



Hoja informativa

¿Mi Punto de vista es el mejor?... o es importante cambiar

Por Consuelo Velázquez Méndez, Departamento de Psicopedagogía



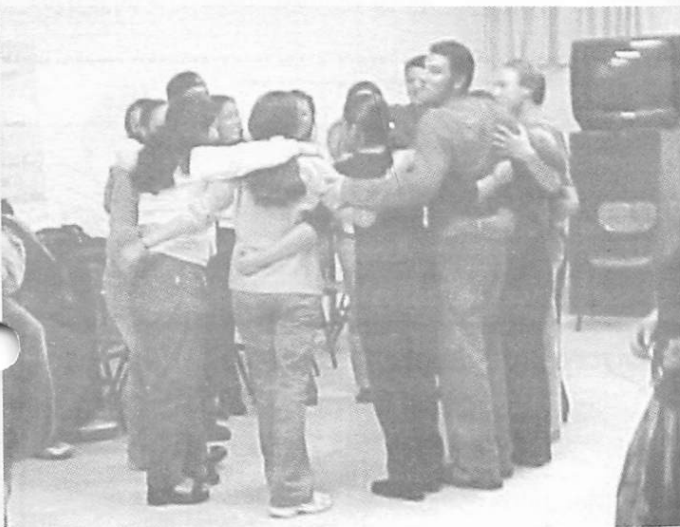
Todos tenemos un punto de vista. Es una cuestión de perspectiva, y esta siempre se ve influida, por un lado, por nuestras creencias y, por el otro, por cómo sentimos. La vida y la experiencia se pueden describir de muchas maneras diferentes.

gafas, limpiar el cristal y mirar la vida a través de la lucidez de los ojos descubiertos.

La vida puede ser retadora. Puede ser difícil reconciliarnos con la decepción, en especial cuando las expectativas de éxito o ser felices para siempre, no salen como las habíamos imaginado. Para algunos resulta más fácil llevar una vida de:

Si tan sólo...

Continúa en la página 2



La aceptación es la capacidad de reconocer lo que ocurre de verdad en nuestra vida en este momento. Es la disposición de quitarnos las

¿Qué implica ser buen estudiante?

Ser buen alumno implica, efectivamente, demostrar con hechos los conocimientos que, bajo la coordinación de tus profesores, adquieres en el aula y en los laboratorios. Sin embargo, la excelencia alcanza otros rubros igual de importantes que los relacionados con el ámbito académico. La convivencia con los demás compañeros es un factor imprescindible en tu formación integral. ¡Aprendamos a convivir con la comunidad! Evitemos caer en las agresiones de cualquier índole, ya sean físicas o verbales. No olvides que todo buen cecehachero se mide por sus conocimientos y por su capacidad de poder interrelacionarse con los demás, a través de la tolerancia y el respeto.

¿Mi punto de vista es el mejor?...

Viene de la página 1

- Estaremos bien...
- Sólo espera hasta que...
- Las cosas no son como solían ser...
- Sólo puede mejorar...

Ya que se niega lo que está pasando justo delante de sus mismas narices, para bien o para mal, y fantasean obsesivamente con un cuento de hadas futuro.

No importa como queremos que sea todo, ¡aquí y ahora mismo las cosas son como están ahora! Conocer este hecho insignificante es un componente vital en nuestro "equipaje" para marcar la di-

ferencia. Cuando se tenga el valor de ver la vida por lo que es ahora y ver un propósito en ella, sabrás qué necesitas para cambiar y cómo

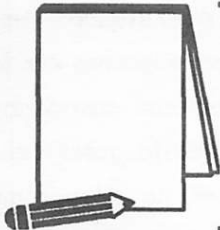


HAY QUE HACER TODO CON EXCELENCIA Y SER VERDADERAMENTE ÚTILES A ALGUIEN...

mo hacerlo. El cambio concentrado es un cambio dirigido y siempre obtendrás un resultado mejor.

Cuando aceptamos las cosas que no podemos cambiar, nos liberamos para centrarnos en las cosas que sí podemos modificar. Cuando sabemos que podemos marcar una diferencia, experimentamos la autocapacitación.

