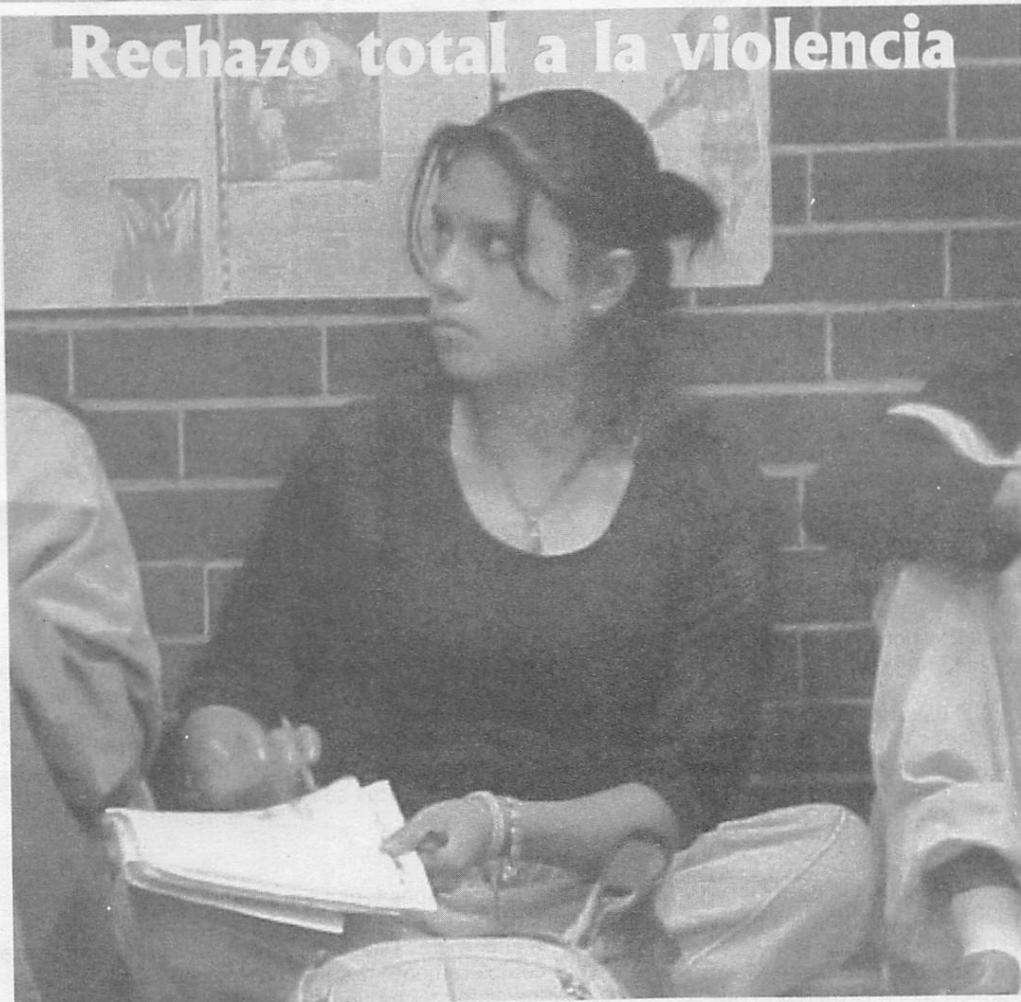




Hoja informativa

Rechazo total a la violencia



El salón de clases te pertenece

Seguramente habrás comentado lo siguiente: ¡qué padre está el coteo en los pasillos y en las jardineras!, sin embargo, se te olvida que tus funciones esenciales están en las aulas, laboratorios y Biblioteca. ¡Los salones te pertenecen, no te apartes de ellos y cumple con lo que tus maestros te solicitan!

En la medida que cumplas al ciento por ciento con tus materias, las posibilidades de elevar tu nivel académico aumentan en la misma proporción.

No hay peor enemigo que el ocio y aquellos que lo fomentan. No te confundas, los verdaderos cuates son quienes te invitan para que entres a clase, y no aquellos que te incitan a la flojera y a los vicios.

Todo lo que te decimos no es choro, agarra la onda. No queremos aventarte rollos que te hagan sentir mal, tan sólo queremos que hagas valer tu calidad de cecehachero, y la mejor manera es cumpliendo con todas tus materias, ¿es mucho pedirte?

