CARTELERA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023

CARTELERA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023



CONVOCATORIA A LA XVIII SEMANA DE LA CIENCIA

La Coordinación de Ciencias Experimentales y el Comité Organizador, invitan a todos los docentes y estudiantes del Área a participar en la XVIII Semana de la Ciencia.

Con el propósito de fortalecer los aprendizajes establecidos en los programas de estudio mediante sus proyectos, de difusión, de investigación o prototipo, que los profesores de las asignaturas del Área, les asesoren, para complementar el aprovechamiento académico de acuerdo con las siguientes:

BASES

1. Podrán participar aquellos alumnos inscritos en el semestre 2023-2 en cualquiera de las siguientes asignaturas: **Biología, Ciencias de la Salud, Física, Psicología y Química.**
2. La participación puede ser individual o en equipo de máximo cuatro integrantes, cada estudiante podrá participar máximo en dos asignaturas.
3. La inscripción de los trabajos se realizará a partir de la publicación de la presente y hasta el viernes 17 de marzo hasta las 20:00 horas.
4. Es responsabilidad de los estudiantes realizar la inscripción en la coordinación, en el Edificio L Planta alta, así como su registro en el siguiente formulario:
<https://forms.gle/ixLdWtFi71GTVKYeA>
5. Los alumnos deberán estar asesorados por uno o dos profesores, quienes tendrán la responsabilidad de apoyar, guiar y revisar directamente los trabajos de los alumnos durante el desarrollo de la investigación y de la presentación de este durante el evento. Los trabajos presentados deberán ser inéditos, derivados de trabajos de investigaciones durante los semestres 2023-1 y 2023-2, la temática será libre, en apego al programa de las asignaturas del área en las siguientes modalidades: **Cartel de difusión, Cartel de divulgación científica y Prototipo.**
 - Al momento de la inscripción se les asignará un número, que servirá para identificar tu trabajo en las mamparas y la revisión por los sinodales.
 - El cartel de difusión deberá contar con: Logos de la UNAM y CCH Oriente, título del trabajo, el nombre de los estudiantes y el nombre del asesor; desarrollo del tema de forma creativa y llamativa; los contenidos se presentan en forma clara, precisa, completa e impresos, sin faltas ortográficas ni gramaticales, fuentes de consulta.
 - El cartel de divulgación deberá contar con: logos de la UNAM y CCH Oriente, título del trabajo, el nombre de los estudiantes y el nombre del asesor, introducción, planteamiento del tema, desarrollo del tema, resultados, conclusiones y fuentes de consulta.
 - En la modalidad prototipo, el tamaño y los materiales será a elección de los participantes, en la esquina inferior derecha deberá incluir una ficha de portada, el diseño debe ser funcional y demostrar el fenómeno representado.
6. Los alumnos presentarán su trabajo en la explanada del plantel los días 27 al 30 de marzo, en un horario de 13:00 a 15:00 h, de acuerdo a la programación que se emite abajo.

Lunes 27 de marzo	Martes 28 de marzo	Miércoles 29 de marzo	Jueves 30 de marzo
Química	Biología	Ciencias de la Salud y Psicología	Física

7. Los profesores asesores de los alumnos recibirán constancia curricular por Asesorías de alumnos conforme el Protocolo de Equivalencias del Colegio, correspondiente al Rubro V-B, para ello deberán asesorar mínimo dos trabajos. Sólo se otorgará una constancia de participación de asesor.

8. Todo profesor que participe como Asesor deberá entregar plan de trabajo e informe basado en el protocolo de equivalencias, los formatos correspondientes se pueden solicitar en la Academia de Ciencias Experimentales. La entrega deberá ser a más tardar el 29 de abril del año en curso.

9. El profesor Asesor podrá subir su informe y plan de trabajo en la siguiente liga:

<https://forms.gle/boRkicP2u6me7dA59>

10. Los profesores que participen como Jurados, se les entregará una constancia por su participación de acuerdo con el Protocolo de Equivalencias del Colegio y se podrán inscribir en la siguiente liga:

<https://forms.gle/EGY9pUMweUG2vEMF9>

11. La presentación de los trabajos de estudiantes se realizará en la explanada principal de nuestro plantel y las ponencias en la Sala Audiovisual 1 Pablo González Casanova

12. Para cualquier aclaración sobre favor de dirigirse a la coordinación de Ciencias Experimentales Edificio L planta alta.

