



# Hoja informativa

En este número:

Nuevas secciones:

Tecnomanía  
(antes Tecnotips)

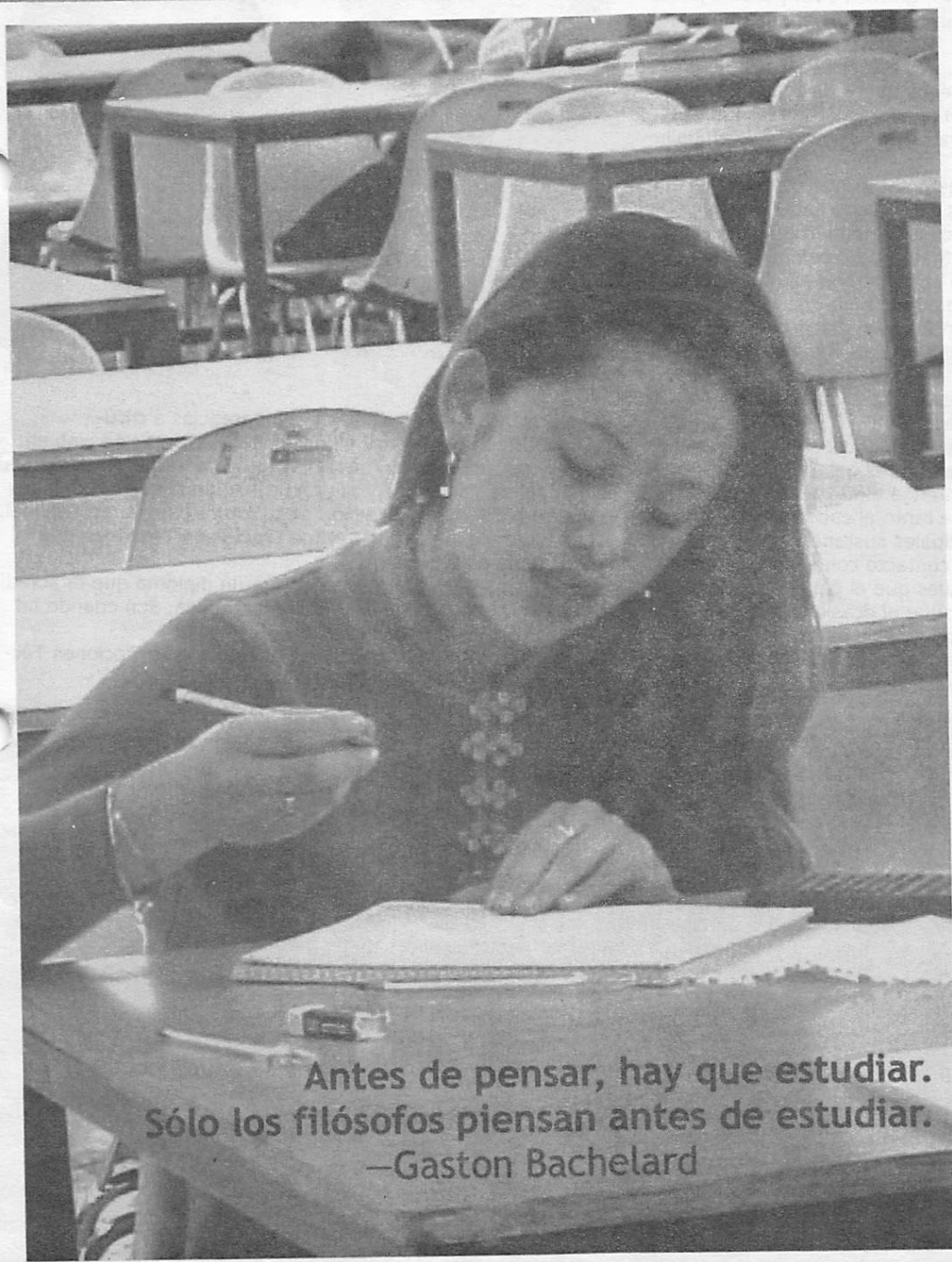
Sabiduría en cápsulas

Asiste a la feria:

**"El viaje"**

22 y 23 de octubre, en la explanada central del Plantel...