Después de los hechos violentos registrados en el Plantel el 14 de noviembre, la Dirección de nueva cuenta expresa su total repudio a estos actos vandálicos.

Estos acontecimientos desagradables son indignos de una institución educativa, por ello se procederá de acuerdo a la Legislación Universitaria y conforme a derecho para que los lamentables

sucesos ocurridos aquél día no queden impunes.

A través de levantamiento de actas, reuniones con profesores, reunión de Consejo Interno, elaboración de un programa de seguridad, etc., la Dirección encamina todos sus esfuerzos para garantizarte a ti y a la comunidad en su conjunto las mejores condiciones de estudio y de convivencia.

No obstante, la seguridad es un tema que nos corresponde a todos, por lo cual, nuevamente te recomendamos

asistir puntualmente a todas tus clases; no te reúnas en lugares oscuros porque pueden representarte un peligro; apártate por completo de quienes te pueden inducir a los vicios y a la violencia; aprovecha tu tiempo libre acudiendo a la Biblioteca; participa en algún deporte o en las actividades extracurriculares que el Plantel te ofrece.

La seguridad está en manos de todos. Ayúdanos a construir un ambiente más propicio. No te expongas a riesgos innecesarios... ¡es por tu beneficio!

Tecnomanía

El cuidado de los discos compactos

Aunque estos medios digitales de almacenamiento se ven frágiles y delicados, en realidad son muy resistentes y pueden durar toda la vida, ofreciendo la máxima calidad al reproducirse, pero, claro, si se utilizan como debe ser y no son sometidos a duras pruebas como caídas o altas temperaturas.

¿Dónde están los datos?

Cuando manipulas un disco compacto regularmente tratas de cuidar que la superficie brillante (que a veces sirve como espejo) no se raye o no roce otra superficie, e incluso lo colocas del lado de la etiqueta, pero ¿sabías que si se daña la etiqueta es más probable que tu información también sufra un daño, que si sólo se daña la parte brillante?

Miguel Echeverría, ingeniero especialista en Clíe y VAI0 de Sony, explica que el ancho de un CD es de 1.2 milímetros, en cuyos .6 milímetros más cerca de la etiqueta se almacena la información, mientras que el resto sirve para reflejar el rayo láser.

Sin embargo, dice, esta parte más cercana a la parte brillante (hecha de plástico) también merece cuidado, ya que de sufrir alguna rayadura impediría la correcta reproducción de la información.

"Lo que hace el plástico es proteger los datos para que no se rayen o se empolven fácilmente; si un CD está muy rayado la luz del láser no penetra lo suficiente y hace que haya un porcentaje alto de luz que se vaya por otro lado."

Otra cosa que también puede evitar la correcta reproducción de un CD o un DVD, dispositivos que guardan la información de una manera muy similar y, por lo tanto, requieren de cuidados similares, es cuando la humedad lo afecta directamente.

"Suele pasar con los DVDs que el usuario toma el disco con sus manos, deja el sudor de sus dedos y lo pone a reproducir, lo que provoca que la humedad se quede pegada y hace que el láser se vaya por otro lado en lugar de penetrar el disco", explica Echeverría.

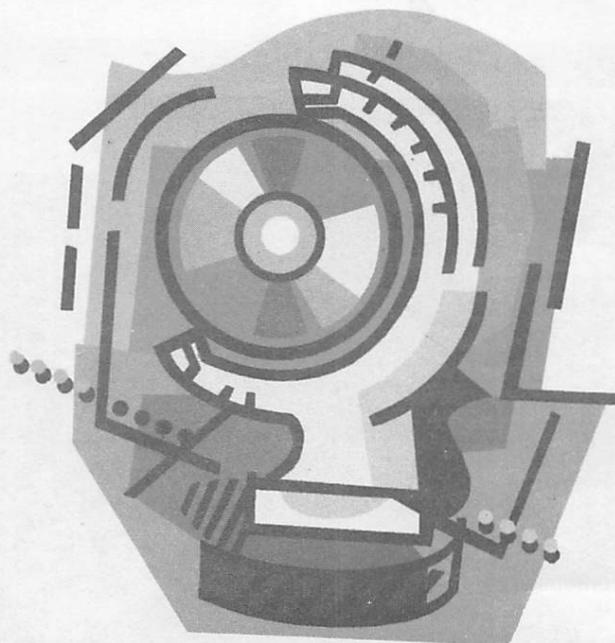
Los cuidados

El especialista de Sony recomienda limpiar la superficie brillante del disco con una gamuza (o una tela que no deje pelusa en el CD) y alcohol, para dejarlo completamente liso.