**ATENTAMENTE
COMITÉ ORGANIZADOR**





PRINCIPIO PRO-PERSONA E INTERPRETACIÓN EVOLUTIVA

Se refiere a la exigencia de implementar e interpretar los cuerpos normativos de la manera más favorable y en concordancia con la evolución de los tiempos y nuevos criterios.

IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN

Establece que todas las personas, sin distinción, gozan de derechos reconocidos en la Constitución mexicana y tratados internacionales, en donde además se proscribe la discriminación de diversos grupos, incluidas las diversidades sexogenéricas, y no se acepta pacto en contrario.

LIBRE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Atiende al pluralismo (posibilidad de actuar y autodeterminarse) e implica que las personas pueden y deben elegir su proyecto de vida y cuerpo de acuerdo con sus valores, creencias, circunstancias, opiniones, convicciones e intereses, sin coacción, ni control, ni restricciones injustificadas.

DERECHO A LA IDENTIDAD SEXUAL Y DE GÉNERO

Constituyen aquellos atributos y peculiaridades que permiten individualizar a una persona en sociedad en términos de su autodeterminación de ser y corresponder a una o más categorías sexuales y de género que la definan de manera autónoma, puede incluir o no cirugías o tratamientos médicos con el objeto de adecuar su estado psicosocial a su físico, su proyecto de vida y cuerpo de acuerdo con sus valores, creencias, circunstancias, opiniones, convicciones e intereses, sin coacción, ni control, ni restricciones injustificadas.

VIDA PRIVADA Y FAMILIAR

Significa la capacidad para desarrollar la propia personalidad, aspiraciones, determinar la identidad y definir las relaciones personales. Comprende la identidad física y social, incluyendo el derecho a establecer, o no, diversas relaciones con otros seres humanos; cualquier injerencia debe ser idónea, necesaria y proporcional.

LIBERTAD DE EXPRESIÓN

Reconoce que toda persona tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión, incluida la expresión de la identidad o personalidad mediante el lenguaje, la apariencia, el comportamiento, la vestimenta, las características corporales, la elección de nombre o por cualquier otro medio. La libertad de expresión puede ser restringida justificadamente si entra en conflicto con otro derecho o con un bien público que deba proteger otros derechos humanos.



CARTELERA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023

XXXI CONCURSO UNIVERSITARIO
FERIA DE LAS CIENCIAS
 LA TECNOLOGÍA Y LA INNOVACIÓN
 28 y 29 de abril de 2023
 de forma presencial

Centro de Exposiciones y Congresos de la UNAM
 Estudiantes y docentes de nivel bachillerato

consulta las bases <https://feriadelasciencias.unam.mx/>

CARTELERA



Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023

Ritmo
 IMAGINACIÓN Y CRÍTICA
convocatoria
 No. 40

La revista *Ritmo. Imaginación y crítica* invita a los docentes y especialistas a participar en su número 40 con ensayos y artículos de investigación con el tema **Cine, música y literatura**, en un volumen en el que fungirá como Director Invitado el Dr. Lauro Zavala.

Los textos recibidos serán sometidos a dictaminación del Comité Editorial de *Ritmo*, por lo que deberán contar con las siguientes características:

Consideraciones técnicas y teóricas de los textos

Los artículos pueden tratar sobre música, literatura o una película que se relacione con la historia del cine musical mundial o latinoamericano.

- Cada colaboración será de 3 o 4 cuartillas de texto a doble espacio (máximo: 1,100 palabras en total o 6,500 caracteres con espacios), incluyendo imágenes, bibliografía y filmografía.
- Los artículos se presentarán en archivo Word, Arial a 12 puntos e interlineado doble.
- Las imágenes (fotogramas o infografías) deben estar acompañadas por un pie de foto. La extensión máxima del pie de foto será de 30 palabras, iniciará con la leyenda: Figura 1 o Figura 2, e incluirá el crédito de la fuente (entre paréntesis).
- En el caso de que los fotogramas sean *screen shots* deberán tomarse a pantalla completa y enviarse en formato .png. Las imágenes serán incluidas en el texto para su ubicación y enviadas como archivos independientes.
- Cada artículo estará acompañado, después del título, por una sinopsis de 30 a 40 palabras. El artículo deberá tener de 3 a 5 subtítulos y una conclusión.
- De forma optativa, cada artículo podrá acompañarse por 1 o 2 recuadros o textos didácticos. Cada recuadro tendrá un título y extensión máxima de 30 palabras.
- Todos los artículos incluirán ficha biográfica del autor con un máximo de cinco líneas, que deberá contener: nombre, grado académico, adscripción, línea de investigación, dirección electrónica y algún dato adicional que se considere pertinente.
- Los trabajos tendrán como máxima fecha de recepción el **viernes 31 de marzo de 2023** y podrán enviarse al siguiente correo institucional: ritmo@cch.unam.mx La dictaminación se efectuará en un plazo menor a 30 días.
- La recepción y revisión de los textos no implica ningún compromiso para su publicación. Cualquier controversia no prevista en la presente convocatoria será dirimida por el Comité Editorial de *Ritmo*.
- Las referencias bibliográficas se anotarán al final del documento de la siguiente forma: -Beuchot, Mauricio. *La hermenéutica en la Edad Media*. México: UNAM, IIF, 2009. Disponible en: https://www.iifilologicas.unam.mx/chiiif19/doku.php/la_hermen%C3%A9utica_en_la_edad_media