Cuando nos sentimos capacitados para realizar las cosas de la mejor manera, poseemos la voluntad, la motivación y el vigor para alcanzar nuestros objetivos.



Secretaría de Administración **Escolar informa** **Calendario de trámites escolares**



Selección de materias para alumnos repetidores de 5° y 6° semestres (alumnos generación 2001):
23 y 24 de junio

Inscripción de alumnos de 3° y 4° semestres (generación 2003):
Del 30 de junio al 3 de julio

Inscripción de alumnos de 5° y 6° semestre (generación 2002 y repetidores):
Del 7 al 10 de julio

Inscripción de alumnos de Nuevo Ingreso (generación 2004):
Del 12 al 15 de agosto

INICIO DE SEMESTRE
18 de agosto

Inscripción a materias de recursamiento o materias de 2ª Inscripción (alumnos generación 2001 y 2002)
Del 18 al 20 de agosto



Hoja informativa

Lesión de tobillo

Por Julio César Arce Cubillas

Todo me duele... y lo que no me duele no funciona.

Tobillo: El tobillo es una articulación formada por los huesos de la pierna (tibia y el peroné) y los del pie. Estos huesos están unidos entre sí por ligamentos y reforzados por músculos, lo que da estabilidad al tobillo.

Tipos de esguinces:



Según su gravedad, **leve:** Son las torceduras del tobillo poco dolorosas, que no impiden la finalización de la actividad deportiva y que duelen más cuando se queda "fría" la articulación.

Moderado:

Hay rupturas en las fibras de los ligamentos en donde se llega a desgarrar hasta el 50% de los ligamentos laterales. El dolor es inmediato tras las torceduras; se puede apoyar el pie, aunque con dolor y no se puede continuar la práctica deportiva. El tobillo suele inflamarse progresivamente con aumento de dolor.

Grave:

Se rompen los ligamentos de la articulación del tobillo. Hay sensación de gravedad.

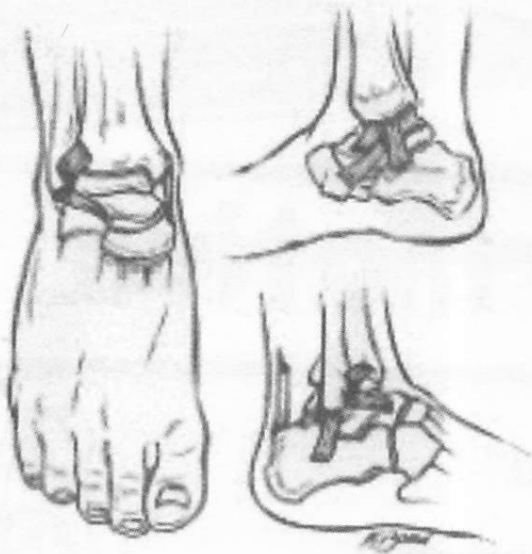
El dolor inicial es muy intenso, con sensación de crujido o chasquido en el tobillo. Inflamación inmediata en forma de "huevo", sensación de inestabilidad al apoyo e incapacidad para caminar.

En este grado de lesión se puede presentar la ruptura completa de los ligamentos y puede estar acompañada de lesiones óseas como fisuras o fracturas.

¿Cómo se trata un esguince?

La curación con cicatrización de los ligamentos lesionados dura





aproximadamente tres semanas, por lo que durante este plazo no es aconsejable realizar ejercicios o deportes que puedan agravar la lesión. Los pilares básicos del tratamiento del esguince de tobillo son:

Hielo: La aplicación de frío, en la zona lesionada, en forma de hielo picado envuelto en un paño o en una bolsa de plástico durante 15 ó 20 minutos cada 8 horas; las primeras 48 horas, es el mejor analgésico y antiinflamatorio, que se puede emplear. El poner hielo en el tobillo puede resultar muy beneficioso, pero se necesita ser también muy cuidadoso.

Si se deja por demasiado tiempo, el frío puede dañar los nervios.

El hielo puede mantenerse en el tobillo por espacio de hasta 20 minutos. Cuando la piel pierde sensibilidad, será tiempo de quitarlo. Se aplica el hielo cada 2 ó 3 horas los primeros 3 días posteriores a la lesión.