"Hay rayones que son más fuertes que provocan que se salte o falle", añade, "hay herramientas en el mercado que pulen los discos y lo que hacen es eliminar cierta parte del CD para emparejar la superficie para que penetre el láser y regrese con los datos."

En caso de que el usuario note que es un solo reproductor en el que sus discos no se escuchan o con los que no se ven, indica Echeverría, entonces puede tratarse de un problema con la potencia del láser y lo más conveniente es que el usuario lo lleve al centro de servicio.

Así es que ya sabes, con sólo unos sencillos cuidados tus discos compactos y DVDs te pueden durar muchísimo tiempo más que lo que te duraría otro medio.



"Si pones un CD sobre la televisión no le pasa nada, pero si es la cinta puede ser que si, el cinescopio te puede llegar a borrar la música de un cassette", expresa Echeverría, "en un CD o DVD la información que está grabada sobre el disco no puede ser alterada y siempre va a ser de la misma calidad, sin importar cuántas veces se reproduzca."

Tips

Los cuidados que debes tener con los discos compactos son muy sencillos:

- Limpiar la superficie brillante con una gamuza y alcohol para que esté completamente lisa al momento de reproducirse.
- Protegerlos siempre con una cubierta para evitar que una caída lo quiebre.
- Nunca dejarlos expuestos al sol, aun cuando tengan una cubierta, porque el calor va a provocar que se deforme y esto ocasiona que no entre en el reproductor, o que si entra y esté alterado pueda dañar la unidad.

<http://www.reforma.com/tecnologia/Articulo/222848/>

Mádanos tus comentarios y sugerencias a difusiot@dgch.unam.mx y consulta nuestra página web en: www.cch.unam.mx/sacademica/otecnicas/index.html



CCH Azcapotzalco

Suplemento deportivo

2 de diciembre de 2002

Hoja informativa

Rendimiento escolar y rendimiento en educación física

Objetivo:

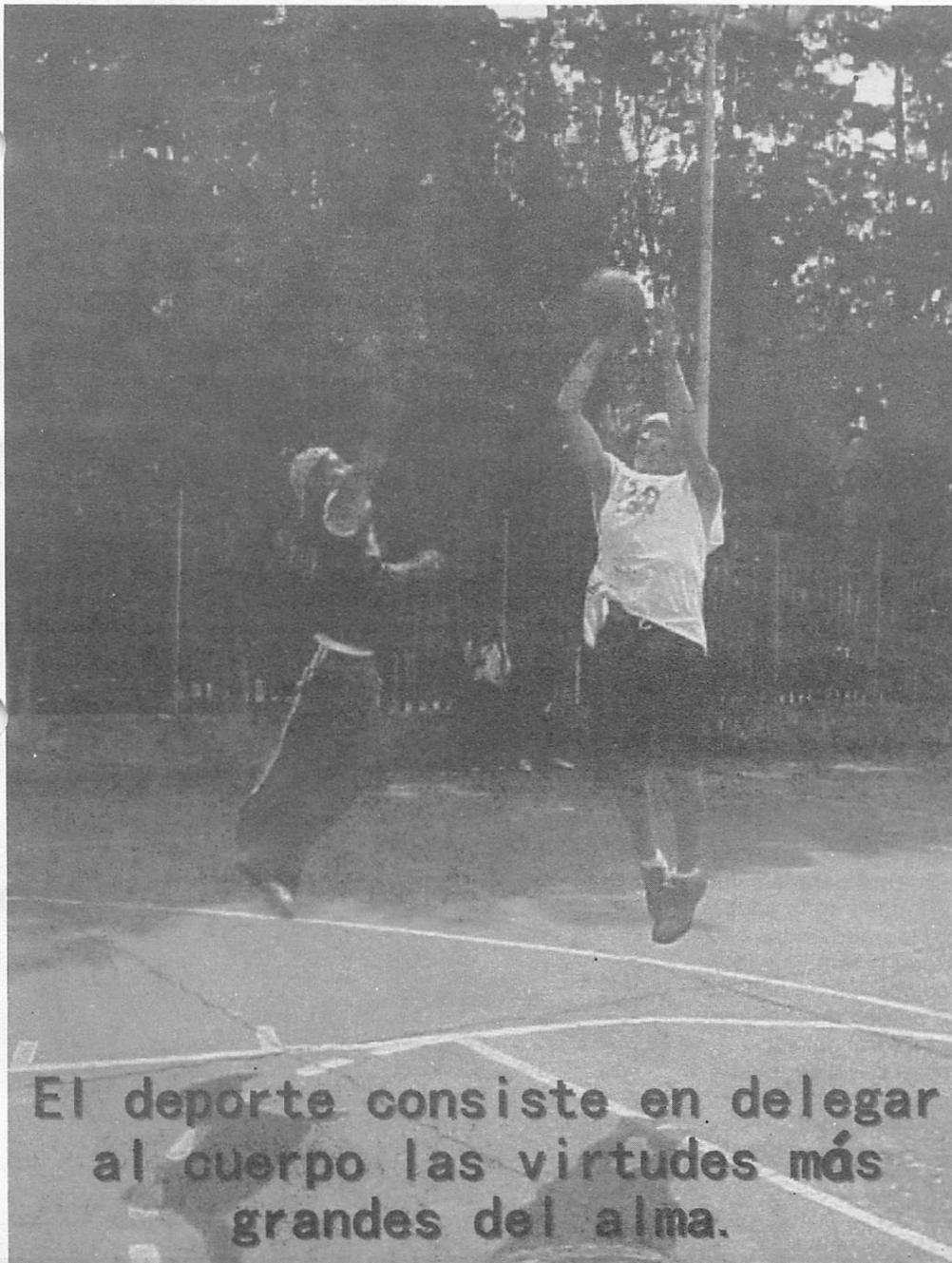
Vincular el aprovechamiento escolar y la práctica escolar de la clase de Educación Física.

