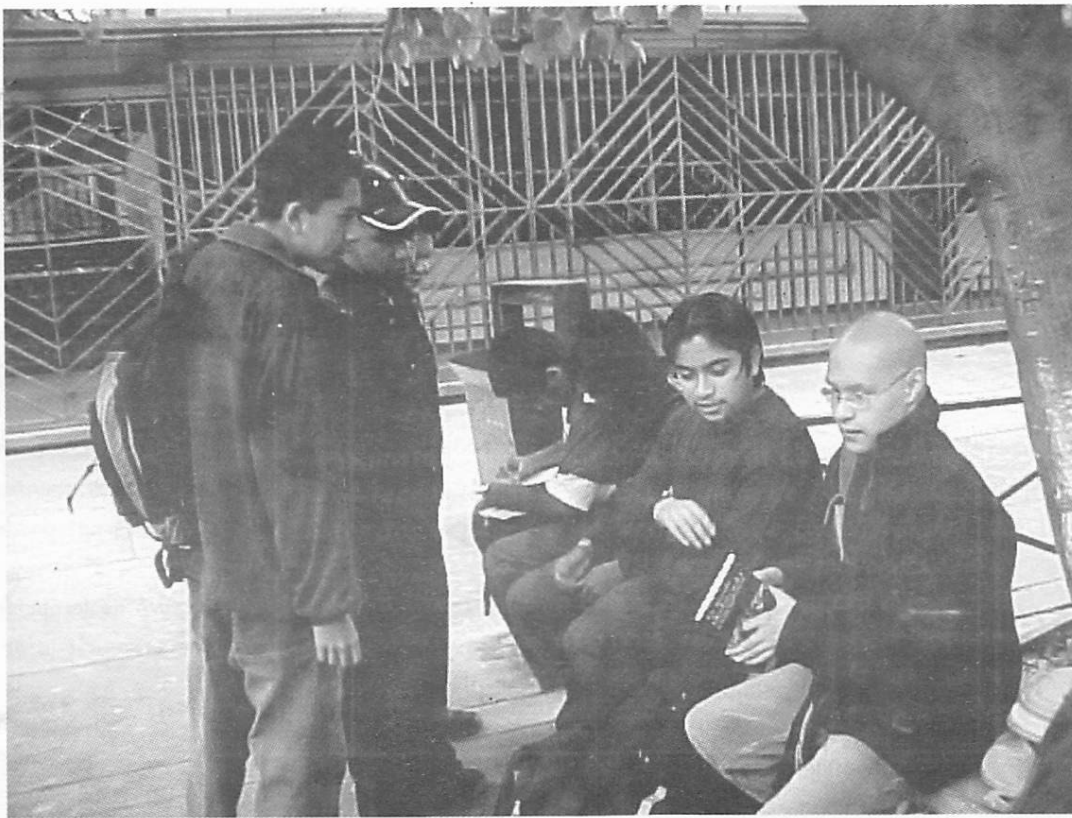


Universidad

Número 170

10 de marzo de 2003

Hoja informativa



IV Encuentro de
Creación
Literaria del
CCH 2003

El Departamento de Difusión Cultural del CCH y la Dirección General de Literatura de la UNAM te invitan a participar en el "IV Encuentro de Creación Literaria del CCH 2003". Consulta las bases en la convocatoria o pide informes en el Departamento de Difusión Cultural, con la profesora Elisa Azpiazu Mantiel

Decir que no cuando todos los amigos dicen que "sí", necesita de valor. Entérate en este número de cómo saber sobreponerse a la presión de los compañeros.

¿Cuál es tu prioridad en la escuela?

Desde luego que todas las actividades que realizas son importantes: el sano *cotarro* con los amigos, los paseos, las fiestas, etc. Sin embargo, si todo lo haces en su justa medida, te darás cuenta que hay un aspecto que debes anteponer: el estudio. Ahora que recién iniciamos el semestre échale muchas ganas en tus materias. Al final te darás cuenta que todo esfuerzo tiene una recompensa.

