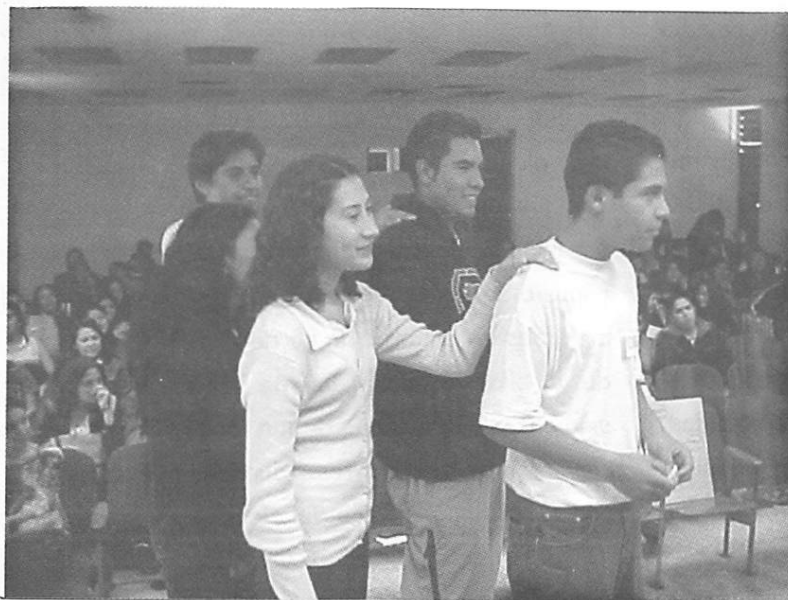


Hoja informativa

¿Me siento seguro y contento con lo que soy?

Por Consuelo Velázquez Méndez, Departamento de Psicopedagogía

Tal vez en este momento tú te estés preguntando si cuentas con las habilidades necesarias para realizar un buen papel en este Colegio. Si cuentas con los conocimientos necesarios y si podrás obtener mejores calificaciones. Quizá tengas una in-



en algún momento alguien creyó en ellos: un padre, maestro, amigo, hermano, abuelo. Se necesita de una persona. No temas apoyarte en él o ella y ser nutrido. Necesitamos apoyo para crecer. Acude a ellos cuando necesites consejo. Trata de verte a ti mismo del

formación distorsionada de ti mismo. **¿Cómo puedes remediarlo?**

Una forma de hacerlo es estar

en compañía de alguien que crea en ti. Pregunta a cualquier persona

con éxito y la mayoría te dirá que

mismo modo en que ellos te ven.

¿ESTÁS DISPUESTO A PERDIR AYUDA?

La libertad también tiene límites

Hacer uso de nuestra libertad no implica, de ninguna forma, que debamos rebasar las normas que nos rigen (en nuestro caso, aquéllas que están integradas en la Legislación Universitaria), sino, por el contrario, respetarlas y acatarlas. Actuar con libertad significa asumir actitudes críticas y reflexivas, pero, ante todo, de respeto a los demás. Echar mano de nuestra libertad no excluye, por ejemplo, que a la entrada mostremos nuestra identificación. En fin, no confundamos la libertad, y recuerda que todo derecho conlleva una obligación y acatarla de ninguna forma quebranta tus libertades.

¿Cuál es la gravedad del alcoholismo?

El alcoholismo puede matar de muchas maneras diferentes. En total, reduce la esperanza de vida por 10 a 12 años. Entre más temprano una persona empieza a beber grandes cantidades de alcohol, mayores serán sus perspectivas de desarrollar posteriormente grandes enfermedades.

Sobredosis

El alcohol es una droga y las personas que abusan de él pueden fallecer. Esto es un peligro específico para los adolescentes que pretenden impresionar a los amigos, demostrando una gran capacidad para la ingesta de bebidas, preponderantemente en aquellos que ignoran los efectos y los riesgos a que están expuestos.

El alcohol es la droga de mayor consumo en el mundo y constituye el principal problema de adicción en nuestro país, ya que el individuo que abusa de su ingestión desarrolla la dependencia.



La química del alcohol le afecta a casi todo tipo de célula en el organismo, incluyendo aquellas del sistema nervioso central. En el cerebro, el alcohol interactúa con centros responsables del placer y de otras sensaciones deseables; después de una exposición prolongada al alcohol, el cerebro se adapta a los cambios que produce el alcohol y se vuelve dependiente de él.

El alcoholismo puede dañar todos los aparatos y sistemas del organismo, de tal manera que es imposible describir estas enfermedades en un artículo no dedicado a ellas específicamente. Los siguientes son algunos de los trastornos más frecuentes causados por el consumo crónico del alcohol:

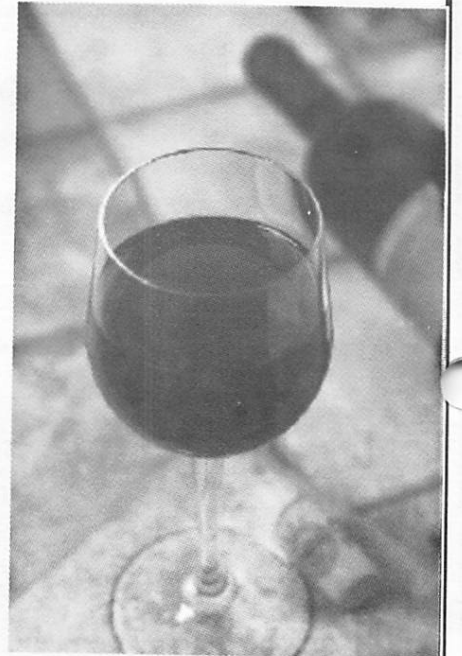
***Cirrosis hepática:** El 10% de los alcohólicos desarrolla esta hepa-

topatía crónica irreversible.