Ciudad Universitaria, Ciudad de México, a 10 de febrero de 2023.

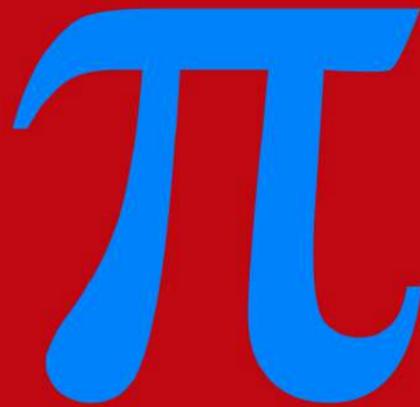


CARTELERA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023



Día de Pi



FESTEJO DE LAS MATEMÁTICAS

14 DE MARZO 2023



Programa virtual

¡Te invitamos a festejar el día de las Matemáticas de forma presencial y en línea, participando en las actividades desde las 10:00 hasta las 20:00 horas!



Acceso a zoom

CARTELERA

Oriente Informa 1049/20 de febrero de 2023



LEAMOS LA CIENCIA PARA TODOS

CONVOCATORIA

En el marco del Programa de Lectoescritura y Divulgación de la Ciencia del Fondo de Cultura Económica se convoca al XVIII Concurso Leamos La Ciencia para Todos, 2022-2024.

Esta convocatoria va dirigida a jóvenes y adultos de 12 años en adelante, así como a profesores en activo, que escriban y lean en español, de acuerdo con las siguientes:

BASES

El concursante deberá redactar un texto a partir de la lectura de un título de ciencia del Fondo de Cultura Económica de la colección La Ciencia para Todos o de alguno de los títulos de distintas colecciones incluidos en esta convocatoria.

Los libros pueden consultarse en bibliotecas públicas y escolares o adquirirse en librerías y plataformas electrónicas del FCE como la Biblioteca Digital <https://www.bibliotecaigitalfco.mx/library/> y la Librería Virtual <https://elfondonlinea.com/>

I. Consideraciones generales

Todo trabajo debe:

- enviarse a través del sitio: www.lacienciaparatodos.mx/concurso;
- basarse exclusivamente en alguno de los títulos incluidos en esta convocatoria;
- cumplir con los requisitos especificados en el punto II;
- pertenecer a alguna de las siguientes cuatro categorías;

Categoría A. RESUMEN o RESEÑA

De 12 a 19 años

Los participantes de esta categoría podrán elegir uno de los 260 títulos de la colección La Ciencia para Todos y elegir su participación entre estos dos géneros discursivos:

- **Resumen**, de 2 a 4 cuartillas. Deberán escribir un texto que sintetice las ideas principales del libro e incluir un breve párrafo final que contenga la opinión del participante.
- **Reseña**, de 4 a 7 cuartillas. Deberán describir el contenido de la obra, destacar las ideas principales y opinar sobre ellas.

Esta categoría se evaluará por rangos de edad.

Categoría B. ENSAYO, de 5 a 10 cuartillas

De 19 a 35 años

Los participantes de esta categoría podrán elegir uno de los 260 títulos de la colección La Ciencia para Todos o alguno de las otras colecciones de esta convocatoria. Deberán redactar un ensayo que incluya una valoración crítica de la obra mediante el desarrollo de un tema de manera libre. Se deberá incluir una bibliografía con los libros, artículos o páginas web consultados para la redacción del ensayo.

Esta categoría se evaluará por rangos de edad.