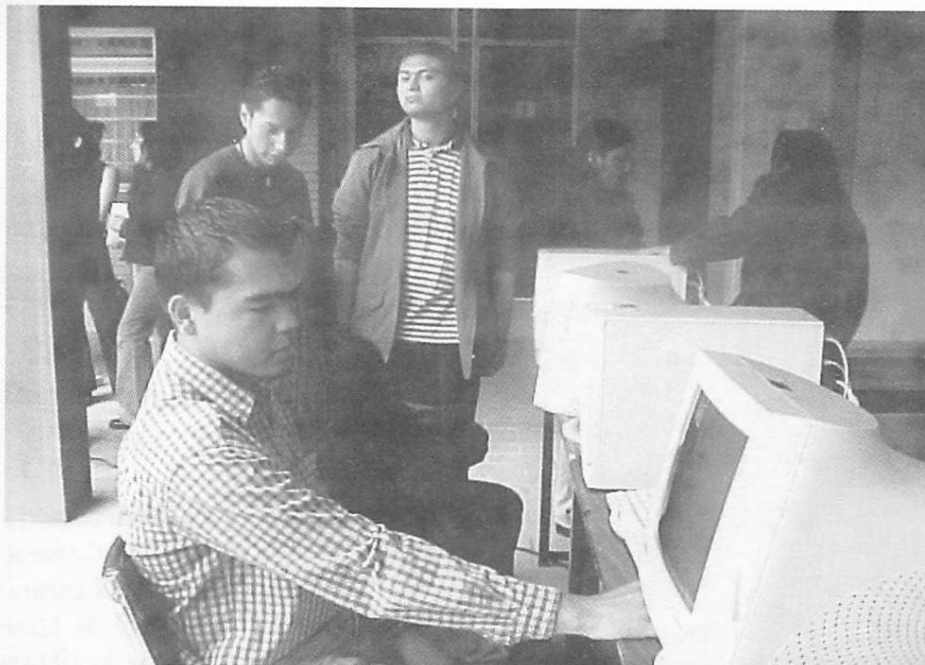
En este
número:

-Tecnomanía:
*La biblioteca
electrónica*

-*Aprende a
aprender*

Tecnomanía

La biblioteca electrónica



La mayoría de las 141 bibliotecas con las que cuenta la UNAM tienen ya tecnología digital, lo que ha permitido mejorar la calidad de los servicios bibliotecarios y los recursos de información. Tanto los sistemas y servicios de internet, así como de telecomunicaciones, han permitido la comunicación a distancia, también el contacto interpersonal en las distintas dependencias universitarias, que son utilizados por la comunidad para difundir información mediante textos, gráficas e ilustraciones, tanto en audio como en vídeo.

Las publicaciones y las bibliotecas digitales se crearon en la UNAM para la difusión del conocimiento y para la consulta de todo el acervo que se encuentra disponible en las bibliotecas, hemerotecas, centros de información y archivos.

El proyecto más actual que se ha presentado en la UNAM es "LA BIBLIOTECA ELECTRÓNICA e-JOURNAL", el cual contiene una selección importante de revistas científicas y humanísticas editadas por la UNAM y algunas de las instituciones antes señaladas, con el pro-

pósito de conformar una antología de la producción editorial de publicaciones periódicas especializadas, arbitradas, de excelencia y sobre todo mexicanas, que puedan ser utilizadas mediante las nuevas tecnologías.

En la Biblioteca Electrónica e-Journal se pueden hacer búsquedas especializadas por tema, autor y títulos. Se calcula que con este proyecto se beneficiará aproximadamente a 426 mil estudiantes y 52 mil profesores, y tú puedes ser uno de estos alumnos beneficiados. La dirección es www.dgbiblio.unam.mx, y para tener acceso al texto

completo y poder bajarlo en disco, debes acudir a cualquiera de las 141 bibliotecas que existen en las diferentes dependencias de la UNAM o a través de Internet desde cualquier computadora. ¡Consúltala!