Descubre los riesgos y consecuencias de las adicciones en "El túnel de las adicciones" y en el "Mercado de alternativas"



Antes de pensar, hay que estudiar.  
Sólo los filósofos piensan antes de estudiar.  
—Gaston Bachelard

# Tecnomanía

## Usar ¿gel o spray?

**A**ctualmente existen varios productos químicos que nos ayudan a fijar el cabello cuando está un poco rebelde o, bien, cuando no queremos perder el peinado en todo el día; uno de ellos es el gel, esa sustancia viscosa que nos aplicamos en el cabello; el gel, a diferencia del spray, no reseca el cabello, más aún, hay algunos que lo ayudan a que luzca manejable y brillante.

A continuación encontrarás los componentes genéricos de un gel.

Agua destilada, carpopol 940, germail 115, polivinil pirrolidona, glicerina, alcohol desnaturalizado, trietanolamina, solución de color y perfume.

Debes saber que un gel, que es más gelatinoso, te dará mayor fijación y que entre menos químicos contenga te ayudará a proteger tu cabello. En la actualidad existen jaleas que ya tienen proteínas y minerales que ayudan a embellecer tu cabello.

Cuando vayas a elegir un gel verifica que contenga la menor cantidad de alcohol, pues éste puede hacer que tu cabello se seque y se decolore al contacto con el sol.

Por su parte, el hair spray (goma para peinar) es una sustancia líquida incolora que se aplica al pelo también para fijarlo; a diferencia del gel que puede o no tocar el cuero cabelludo, éste sí llega a hacerlo por su volatilidad, de ahí que tiende a dañar el cuero cabelludo, y en la mayoría de los casos lo reseca.

Los principales componentes del spray son: goma laca, alcohol del 96, perfume y pluracol 400.

La mayoría de los sprays resecan el cabello, pues contienen mayor cantidad de alcohol que el gel, por eso cuando compres uno verifica que contenga algún aceite o glicerina que evitará que se te reseque tanto el cabello.

El alcohol, una de las principales sustancias del spray, hace que se decolore el cabello al contacto con el sol y, como lo contiene en mayores cantidades que el gel, el efecto de decoloración también es mayor que el ocasionado por el gel.

Ahora que ya sabes un poco más de estos productos que usamos a diario, puedes hacer una mejor elección del producto que te conviene usar y comprar.



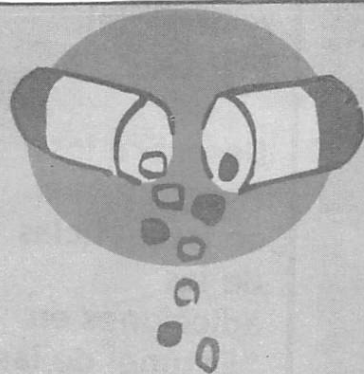
\* IQ Esteban Castro Sosa, profesor de la Opción Técnica de Laboratorio Químico, Plantel Naucalpan

Mándanos tus comentarios y sugerencias a [difusiot@dgch.unam.mx](mailto:difusiot@dgch.unam.mx) y consulta nuestra página web en: [www.cch.unam.mx/sacademica/otecnicas/index.html](http://www.cch.unam.mx/sacademica/otecnicas/index.html)

Adquiere conocimientos prácticos y desarrolla habilidades que te facilitarán la elección de tu futura carrera profesional, cursando alguna de las **quince Opciones Técnicas** que el CCH tiene para ti.

Al término del curso se te otorga un diploma que te acredita como técnico en la especialidad cursada, aun cuando no hayas concluido el bachillerato.

Pide informes e inscríbete en el cubículo de Opciones Técnica del Plantel.



Sabiduría  
en cápsulas

## Acude a TODAS tus clases

**P**ara el profesor del área de Talleres, Alejandro Barrera Retana, existen tres razones fundamentales para asistir con puntualidad a todas las clases: por cuestiones de continuidad, de didáctica y de disciplina.

El profesor Barrera te explica que la continuidad es muy importante porque en la medida en que acudas a todas tus clases, avanzarás positivamente en los temas que comprenden los programas de las respectivas materias.

En el caso de las materias del área de Talleres la asistencia puntual al aula significa asegurar plenamente el desarrollo de las habilidades que se pretenden lograr a través de los programas de estudio.





# Los hábitos son...

Somos lo que hacemos día a día.  
De modo que la excelencia no es un acto,  
sino un hábito.  
**Aristóteles**



Según dijo alguna vez el gran educador Horace Mann: "Los hábitos son como hebras. Si día tras día las trenzamos en una cuerda, pronto resultará irrompible". Personalmente, difiero con la última parte de esta frase. Los hábitos no son irrompibles; es posible quebrarlos. Pueden aprenderse y olvidarse. Pero sé que hacerlo no es fácil ni rápido. Supone un proceso y un compromiso tremendo.