Aportaciones:

—La práctica de la Educación Física estimula y favorece los procesos de aprendizaje íntegro, sin un excesivo consumo energético como podría suponer.

—Un elemento importante que incide en los resultados es la irrupción de la pubertad y adolescencia como fenómenos biopsicosociales.

—La actividad favorece un equilibrio en los procesos cognoscitivos propios de las operaciones formales, en cuyas posibilidades simbólicas recae parte del desarrollo académico.



El deporte consiste en delegar al cuerpo las virtudes más grandes del alma.

El profesor Gabriel Cajero Morales es el responsable de atletismo y Coordinador del Depto. de Educación Física, turno Matutino.

La motivación en la clase de educación física

Todo docente, al aplicar un programa, persigue dos cosas: alcanzar los objetivos establecidos a través de las actividades propuestas y lograrlo con el mayor éxito posible.

Para la consecución de dichos fines será necesario tener siempre motivado al alumno, lo cual únicamente podrá conseguirse al conocer qué es la motivación y cómo puede generarse en el ser humano. Éste es el tema que aborda de manera breve el presente artículo.

La palabra **motivación** deriva del griego *motivus*, haciendo referencia al movimiento, por lo que motivar significa provocar, suscitar.

La motivación es un impulso que nace del organismo a partir de necesidades, constituyendo una realidad dinámica que aparece, se desarrolla, desaparece y renace.

Puede decirse que la motivación es el comportamiento resultante de la vinculación necesidades-deseos-estímulos.

1. Proporcionar motivaciones. Entendiendo por ello a las actitudes que el profesor sea capaz de crear en sus alumnos, tales como:

- a. El deseo de llevar a cabo una actividad.
- b. Entender la dinámica de la actividad.
- c. Contar con la confianza y seguridad necesarias para poder practicar una actividad física sin reservas.

Durante la capacitación a los profesores para la aplicación de este proyecto ha surgido una serie de inquietudes y dudas con respecto al porqué de este trabajo; por ello es esta participación, con la intención de resolver parte de estas dudas; además, invitar a toda la comunidad de Educación Física para que colabore de la manera más comprometida posible.

La Educación Física constituye una opción viable para contribuir a la creación de una cultura para la salud, que debe ser considerada como prioridad en la educación básica y, a través del impacto logrado en los educandos, influir también en el resto de la familia y la comunidad en general para la modificación de hábitos negativos para la salud, al mismo tiempo que se busca alcanzar el desarrollo armónico e integral del ser humano, entendiendo a éste como el despliegue de todas las potencialidades físicas, intelectuales, sociales, psíquicas y espirituales de quienes participan de manera sistemática en la práctica de actividades físicas.