*Lic. María Elena Rojas Corona, profesora de la opción técnica de Servicios Bibliotecarios y recursos de información, Plantel Sur.



Hoja informativa

Con el deporte fortaleces
tu formación integral



En este número:

- *Las lesiones*
- *Regla número 1 del fútbol*
- *Participa en voleibol*
- *¿Qué tan inteligente eres realmente?*
- *Torneo de fútbol "Los presidentes de la República".*

¡Prepárate para los XXIX juegos intra-CCH 2003!

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 y 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.

Las lesiones (Primera de 2 partes)

Cualquier persona que ha jugado basquetbol, tarde o temprano se va a topar con la que quizá sea la lesión más común dentro del juego: la torcedura de un tobillo, clásico de saltar, caer mal o pisar el pie de un contrario, y el resultado por lo regular es el mismo: primero viene un intenso dolor y, una vez que ocurre la lesión, el reincorporarse por sí solo es difícil, y más aún el caminar; y por nada del mundo te puedes apoyar en el pie como soporte. Tampoco son raras las ocasiones en las cuales el paciente que padece este tipo de lesión escucha (o siente) una especie de "pop" o chasquido.

Por lo regular, el examen médico muestra una hinchazón y en algunos casos una decoloración de la zona afectada (negruzco o azul), esto debido a los vasos sanguíneos que se rompen alrededor de la parte afectada. Se calcula que tan sólo en los Estados Unidos, diariamente, 25 000 personas padecen este tipo de lesión, y no solamente deportistas de alto nivel como jugadores de la NBA,



sino también gente común que de repente da un mal paso. En el caso de los jugadores de basquetbol, representa el 45% entre los hombres y el 38% en las mujeres. El 85% de los deportistas con esguinces de tobillo presentan lesiones por inversión (torcedura hacia dentro). La estructura ósea del tobillo está constituida por siete huesos tarsales, los cuales también incluyen el hueso del talón y el cuboide. Estos siete huesos están conectados entre sí y también con la tibia, la parte inferior de la pierna y los huesos metatarsos del pie.

Tomado de:

Lesiones deportivas
R.V. Basquetbol
E. Especial 95
mayo, 2002-11-06



Fútbol

REGLA No 1. TERRENO DE JUEGO:

El campo de juego será un rectángulo de una longitud máxima de 120 metros y mínima de 90 metros y de una anchura no mayor a 90 metros ni menor a 45 metros.

Las líneas largas se llaman de BANDA, las líneas cortas se llaman de META; en cada esquina del terreno de juego se colocará una banderola de 1.50 metros de altura.

Se trazará una línea que dividirá al campo en dos partes iguales.

El centro del campo se marcará con un punto, alrededor del cual se trazará un círculo de 9.15 metros de radio.

ÁREA DE META (chica). Medirá 5.50 metros de ancho por 18.82 metros de largo.

ÁREA PENAL (grande). Medirá 16.50 metros de ancho por 40.32 metros de largo. En cada área



penal se marcará un punto que estará situado a 11 metros de la línea de meta.

MEDIA LUNA. Tomando como centro los puntos de penal (pénalty), se trazará al exterior de cada área un semicírculo de 9.15 metros de radio.

PORTERÍA. Sobre la línea de meta y centrada se colocarán los arcos que medirán 2.44 metros de alto por 7.32 metros de ancho; el grueso de los postes y el larguero medirán 12 cm de ancho.



Voleibol

Inscríbete y participa representando a tu plantel en los diferentes torneos que la UNAM te brinda.

Inscripciones en el Departamento de Educación Física, de lunes a viernes de 9:00 a 12:00 horas.

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.



¿Qué tan inteligente eres realmente?

Este *test* ha sido usado durante más de cincuenta años y es muy famoso por su gran confiabilidad. Si no obtienes un puntaje alto, no te preocupes, recuerda que puedes mejorar. Comparte tu resultado con tus compañeros y... ¡buena suerte!