Categoría C. ENSAYO DIDÁCTICO, de 20 a 40 cuartillas

Profesores en activo de cualquier nivel

Los participantes de esta categoría podrán elegir uno de los 260 títulos de la colección La Ciencia para Todos y deberán escribir un ensayo didáctico en el que realizarán una valoración crítica del contenido de la obra y describirán la experiencia de su lectura en el aula como recurso didáctico. Se deberá incluir una bibliografía con los libros, artículos o páginas web consultados para la redacción del ensayo didáctico.

Categoría D. TEXTO LIBRE, de 3 a 6 cuartillas

De 30 años en adelante

Los participantes de esta categoría podrán elegir uno de los 260 títulos de la colección La Ciencia para Todos o alguno de las otras colecciones incluidas en esta convocatoria y deberán redactar un texto que contenga una reflexión provocada por la lectura del libro seleccionado.

En el portal del concurso se incluyen definiciones útiles para la elaboración del trabajo, así como vínculos a distintos manuales que ejemplifican ampliamente las características de cada una de las categorías (géneros discursivos) arriba mencionadas. Disponible en el siguiente enlace: <http://www.lacienciaparatodos.mx/index.php/2019/05/16/materialapoy/>

II. Requisitos indispensables para presentar los trabajos

1. Todo trabajo deberá incluir los siguientes datos en la parte superior:

Datos generales del participante

- Categoría en la que participa
- Nombre completo: apellido paterno, apellido materno, nombre(s)
- Fecha de nacimiento
- Teléfono(s)
- Correo electrónico
- Nombre de la escuela (en su caso)
- Dirección de la escuela (en su caso): calle, número, código postal, ciudad, país

Ficha bibliográfica de la obra

- Nombre del autor(es); apellido(s), nombre(s)
- Título (y subtítulo) del libro
- Editorial
- Lugar
- Año
- Número de páginas

La página que incluye datos generales del participante y ficha bibliográfica de la obra seleccionada no cuenta como cuartilla.

2. Todo trabajo deberá cumplir las siguientes características mínimas de formato:
- Documento de Word o PDF en español, en tamaño carta, utilizando mayúsculas y minúsculas
- Tipo de letra: Times New Roman de 12 puntos, interlineado de 1.5 y texto justificado
- No se deberán incluir imágenes en las categorías A, B y D

III. Convocatoria y cierre

Quedará abierta la presente convocatoria a partir del 20 de julio de 2022 y hasta las 16 horas del 30 de junio de 2023 (hora del centro de México).

IV. Registro y envío de trabajos

El registro y el envío de los trabajos se realizará únicamente en línea a partir del 30 de agosto de 2022 de la manera siguiente:

1. El participante deberá tener a la mano el trabajo concluido en Word o en PDF y la información siguiente:

Datos personales

- Nombre completo: apellido paterno, apellido materno, nombre(s)
- Fecha de nacimiento
- Lugar de nacimiento
- Nacionalidad
- Domicilio particular: calle, número, colonia, municipio o alcaldía, código postal, entidad federativa, país
- Teléfono(s)
- Correo electrónico

Datos de la escuela (en su caso)

- Nombre de la escuela
- Grado que se cursa o imparte
- Dirección de la escuela: calle, número, código postal, ciudad, país
- Teléfono(s)
- Nombre del asesor (en su caso)

Los participantes en la categoría C deberán además presentar en formato PDF o JPG un comprobante que los acredite como docentes en activo de cualquier nivel frente al aula.

2. El participante entrará al sitio www.lacienciaparatodos.mx/concurso y realizará las acciones siguientes:

- Seleccionar la opción "REGISTRO Y ENVÍO DE TRABAJOS"
- Llenar todos los campos solicitados
- Adjuntar el trabajo en Word o PDF

Al término del registro se asignará un número de folio que llegará automáticamente al correo electrónico registrado. De no obtener el folio, favor de escribir a lacienciaparatodos@gmail.com