El ejercicio físico ha sido, desde tiempos remotos, uno de los principios fundamentales para la conservación de la salud física y mental

Según estadísticas de la Secretaría de Salud, las cuatro principales causas de mortalidad general en el Distrito Federal son: Enfermedades del corazón, *diabetes mellitus*, tumores malignos y enfermedades cerebrovasculares, y todas ellas tienen entre sus factores de riesgo el sedentarismo como común denominador.

Esta inactividad, junto con hábitos alimenticios inadecuados y las adicciones, se ha convertido en el responsable del cambio epidemiológico que se ha visto en las últimas décadas, en donde las enfermedades crónico degenerativas han desplazado a las infecciosas como causas de mortalidad general en nuestro país, cuyas acciones de prevención deben iniciarse de manera sistemática desde la infancia.

Por estas razones es innegable que la actividad física es una necesidad primordial para el buen funcionamiento del organismo; sin embargo, ésta debe ser moderada, sin llegar al desgaste, vigilando que realmente cubra las expectativas de quien la practica y, sobre todo, hacerla de manera agradable e interesante a fin de convertirla en un hábito permanente que pueda evitar el deterioro causado por el sedentarismo.

Al realizar con regularidad actividades físicas se contribuye al desarrollo del esqueleto de los niños y de su sistema muscular, se incrementa el metabolismo, mejoran el apetito y la asimilación de los alimentos; se incrementa la capacidad de intercambio de gases entre el oxígeno y el bióxido de carbono al mejorar el funcionamiento de los pulmones y el corazón, logrando respiraciones más profundas, lo que conlleva a desarrollar de manera correcta la caja torácica y la alimentación celular de todos los tejidos del cuerpo, adecuando la actividad de las glándulas endocrinas.

Se mejoran cualidades psíquicas importantes como atención, concentración, memoria, cálculo y relación espacio-tiempo; por otro lado, se adquieren hábitos y valores individuales como puntualidad, disciplina, perseverancia y sociales como cooperación, respeto, solidaridad y camaradería.



Hablemos de basquetbol

El basquetbol es un deporte al que siguen multitudes y arranca pasiones a otros cuantos, debido a los cambios tan repentinos y vertiginosos que se dan durante las acciones en todos los partidos, las cuales son reflejadas en un marcador que puede inclinarse por cualquiera de los equipos participantes. Además, se caracteriza por ser una actividad deportiva que nunca cae en el aburrimiento o la mediocridad del empate en el marcador final.

Este excitante deporte tiene una duración de 40 minutos a nivel amateur y de 48 minutos a nivel profesional, distribuidos en cuatro periodos de 10 ó 12 minutos, respectivamente.