***Pancreatitis aguda.**

***Hemorragia alta del tubo digestivo** (Síndrome de Mallory, Gastritis Erosi-

La Universidad no nos pertenece, inosotros pertenecemos a la Universidad! Conserva las instalaciones en buen estado. La buena apariencia de la escuela es reflejo de un digno universitario.



va, Úlcera Péptica).

***Hepatitis alcohólica.**

***Cardiopatía.**

***Trastornos mentales y neurológicos.**

***Infecciones.**

***Problemas sexuales.**

***Interacciones de medicamentos.**
Embarazo y desarrollo infantil.

(Información proporcionada por el Departamento de Servicio Médico, turno matutino.)

Ante cualquier problema de alcoholismo, comunicarse al Centro de Atención a Riesgos Victimales y Adicciones (Cariva) a los siguientes teléfonos:

*5242-6240

*52426244

Los rábanos

El rábano era ya consumido por los antiguos egipcios hacia el 2000 a.C., desde el área mediterránea se extendió hasta llegar al este de Asia continental, donde hay noticias de su cultivo desde 500 a.C., y Japón, en el 700 de nuestra era. En América, concretamente en la región del Cono Sur, lo introdujeron los españoles.

Acompañando diferentes platos y servidos como ensalada fresca, los rábanos son una de las hortalizas más consumidas en nuestro país.

Existen rábanos para todos los gustos, pequeños y redondos, largos y grandes, rojos, rosados y blancos, pero todos comparten algo en común: son muy nutritivos.

Composición química de 100 g de la parte comestible de rábano.

COMPONENTE	CONTENIDO
Agua	94,7 g
Proteínas	00,8 g
Grasa	0,1 g
Hidratos de carbono	3,0 g
Fibra	0,7 g
Cenizas	0,7 g
Calcio	3,2 mg
Fósforo	24,0 mg
Hierro	0,8 mg
Tiamina	0,03 mg
Riboflavina	0,03 mg
Niacina	0,3 mg
Ácido ascórbico	20,0 mg

Tecnomanía

Esta hortaliza es una de las más fáciles de cultivar y algunas especies crecen en tan sólo 40 días, no son muy exigentes en cuanto a requerimientos de suelo y fertilizantes, por lo cual se pueden sembrar en diferentes zonas de nuestro país y,



además, es un vegetal que brinda grandes nutrientes a nuestro cuerpo, ¡cómelo y disfruta su sabor!

*Ing. Alfonso Martínez Flores, Profr. de la Opción Técnica de Horticultura y jardinería, plantel Naucalpan.

(Mándanos tus comentarios y sugerencias a difusiot@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 13 Opciones Técnicas que el CCH tiene para ti, ... son gratuitas.

(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 Técnicas de tu plantel.)

CONVOCATORIA

El Departamento de Educación Física del Plantel Azcapotzalco, turno matutino, por conducto de la disciplina de Fútbol invita a los alumnos de nuevo ingreso de los grupos 101 al 136 a participar en el **Torneo de Bienvenida**. Asimismo, extiende la invitación a los alumnos de 3° y 5° semestres a participar en el **Torneo de los Deportistas destacados de México** bajo las siguientes

BASES

Inscripciones

Éstas quedan abiertas a partir de la publicación de la presente, y se cierran el día de la junta previa.

Lugar y fecha

Los juegos se realizarán en las instalaciones del Plantel a partir de día 8 de septiembre de 2003.

Junta previa

Para el torneo de bienvenida se realizará el día 3 de septiembre de 2003 en el Departamento de Educación Física a las 13:00 horas. Para el torneo de los **Deportistas destacados de México** se efectuará el día 4 de septiembre de 2003 en el Departamento de Educación Física a las 13:00 horas.

***Para mayor información, acudir al Departamento de Educación Física.**

¿Te gusta la ciencia? ¿Qué esperas?

Asiste a la reunión informativa que se llevará a cabo el **miércoles 3 de septiembre de 2003**, a las **13:00 horas**, en el Auditorio "A" del Siladín.

¡Esto te interesa!

El Departamento de Opciones Técnicas te ofrece **Cursos-Talleres de Aplicación Tecnológica**, en los que puedes adquirir en poco tiempo conocimientos y habilidades que te facilitarán la realización de actividades académicas, laborales y familiares, al mismo tiempo que adquirirás herramientas que apoyarán tu formación como futuro profesionalista. Chécalos y ámate a cursar uno de ellos (son gratuitos y en todos se te entrega una constancia con valor curricular):

- *Aplicaciones de Excel.
- *Creación de página web en HTML básico.
- *Diseño y manejo de base de datos en Access.



Básquetbol

*Torneo de Bienvenida
¡Ámate y participa!*

*Se invita a nuestros
alumnos de 1er. Año
Rama Varonil y femenil*

Premios:

1° y 2° lugar, un balón.

*Inscripciones en el Depto. de Educación Física,
Turno matutino, Lic. Luis Méndez Méndez.*



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.