



Hoja informativa



Cambiar, ¿para qué?

*Por Consuelo Velásquez Méndez,
Departamento de Psicopedagogía*

Cuando tengas el valor de ver la vida por lo que es ahora y advertir un propósito en ella, sabrás qué necesitas para cambiar y cómo hacerlo. El cambio concentrado es un cambio dirigido y siempre obtendrás un resultado positivo.

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 autoaceptación y el autorrespeto.

Cuando estamos capacitados, poseemos la voluntad, la motivación y el rigor para alcanzar nuestros objetivos.

Estás a un paso de cumplir tu meta, no te detengas

En este inicio de clases seguramente el objetivo sigue en pie, alumno de sexto semestre: dar tu mayor esfuerzo para que en unos meses más ingreses a la Facultad y veas, así, cristalizada la

meta que te fijaste desde el principio.

Muchos han confiado en ti y no es justo que los defraudes. Estás a un paso de concluir, y ahora, menos que nunca, debes doblar los brazos.

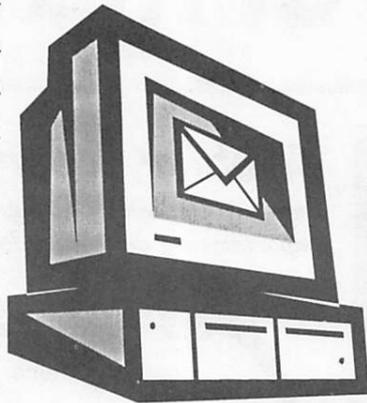
Aplícate en tus tareas, en tus exámenes y en todo lo que te encomienden tus profesores. No olvides que tu mejor aliado es el salón de clases. ¡No te apartes de él, porque es ahí donde construyes tu conocimiento!

Tecnomanía

El correo electrónico es una herramienta de comunicación de uso **masivo** en el mundo. Sin embargo, el medio no lo es todo, no importa si elegimos comunicarnos por e-mail, teléfono o fax; lo relevante es la claridad con la que nos expresemos y, sobre todo, el orden que implica mantener una comunicación fluida cuando no tenemos a la persona frente a frente.

Si utilizas el correo electrónico considera los siguientes consejos para optimizar este medio de comunicación:

- Confirma que has recibido el mensaje, de manera que quien lo envía tenga forma de saber si fue leído, si te interesa el asunto, si hace falta información, etc.
- No mantengas en el buzón de entrada de tu correo todos los mensajes (aun los que ya leíste y no te son de utilidad), pues no tendrás una vista rápida de los

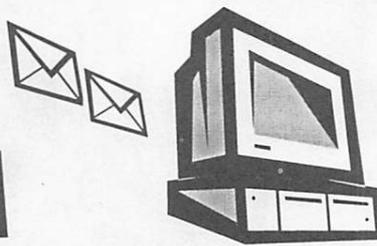


¡Correo, ve y dile!

asuntos nuevos.

- Organiza tu correo en carpetas. La mayoría de los servidores de correos permiten a la gente usuaria crear carpetas o folders. Así te será más fácil el seguimiento de todos y cada uno de los mensajes que recibas.
- Al momento de leer tus mensajes colócalos en la carpeta correspondiente, y recuerda que,

una vez archivados, debes depurar tus carpetas frecuentemente para evitar tener correo obsoleto en ellas. Fuente: www.cibersivo.com



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

La limpieza del Plantel es tarea de todos

Para este inicio de semestre, el personal de intendencia y mantenimiento se ha dado a la tarea de dejarte tus salones y laboratorios en inmejorables condiciones. Te invitamos para que los conserves en buen estado, porque la buena imagen de la escuela es responsabilidad de todos.

Juntos por la seguridad...

Sugerencias

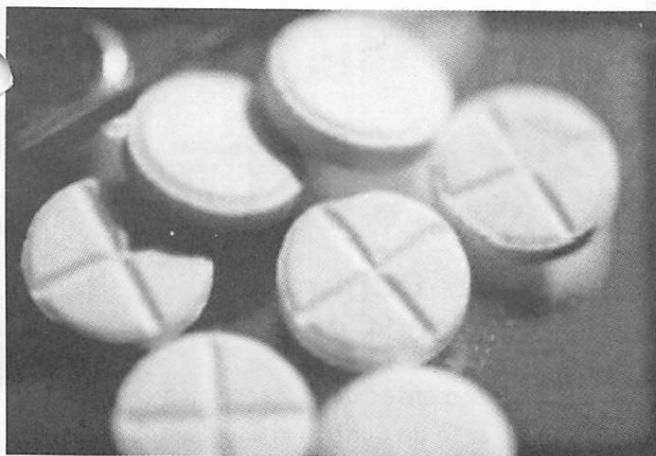
- * No salir solo del Plantel, sobre todo si es por la tarde o por la noche.
- * Usar los medios de transporte más cercanos.
- * No permanecer dentro de las instalaciones del Plantel después de las 21:00 horas.
- * Denunciar en la Unidad Jurídica del Plantel cualquier abuso de que seas objeto.