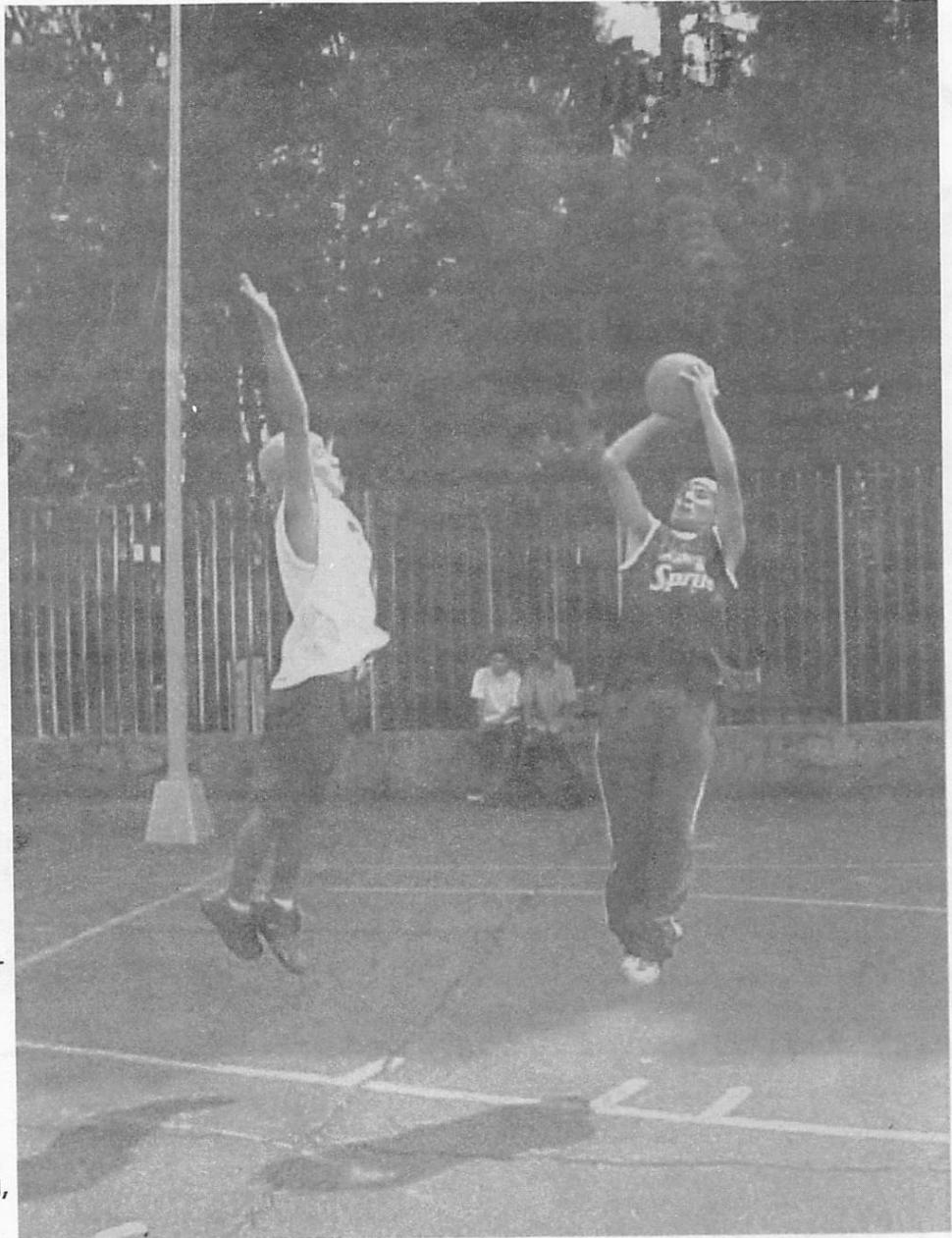
Para su realización se requiere que en el campo de juego participen dos equipos compuestos por cinco jugadores cada uno, tras un solo objetivo: encestar un balón de hule, o, en mejores circunstancias, de piel sintética, en un aro colocado a una altura de 3.05 metros sobre un tablero de acrílico o metal que deberá estar sostenido por un poste.

En el encuentro se corre endemoniadamente de un extremo a otro por toda la cancha con o sin el balón, llegando a recorrer una distancia de 5 a 7 km en un partido, pero con el cerebro en su lugar y no en los pies.

Durante la competencia se realizan cruces de balón que podrían quebrar la columna vertebral de cualquier novato, para dirigirse hacia la línea final, donde se ejecutan fintas de la vieja escuela y demás piruetas acrobáticas que en innumerables ocasiones dan la sensación de estar en un circo de tres pistas.

Es un deporte que por lo general dominan los hombres de gran estatura, que consuman grandes retacadas a una y dos manos, así como jugadas defensivas que finalizan con un soberbio tapón que puede levantar a la gente de sus asientos. Asimismo, existen jugadores de corta estatura que corren como el viento, dejando a su paso visiones y caderas rotas en sus adversarios, revelando en los ojos de su rival la exclamación: ¿Cómo puedes vencerme?

No todo en la vida del deporte ráfaga es miel sobre hojuelas, y así encontramos el otro lado de la moneda: los árbitros.



Prof. Luis Méndez Méndez

Las decisiones que nunca estarán en un ciento por ciento seguras, el factor humano que regulará antes, durante y después del partido la conducta de los 10 gladiadores que a toda costa buscarán su objetivo final y que correrán como almas que lleva el diablo.

Sí, los árbitros, aquellos que siempre serán jueces y parte de todos los deportes y competencias, los cuales apagarán sin ninguna consideración la mirada de fuego o el hambre de triunfo con alguna de sus decisiones acertadas o erróneas. Sí, aquellos que al

cumplir simple y llanamente su solemne encomienda pasarán al olvido sin pena ni gloria.