¿Tienen un 15 de septiembre en Inglaterra?	Sí - No
¿Cuántos cumpleaños tuvo una persona que vivió 50 años?	49 - 50 - 51
Algunos meses tienen 31 días, ¿cuántos tienen 28?	1 - 2 - 3 - 9 - 12
En el baseball, ¿cuántos outs tiene un inning?	2 - 3 - 6 - 8
¿Es correcto que un hombre se case con la hermana de su viuda?	Sí - No
Divide 30 por $\frac{1}{2}$ y suma 10, ¿cuál es el resultado?	10 - 35 - 50 - 70 - 90
Si hay 3 manzanas y tomas 2, ¿cuántas tienes?	1 - 2 - 3
Un doctor te receta tres pastillas y te dice que te tomes una cada media hora. ¿Cuántos minutos te duran las pastillas?	20 - 40 - 60 - 90
Un granjero tiene 17 ovejas. Todas se mueren, menos 9, ¿cuántas quedan?	1 - 3 - 5 - 7 - 9
¿Cuántos animales de cada sexo metió Moisés en el arca?	3 - 2 - 1 - 0
¿Cuántas estampillas de dos centavos hay en una docena?	1 - 3 - 6 - 9 - 12

*El resultado lo podrás consultar en el siguiente número.
Podrás dejar tu hoja en el Departamento de Educación Física, con el
Profr. Gabriel Cajero Morales,
Coordinador del Departamento de Educación Física.
Nombre del alumno: _____*

El Departamento de Educación Física del Plantel Azcapotzalco, turno matutino, invita, por conducto de la disciplina de fútbol, a los alumnos a participar en el **torneo de fútbol LOS PRESIDENTES DE LA REPÚBLICA.**

Para mayor información consulta la convocatoria o acude al Departamento de Educación Física, turno matutino, con el profesor Gustavo Rodríguez Reséndiz, responsable de fútbol.



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.

Sobreponerse a la presión de los compañeros

Algunos de los momentos más difíciles consisten en hacer frente a la presión de los compañeros. Decir que no cuando todos los amigos dicen que "sí" necesita de valor. Sin embargo, enfrentarse a la presión de los demás, lo que yo llamo "poder de no querer", es un enorme depósito en tu CUENTA DE BANCO PERSONAL.

A veces la presión social puede ser tan fuerte que el único modo de resistirse es alejarnos totalmente del entorno en el que estamos. Esto es especialmente el caso si tienes que ir con alguna pandilla, un club o grupos muy cerrados de amigos.

Para resistir la presión de los compañeros, preocúpate más de lo



que tú piensas de ti mismo, que lo que piensan de ti tus compañeros, como nos lo recuerda este breve poema de Portia Nelson:

*Cualquier día de la semana
preferiría estar fuera*

*de los demás
y en contacto conmigo misma
que estar "dentro" con los demás
y alejada
de mí misma.*

¿Por qué es tan difícil la presión social? Porque nos morimos de ganas por pertenecer a algo. Por eso los jóvenes están tan dispuestos a pasar por brutales rituales de iniciación a fin de ser miembros de un club, o meterse en drogas y violencia para pertenecer a una "pandilla". A veces basta con un llamado para sacarnos de esto.

No toda presión social es mala. A decir verdad, puede ser muy buena. Si puedes hallar a un amigo que aplique presión positiva sobre tí, dar lo mejor de ti mismo, entonces únete a él, por-



formar tu Cuenta de Banco personal, poco a poco. Hazte una promesa y cúmplela. Ayuda a alguien que esté necesitado. Desarrolla algún talento. Renuévate. Finalmente, tendrás suficiente fuerza para formar tu propio camino, en vez de seguir el de los demás.

Segundo, escribe tu enunciado de misión y fíjate metas. Si aún no sabes cuáles son tus valores, ¿cómo puedes aferrarte a ellos? Sería mucho más fácil decir no si supieras a qué metas dirás sí.