V. Evaluación

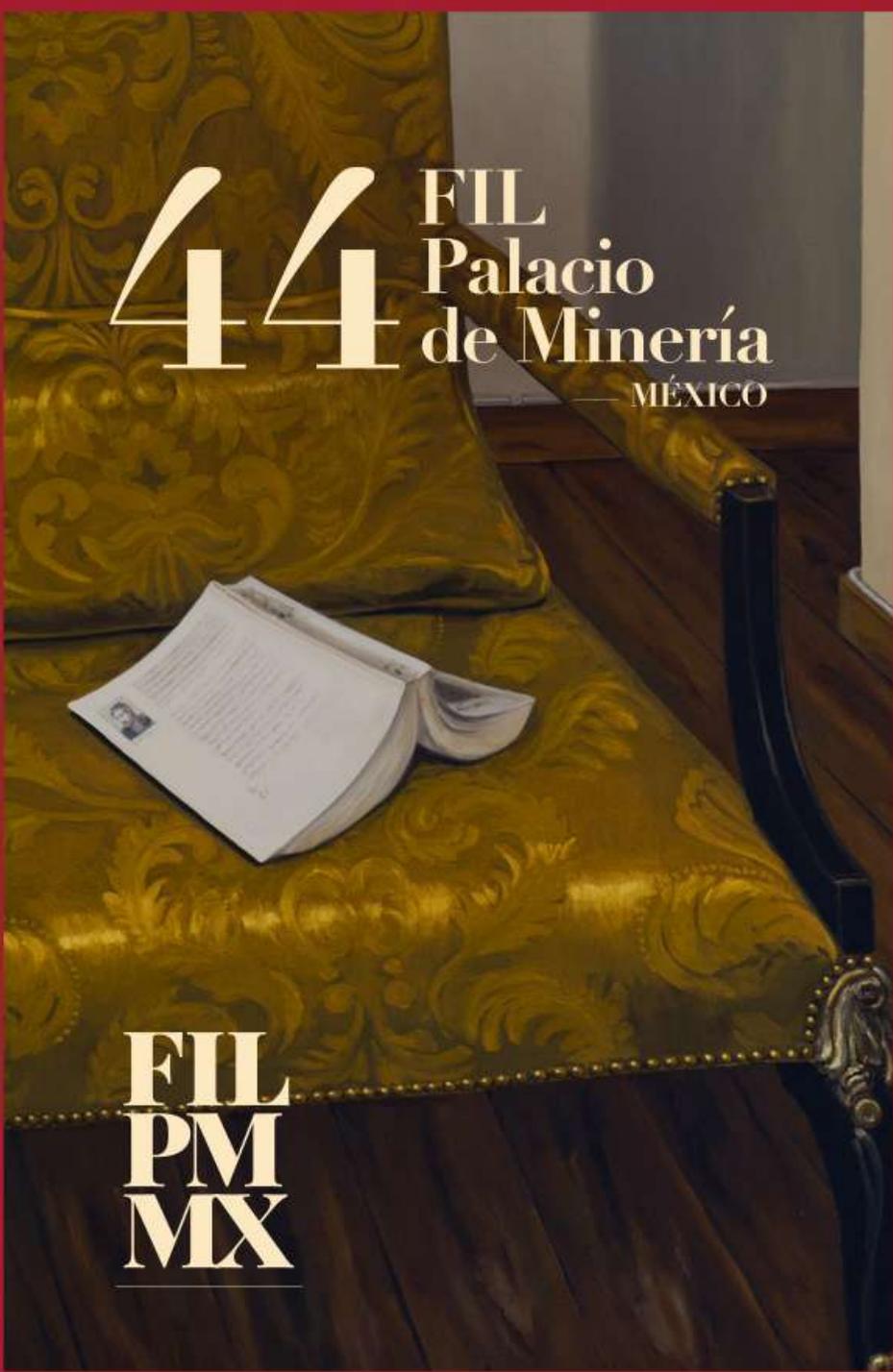
El jurado estará integrado por destacados científicos, divulgadores de la ciencia y autores del FCE.

Para la evaluación se tomarán en cuenta, entre otros, los siguientes criterios:

- Cumplimiento de las características especificadas en los puntos II.1 y II.2 de esta convocatoria
- Sintaxis
- Ortografía
- Vocabulario
- Originalidad
- Estructura
- Claridad y precisión de las ideas
- Autenticidad del trabajo (los trabajos que contengan fragmentos copiados y pegados de sitios de internet o de cualquier otra fuente sin la debida referencia bibliográfica serán considerados como plagio y se eliminarán automáticamente. El plagio constituye una grave violación a los derechos de autor).

El fallo del jurado será inapelable.





FIL
Palacio
de Minería
MÉXICO

FIL
PM
MX

23 Feb — 6 Mar — 2023

Tacuba 5 Centro Histórico, Ciudad de México
Jornadas Juveniles: 27, 28 de febrero y 1 de marzo
Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Ingeniería