La explosividad de este apasionante juego se desarrolla ante testigos silenciosos: una cancha rectangular con dos postes en cada extremo, que a su vez albergan un aro.

Y de todo esto podrás disfrutar en el Departamento de Educación Física, turno matutino, con el licenciado en educación física Luis Méndez Méndez, responsable de basquetbol; además, disfrutarás de las tercias y el twoball.

¡Practica un deporte!

voleibol

Entrenamientos:
Martes: 13:00 a 14:00 horas
Jueves: 13:00 a 14:30 horas
Viernes: 9:00 a 12:00 horas

Más información con el Lic. Israel González, responsable del voleibol, turno matutino.

aerobics

¿Has practicado aerobics?
¿Te gustaría representar a tu plantel en los juegos Intra-CCH?
Si te interesa, no dudes en inscribirte con la profesora Totil Rodríguez Manzañero.
Horario: Lunes a viernes de 8:00 a 12:00 horas.
Lugar: Departamento de Educación Física.

atletismo

Si te gusta el atletismo, ven a participar para poder representar a tu plantel en los juegos Intra-CCH.
Solicita información en el Departamento de Educación Física con el Profr. Gabriel Cajero Morales, responsable de atletismo.



xxix juegos deportivos Intra-CCH 2003

¡Próximamente!

Muy pronto se llevará a cabo en las instalaciones del CCH la XXIX edición de los juegos Intra-CCH, en donde los planteles se medirán en una justa deportiva en los siguientes deportes:

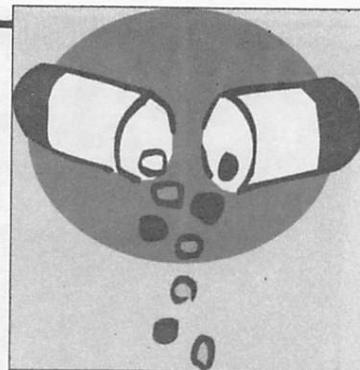
Aerobics / Atletismo
Acondicionamiento Físico General / Baloncesto
Gimnasia / Fútbol
Voleibol / Natación

Se llevan a cabo tanto en la rama varonil como en la femenil. Si te interesa ser parte de la selección de tu deporte favorito, ve al Departamento de Educación Física y pide información.

¡Participa en una experiencia deportiva inolvidable!

Dime con qué solitaria andas y te diré qué padeces...

* Información proporcionada por la
Profra. M^a del Refugio Valadez Rodríguez



Sabiduría
en cápsulas



La cisticercosis es la parasitosis ocasionada por la *taenia solium*, mejor conocida como la solitaria, que tiene la capacidad de infectar al hombre. Cuando la solitaria está en su etapa larvaria o huevo, recibe el nombre de cisticercosis, y puede producir daños en el cerebro, músculos y ojos.

¿Cómo se produce la parasitosis?

La parasitosis en el hombre se produce al ingerir huevos o quistes de la tenia (gusano asentado) del cerdo, alimentos contaminados con materia fecal de otra persona parasitada, agua contaminada con materia fecal o por contaminación directa a través de la boca (ano-boca).

Síntomas de la cisticercosis:

- Dolor estomacal
- Náusea
- Malestar general
- Pérdida de peso
- Dolor de cabeza y mareos
- Problemas neurológicos*
- Convulsiones*
- Epilepsia*
- Hipertensión*
- Encefalitis o meningitis*
- Ceguera
- Parálisis
- Dificultad para caminar
- Diarrea

*Estos síntomas se presentan cuando afectan al cerebro.

Medidas preventivas:

- Cocer o freír la carne como mínimo una hora o hasta que desaparezca la sangre de los trozos.
 - No consumir carne contaminada o que se sospeche de su procedencia.
 - Lavarse las manos antes de comer, preparar y servir alimentos, y después de ir al baño.
 - Evitar hacer necesidades a campo libre.
 - Consumir agua hervida o clorada.
 - Lavar frutas o verduras.
- En general, consumir los alimentos bien cocidos.

Manipulación genética

La mejora genética en animales consiste en aplicar principios biológicos, económicos y matemáticos, con el fin de encontrar estrategias óptimas para aprovechar la variación genética existente de una especie de animales, particularmente para maximizar su mérito.