Los tratamientos de hielo pueden consistir en bolsas de hielo, baños de hielo o masajes con hielo. Para usar bolsas, llena parcialmente una bolsa de plástico con hielo picado en trocitos. Cubre la parte lesionada con un paño delgado húmedo, coloca la bolsa de hielo sobre éste y luego pasa alrededor de la misma una venda elástica para mantenerla en el lugar.

Para baños de hielo, llena un recipiente grande con agua y hielo. Mete el tobillo en el recipiente hasta que la piel se haya entumecido.

Los masajes con hielo pueden ser buenos para áreas pequeñas. Congela agua en tazas de poliestireno (como los de café) de 4 a 8 onzas. Separa la parte superior de la taza de hielo. Sostén el fondo de la taza y lentamente frota el hielo en forma circular sobre el área afectada. No mantengas el hielo en el mismo lugar por más de 30 segundos.

Éste es un trabajo de investigación que en absoluto pretende sustituir la intervención médica.

Para cualquier torcedura debes dirigirte a tu médico de confianza o a los servicios de salud.

*Información proporcionada por el profr. Luis Méndez Méndez.





Decálogo del basquetbolista



1. Corre, no camines, el básquetbol es un juego de velocidad.

2. No reclames nunca, cada vez que te dirijas al árbitro pierdes segundos de tu concentración.

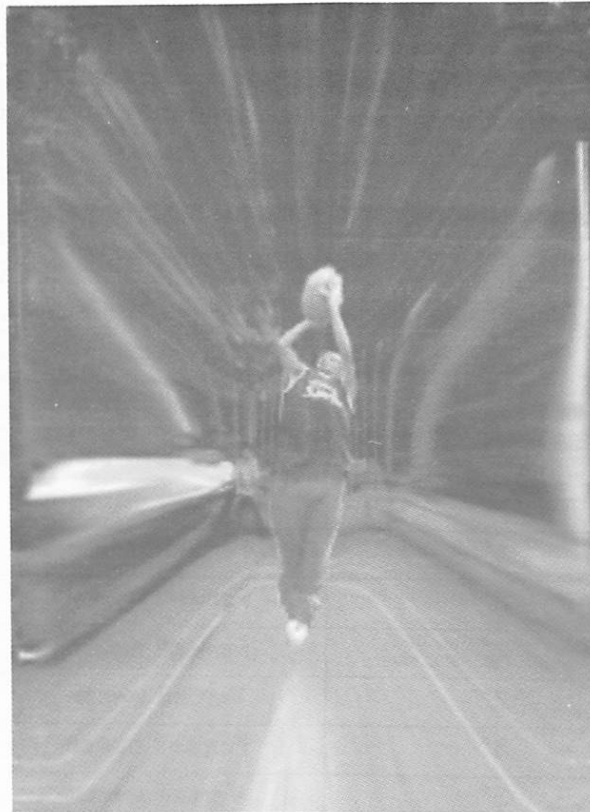
3. Quien dio un mal pase, cometió una violación o un error cualquiera, éste debe ser el primero en regresar a defender. ¡No te lamentes, lucha!

4. No te burles jamás del contrario, ni lo humilles con ademanes o insultos. Reconoce siempre los méritos ajenos, como otros reconocen los tuyos.

5. Los grandes jugadores se hacen en las prácticas cons-

tantes, duras, metódicas. ¡Goza el entrenamiento, sé el primero en llegar y el último en cansarse!

6. Con cada pase de canasta, cada anotación importante o cada acierto de tu compañero, dale una



actitud de triunfo.

7. Si tu compañero falló en alguna responsabilidad (tiro, error, etc.), ¡apóyalo, no lo regañes!

8. Aun llevando 20 puntos de ventaja o más, algunos partidos se pierden, sólo obtendrás el triunfo hasta que suene el silbatazo final.

9. Sé humilde en la victoria, no hagas alarde; el triunfo es del equipo, no es tuyo en particular.

10. Recuerda que el entrenador ha vivido técnicamente más que sus jugadores, respétalo y síguelo en el camino del éxito.

*Q.B.P. A. Marín L.

palabra de aliento o muestra una

*Lic. Gabriel Cajero Morales.