Las anfetaminas pueden destruir tu vida

Las anfetaminas son sustancias preparadas originalmente para uso medicinal, pero que en la actualidad los médicos han dejado de prescribir porque son altamente adictivas. Afectan el

individuo se sienta lleno de energía, alerta y poderoso. Su comportamiento puede resultar violento, provocador e intimidatorio y, al ver reducida la percepción del cansancio y el hambre, pueden provocar trastornos por extenuación, al no dar al organismo el reposo que requiere.

En grandes dosis pueden causar irregularidades en el ritmo del corazón, convulsiones y estado de



sistema nervioso central y tienen efectos estimulantes, semejantes a los de la cocaína. Como ésta, producen un estado de alerta junto con diversas reacciones en la percepción del hambre y el cansancio.

¿Cómo se consumen?

En relación a su consumo, pueden ser ingeridas, fumadas, inhaladas e inyectadas.

¿Cuáles son los efectos al consumirlas?

En dosis pequeñas, hacen que el

comer, pudiéndose llegar a la muerte por falla respiratoria y/o cardíaca. El consumo de anfetaminas por vía intravenosa incrementa la posibilidad de infecciones, así como de contagio de enfermedades como hepatitis y sida, si se comparten jeringas con otros consumidores..

(Continuará)



Consejos de protección civil

Fuga en do mayor versión rap

¡Atento, atento,
a las fugas de gas!
Si en tu casa hueles raro
no te vayas a espantar,
tal vez ya ha iniciado
una fuga de gas.
Por no haber revisado
la gacha compañía,
o tu jefa se ha olvidado
del tanque oxidado,
o la válvula no está chida.
Primero busca chavo
con agua y con jabón,
de qué conexión,
sale ese olor cañón,
y ni se te ocurra,
usar encendedor.
Cierra las llaves de paso,
cercanas al área de fuga,
no prendas nada
porque te chamuscas,
y antes que nada,
apaga la estufa.
Avisa a los bomberos
que tienes una fuga,
no pierdas la calma
y espera la ayuda.
Ahora ya lo sabes,
no pierdas la pista,
la cosa está que arde
y a ti te corre prisa.
¡Infórmate pronto!
no te dejes engañar,
más vale prevenir
antes que lamentar.

Rockacheros

Viejos conocidos: Botellita de Jerez

(Primera de dos partes)



Anuestro país, el *rock* llega en inglés, los primeros grupos mexicanos de *rock*, cantaban en esta lengua para acceder al mercado; posteriormente, las canciones en inglés se adaptaron al español, nacieron así los "cover". El camino para fortalecer el *rock* nacional ha sido largo, por ejemplo, Rodrigo González y Jaime López lograron una propuesta más nacional que recuperó las historias urbanas y mezcló el *rock* con ritmos como la cumbia o la

Cursos sabatinos PAMAD

Atención alumnos de las generaciones 97, 98, 99, 2000, 2001 y 2002: ya salió publicada la convocatoria para los cursos sabatinos del periodo 2004-2. Para mayor información acude a las ventanillas de Servicios Escolares.

salsa. Herederos de este camino, años más tarde (1983) surgirán los "botellos" Sergio Arau, Armando Vega Gil y Francisco Barrios, tres desenfadados-profesionistas-intelectuales-rocanroleros-artistas, que buscaban expresar sus ideas sobre la cultura urbana mexicana. Cuenta la leyenda que en su primera tocada en un hoyo funky del rumbo de Taxqueña, recibieron tantos gritos que decidieron llamarse Botellita de Jerez (dicho mexicano popular usado cuando alguien es insultado: "botellita de jerez todo lo que digas será al revés").

(No te pierdas la próxima nota donde conocerás más sobre este grupo.)

Exámenes Extraordinarios 2004-2

*Realiza tu pago antes de la inscripción en el Departamento de Control Presupuestal.

Plan de estudios actualizado (PEA)

Recoger solicitud, elegir materias y entregar comprobante de pago:

23 de febrero A-G

24 de febrero H-M

25 de febrero N-Z

Plan de estudios original (PEO)

Recoger solicitud, elegir materias y entregar comprobante de pago:

23 de febrero A-G

24 de febrero H-M

25 de febrero N-Z

**Si tienes dudas, asiste al edificio "A", en las ventanillas de Servicios Escolares.

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.