Los avances en la mejora genética dependen de los adelantos en biología molecular e ingeniería genética, debido a que estas disciplinas van de la mano.

Los principales usos de la manipulación genética son:

- Curar enfermedades con una fuerte base genética.
- Desarrollar medicamentos adecuados para individuos con características genéticas conocidas.
- Desarrollar tejidos específicos.
- Desarrollar animales más productivos y sanos.
- Crear productos de mayor calidad y más sanos para el consumo humano.
- Producir proteínas específicas.



* Información proporcionada por la
Profra. M^a del Refugio Valadez Rodríguez

**Yo AM ♥
a mi escuela**



Bajo el título de "Yo amo a mi escuela", la alumna **Hilda Esther López Zapata** desarrolló un emotivo pensamiento que le permitió ganar un teléfono con fax integrado, a raíz del concurso efectuado en fechas pasadas por una conocida tienda comercial.

A continuación te presentamos el texto que hizo merecer el triunfo a Hilda Esther, orgullosamente cecehachera con 9.55 de promedio.

"A mí me gusta mi escuela porque he pasado momentos muy especiales en los ámbitos personal y académico. Considero que el Plantel cuenta con muy buenos profesores, y la mayoría te permiten tener una amistad con ellos. A lo largo de tu estancia en el Colegio se hacen excelentes amistades, tal vez las mejores que vas a hacer en tu vida, y eso es muy importante, porque tus amigos son fundamentales para seguir adelante.

"Además de que la escuela es muy grande y muy bonita, cuenta con muchos talleres para alumnos que gustan de ellos y les permite desarrollar su gusto por el arte. Por todo esto, me siento orgullosa por pertenecer a la máxima Casa de Estudios: la UNAM y, por supuesto, al Colegio de Ciencias y Humanidades. En conclusión, lo único que puedo decir es que yo amo a mi escuela, porque me ha dado las más agradables experiencias que he tenido

Alexandre DUMAS (1802—2002)



"Todos para uno, y uno para todos".

—*Los tres mosqueteros* (1844).



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.



Hoja informativa

Rechazo total a la violencia



El salón de clases te pertenece

Seguramente habrás comentado lo siguiente: ¡qué padre está el coteo en los pasillos y en las jardinerías!, sin embargo, se te olvida que tus funciones esenciales están en las aulas, laboratorios y Biblioteca. ¡Los salones te pertenecen, no te apartes de ellos y cumple con lo que tus maestros te solicitan!

En la medida que cumplas al ciento por ciento con tus materias, las posibilidades de elevar tu nivel académico aumentan en la misma proporción.

No hay peor enemigo que el ocio y aquellos que lo fomentan. No te confundas, los verdaderos cuates son quienes te invitan para que entres a clase, y no aquellos que te incitan a la flojera y a los vicios.

Todo lo que te decimos no es choro, agarra la onda. No queremos aventarte rollos que te hagan sentir mal, tan sólo queremos que hagas valer tu calidad de cecehachero, y la mejor manera es cumpliendo con todas tus materias, ¿es mucho pedirte?

Después de los hechos violentos registrados en el Plantel el 14 de noviembre, la Dirección de nueva cuenta expresa su total repudio a estos actos vandálicos.

Estos acontecimientos desagradables son indignos de una institución educativa, por ello se procederá de acuerdo a la Legislación Universitaria y conforme a derecho para que los lamentables

sucesos ocurridos aquél día no queden impunes.

A través de levantamiento de actas, reuniones con profesores, reunión de Consejo Interno, elaboración de un programa de seguridad, etc., la Dirección encamina todos sus esfuerzos para garantizarte a ti y a la comunidad en su conjunto las mejores condiciones de estudio y de convivencia.

No obstante, la seguridad es un tema que nos corresponde a todos, por lo cual, nuevamente te recomendamos

asistir puntualmente a todas tus clases; no te reúnas en lugares oscuros porque pueden representarte un peligro; apártate por completo de quienes te pueden inducir a los vicios y a la violencia; aprovecha tu tiempo libre acudiendo a la Biblioteca; participa en algún deporte o en las actividades extracurriculares que el Plantel te ofrece.

La seguridad está en manos de todos. Ayúdanos a construir un ambiente más propicio. No te expongas a riesgos innecesarios... ¡es por tu beneficio!