Aprovecha tu tiempo libre... practica un deporte

Aprovecha la oportunidad que el Colegio te ofrece e incorpórate a una de las disciplinas deportivas que se brindan en el Plantel. Con asesoría de maestros capacitados, puedes acceder a fútbol, básquetbol, voleibol, atletismo, gimnasia, aerobics y natación. Para mayores informes acude al Departamento de Educación Física.



Juegos intra CCH 2003 Resultados

leibol y básquetbol; el fútbol se llevó a cabo en el Plantel Vallejo; los aerobics, atletismo y gimnasia se realizaron en las instalaciones de ciudad universitaria (frontón cerrado, en la pista de calentamiento), y el acondicionamiento físico general se realizó en nuestro Plantel, donde nos visitaron los demás planteles.

Los resultados de los Juegos-Intra CCH 2003 de nuestro plantel fueron los siguientes:

Los xxx Juegos Deportivos, Recreativos y Culturales Intra-CCH 2003, se llevaron a cabo en todos los planteles del CCH, iniciándose en Naucalpan en las disciplinas de vo-

Disciplina	Lugar obtenido	Rama y categoría	Observaciones
Básquetbol	2°	Femenil menor	
Fútbol	2°	Varonil menor	
	3°	Femenil	
Voleibol	1°	Femenil menor	
	2°	Varonil mayor	
Atletismo	1°	Varonil menor	1500 metros.
Atletismo	1°	Femenil menor	1500 metros
Atletismo	2°	Femenil menor	100 metros
Atletismo	2°	Femenil menor	400 metros
Atletismo	2°	Varonil menor	800 metros
Atletismo	3°	Femenil menor	800 metros
Atletismo	3°	Varonil menor	Salto de longitud
Acondicionamiento Físico General	Participación	—————	—————

Felicitaciones a los profesores responsables de cada actividad y muy especialmente a los alumnos que sacrificaron su tiempo en los entrenamientos, juegos de práctica, y todas las secciones de juegos que se realizaron en esta justa deportiva.

Agradecemos también su comprensión y apoyo

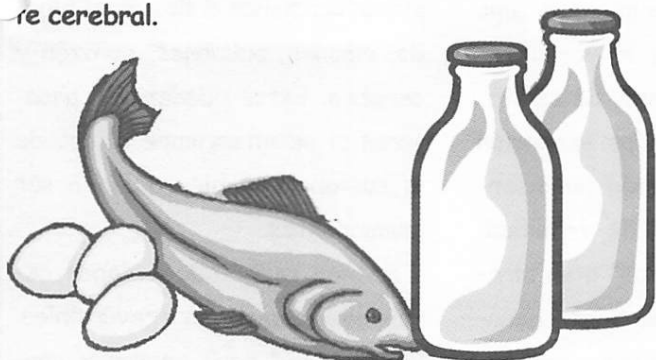
brindado a las autoridades y a los maestros de nuestros alumnos, ya que sin ellos no podríamos realizar este evento.

"Gracias". Esperando se integren a las actividades que realizamos año tras año en el Departamento de Educación Física.

Tecnomanía

Prepárate para tus exámenes

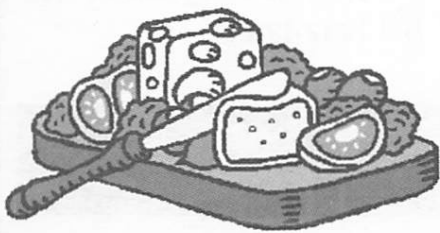
Para poner tu cerebro a la máxima potencia y realizar actividades de mucha concentración (como los exámenes), necesitas proteínas que se encuentran en mariscos (ostras, camarones, etc.), pescados poco grasosos como el lenguado, pollo sin piel, hígado, carne de res magra y huevos, pues estos alimentos son un gran estimulante cerebral.



Otras fuentes de carbono son los quesos fermentados tipo *cheddar* o *brie*, que contienen tiramina, (sustancia que estimula el sistema nervioso) y las legumbres (alubias, lentejas, etc.).