Los hábitos tienen también una enorme atracción gravitatoria, más de lo que la mayoría de las personas comprenden o admiten. Para romper tendencias habituales profundamente enraizadas tales como la **indecisión, la impaciencia, la crítica o el egoísmo**, que violan los principios básicos de la efectividad humana, se necesita algo más que un poco de fuerza de voluntad y algunos cambios menores en nuestras vidas. El "despegue" exige un esfuerzo tremendo, pero en cuanto nos despegamos de la atracción gravitatoria, nuestra libertad adquiere un dimensión totalmente nueva.

**B**ásicamente, nuestro carácter está compuesto por nuestros hábitos. "Siembra un pensamiento, cosecha una acción; siembra una acción, cosecha un hábito. Siembra un hábito, cosecha un carácter, siembra un carácter, cosecha un destino", dice el proverbio.

Los hábitos son factores poderosos en nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o ineffectividad.

Quienes fueron testigos del viaje lunar del Apolo 11 se quedaron sorprendidos al ver al hombre caminar sobre la Luna y volver a la Tierra. Calificativos como "fantástico" e "increíble" resultaban inadecuados para describir lo que estaba sucediendo en aquellos días memorables. Pero para llegar allí, esos astronautas tuvieron literalmente que romper y desprenderse de la tremenda atracción gravitatoria de la Tierra. En los primeros minutos del despegue, en los primeros kilómetros del viaje, se gastó más energía que la utilizada para atravesar medio millón de kilómetros durante los días siguientes.

Lo mismo que cualquier fuerza natural, la atracción de la gravedad puede operar con nosotros o contra nosotros. La atracción gravitatoria de algunos de nuestros hábitos puede normalmente impedirnos que vayamos a donde queremos ir. Por todo esto un hábito es la intersección de conocimiento, capacidad y deseo.

El conocimiento es el paradigma teórico, el qué hacer y el para qué, la capacidad es el cómo hacer. Y el deseo es la motivación, el querer hacer. Para convertir algo en un hábito de nuestra vida, necesitamos esos tres elementos.

# Trucos

para memorizar

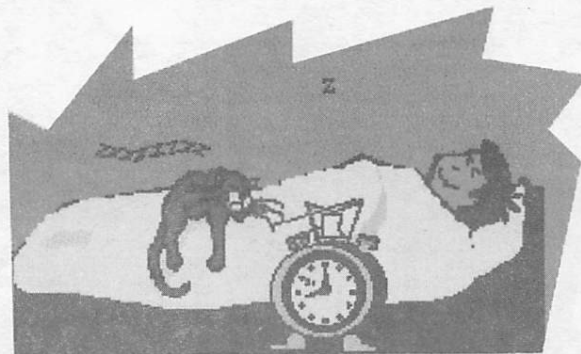
¡Si disminuyes tu tiempo de dormir, disminuyes tu tiempo de sueño!

Así que acuéstate a buena hora para poder "soñar" más veces por noche, para que tu cerebro organice tus conocimientos.

Relee tus lecciones antes de dormir.

Tu cerebro dispondrá de conocimientos frescos y exactos para organizar.

Fuente: Sylvie Lallet, *Apprendre, une histoire de méthodes*.



## Pláticas complementarias de Ciencias de la Salud

**Tema general:**

*Dieta normal, hiper e hipocalórica para adolescentes*

**Dra. Eugenia MacCarty Cortés**

23 de octubre de 2002, 19:00 horas  
Sala B del Siladín del Plantel

**Ing. Blanca Olivia Santín Campuzano**

24 de octubre de 2002, 11:00 horas  
Sala B del Siladín del Plantel

**Enf. Áurea Vázquez Granados**

24 de octubre de 2002, 15:00 horas  
Sala B del Siladín del Plantel

¿Te sentarías en  
una de estas sillas  
a tomar una clase?



¡Cuida el mobiliario!  
Es por tu propio  
beneficio...

# EL VIAJE

## DESCUBRE LAS CONSECUENCIAS DE LAS ADICCIONES

EXPLANADA  
PRINCIPAL

22 DE OCTUBRE DE  
16:00 A 20:00 HRS.

23 DE OCTUBRE DE  
9:00 A 13:00 HRS.



CCH Azcapotzalco

Hoja Informativa es una publicación dirigida a los estudiantes del CCH Azcapotzalco. Es editada en el Departamento de Información en colaboración con el Departamento de Psicopedagogía.

## Flechazo seguro



Ricardo Peláez