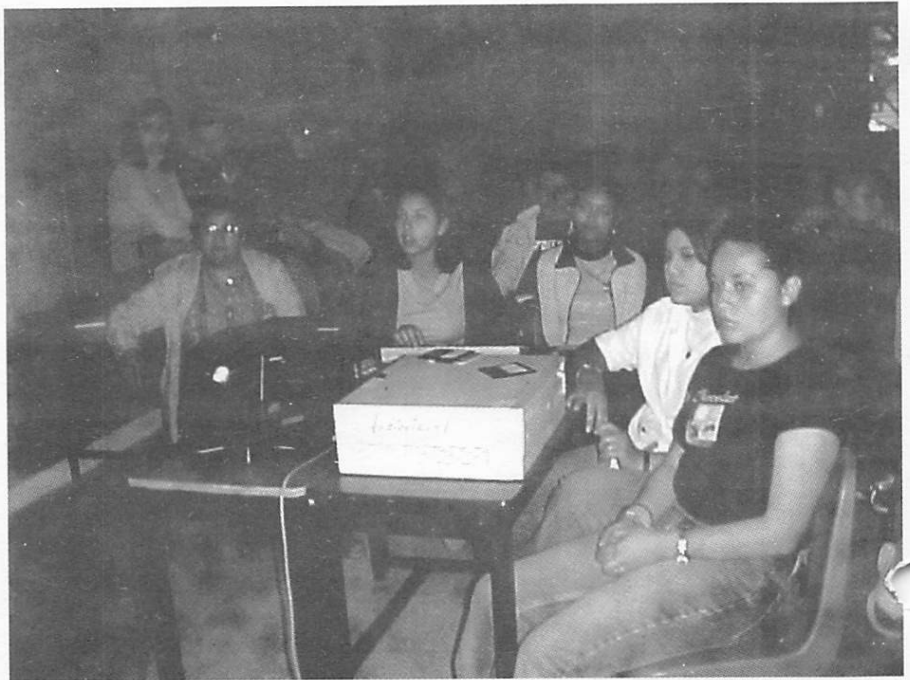
*Mantén tu objetivo en la mente
y lo lograrás.*

¡No permitas que nadie te intimide!

Permanecer callado ante cualquier tipo de agresión, física o verbal, implica dejar sin castigo a la impunidad. Por eso te pedimos que si presenciaste o fuiste víctima de un acto de violencia, acudas de inmediato a la Unidad Jurídica del Plantel, con el abogado Mauricio Rayas Reyes, para sancionar las faltas cometidas.

Aprende a aprender

Luego de haber leído la obra *Aprende a aprender*, del autor Guillermo Michel, los alumnos de la profesora Lucía Herrero González se dieron a la tarea de profundizar en el tema, haciendo uso del apoyo que ofrece la tecnología de la multimedia. Las exposiciones se centraron para apoyar el programa de TLRIID IV.



Segundo concurso de literatura y comics

El seminario Permanente de Profesores de lectura y Análisis de Textos Literarios te invita a participar en el Segundo concurso de literatura y comics. La fecha para entrega de trabajos concluye el 27 de marzo de 2003. Date prisa y consulta la convocatoria en la Coordinación de Talleres (edificio K. planta alta)

El Departamento de Opciones Técnicas te abre sus puertas

El Departamento de Opciones Técnicas te invita a participar en los cursos de aplicaciones tecnológicas: "Diseño y manejo de base de datos en Access" y "Aplicación de Excel". Cada curso durará 30 horas. Para mayor información acude al Departamento de Opciones Técnicas (edificio M, planta alta), con la profesora Mercedes Espinosa Blancas.

Plática de logoterapia

Invitación

-¿Dónde comenzó todo?

-Recuerdo que una vez mi padre me dijo "eres un don nadie, no harás nunca nada en tu vida". Y creo que tenía razón, no he logrado gran cosa, caí en la droga en busca de un estímulo... y, ciertamente, hoy soy un don nadie.

Para dar respuestas a éste y a otros problemas te invitamos a asistir a la plática de logoterapia, que se llevará a cabo el próximo 31 de marzo, a las 16:00 horas, en la Sala Juan Rulfo del Plantel.



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