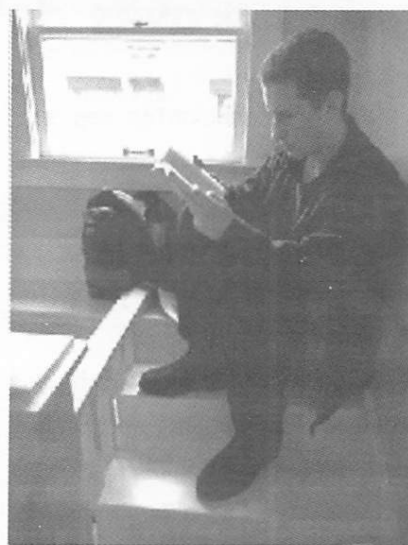
También busca fósforo y calcio en la leche, los huevos y los quesos, cobre en las ostras, la avena, las setas, las semillas de girasol, los frutos secos, las semillas de ajonjolí y las nueces, y magnesio en las papas y los melones.

*Química Ileana Pouso Villegas, profesora de la Opción Técnica de Laboratorio Químico, Plantel Naucalpan.



Mándanos tus comentarios y sugerencias a diffusion@dgch.

unam.mx y consulta nuestra página web en: 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 15 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, aún cuando no hayas concluido el bachillerato.

Pide informes e inscríbete en el cubículo de Opciones Técnicas de tu plantel (Edif. "M", planta alta).

Siladín te abre sus puertas

Si te interesa desarrollar en el siguiente ciclo escolar algún proyecto de investigación en el área de Física, Química y Biología, no lo pienses más y acude al Sistema de Laboratorios de Desarrollo e Innovación (Siladín). Con asesoría de Profesores, podrás iniciarte en el fascinante mundo de la ciencia. Acude de inmediato al Siladín e infórmate con el profesor José Virgilio Domínguez Bautista.

Los graves daños causados por los inhalantes...

Los inhalantes son sustancias químicas, tóxicas y volátiles, se usan inhalados por la nariz o aspirados por la boca y afectan tu salud mental y física.

Existen más de 1,000 artículos comerciales disponibles en tiendas, ferreterías, supermercados y farmacias. Los niños y jóvenes abusan de estas sustancias, en parte por la facilidad de adquirirlas, ya que se utilizan comúnmente en el hogar, la escuela y el trabajo. Su uso crónico representa uno de los más grandes problemas de adicción en nuestro país.



Después de inhalar estas drogas se experimentan efectos inmediatos, debido a que la sustancia va de los pulmones a la

sangre y rápidamente pasa al cerebro y al hígado, que son los órganos a los que llega mayor cantidad de sangre.

Estas sustancias tienen un efecto depresor importante del Sistema Nervioso Central (SNC). Posterior a la inhalación, los usuarios experimentan una sensación de mareo, mayor libertad y confianza; estado de excitación y risas inmotivadas; sensación de bienestar expresada como sentimiento exagerado de felicidad; escuchan y ven "cosas" a su alrededor que tienen tamaño, color y formas extrañas; el tiempo y espacio parecen acortarse y expandirse.

Los efectos no son agradables; diarrea, vómito y exceso de tos. De igual manera, se manifiesta lenguaje farfullante, visión doble, mareo, dolor muscular y una "resaca" después de que desaparecen los efectos.

En algunos casos los efectos son



totalmente depresores y hay intentos de suicidio. El uso crónico puede ocasionar daños en el hígado, riñones, pulmones, corazón y cerebro. Éstos pueden ser pasajeros si se interrumpe el uso de la sustancia, o bien, pueden ser permanentes.

Se han reportado lesiones cerebrales graves e irreversibles. La habilidad para pensar y controlar los movimientos se altera de manera permanente.

*Información proporcionada por el Departamento de Servicio Médico del Plantel. Ante cualquier problema de adicciones llamar a los siguientes teléfonos:

*Consejo Nacional Contra las Adicciones (tel. 01-800-911-2000).

*Centro de Integración Juvenil (tel. 5212-1212).

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.