



Hoja informativa

Centrado en los principios

Los principios nunca fallan. Se necesita fuerza de voluntad para vivir según los principios, especialmente cuando se tiene a las personas cerca y se avanza en la vida. Uno no puede ir mintiendo, estafando, siendo indulgente, manipulando y sirviéndonos sólo a nosotros mismos. Sin embargo, lo que no se ve es que ir en contra de los principios siempre nos deja expuestos a fin de cuentas.

Para entender por qué los principios siempre funcionan, sólo imagina vivir con base en lo contrario: deshonestidad, holgazanería, indulgencia, ingratitude, egoísmo y enojo. No puedo imaginar algo bueno



que derive de esto, ¿tú qué opinas?. Decide hoy mismo hacer de tus principios el centro de tu vida.

¿Cuál es el principio que está en juego aquí?

Distracción no es lo mismo que destrucción

Un rasgo distintivo de ustedes, los jóvenes, es la distracción, y ésta es normal y sana cuando la ejerces con responsabilidad y límite.

Sin embargo, cuando hay la creencia de que la distracción significa reunirse con grupos que no buscan el sano esparcimiento,

sino desestabilizar la vida académica y afectar a terceras personas, no sólo pones en riesgo tu estabilidad en la Universidad, sino que pones en peligro tu integridad física.

Desafortunadamente se han dado casos de jóvenes que se dirigieron por el penoso camino de la violencia y la intolerancia, lo cual ha

derivado en la expulsión de la Universidad.

Ser universitario es un privilegio que debe motivarte a permanecer el lugar que te corresponde: el salón de clases. Ser universitario te obliga a seguir formándote permanentemente, de tal manera que desde ahora comiences a fortalecer tu futuro.

La palabra de hoy: Blue Jean

Por Fernando Nieto Mesa, profesor de Latín

Si algo realmente bueno hemos importado de los Estados Unidos es la moda de los BLUE JEANS o BLUYINES como se dice en el "Spanglish" de México. Fuertes, duraderos, lavables con cualquier tipo de producto, estos pantalones se han convertido prácticamente en un uniforme de la juventud que poco a poco ha venido conquistando también a la gente madura. El BLUE JEAN es la prenda "unisex" por excelencia y como tal un verdadero símbolo de la igualdad entre hombres y mujeres, que gracias a él han dejado de preocuparse demasiado por la vestimenta. Y co-



mo, además, se le considera más elegante mientras más raído, desteñido y arrugado esté, también ha contribuido a borrar las diferencias socia-

les en cuanto al aspecto exterior.

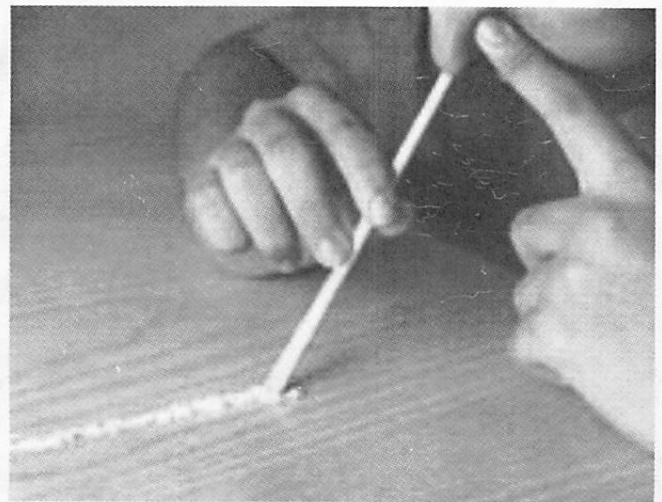
En Norteamérica, donde casi se les puede considerar como el traje nacional dado el elevado porcentaje de la población que los viste, los BLUE JEANS se llaman simplemente JEANS, pues la expresión BLUE JEANS se refiere sólo al color de la prenda, por lo regular azul.

La palabra JEAN, que designa la tela con la cual se confeccionan estos excelentes pantalones, procede de GENOA, nombre inglés de la ciudad italiana de Génova, derivado del latín GENUA y el inglés la tomó a través del francés antiguo JANNE. Y por muy modernos que sean los BLUYINES no son nada nuevo, pues el Diccionario de Oxford los registra como conocidos desde el siglo XV.

Utiliza el *coco*, no la *coca* (primera de dos partes)

En estos momentos estás pasando por una de las etapas más preciadas de la vida, que es la juventud. Con ella puedes hacer un sinnúmero de cosas y si te lo propones puedes llegar hasta donde tú quieras, siempre y cuando utilices tu *coco* para sumergirte en el maravilloso mundo del conocimiento. Hundirse en el mundo de la cocaína o de la *coca*, como comúnmente se le llama, tiene sus riesgos:

Los efectos fisiológicos de corto plazo que produce la cocaína son: contracción de los vasos sanguíneos, dilatación de las pupilas, y aumento en la temperatura corporal, en el ritmo cardíaco y en la tensión arte-



rial.

Si se usan cantidades mayores (varios cientos de miligramos o más) se intensifica el "high" del usuario, pero también puede llevar a un comportamiento más extravagante, errático y violento. (Continuará).

Tecnomanía

¿Cómo te afecta el cambio de horario?

Para contestar esta pregunta debemos partir de que aunque los calendarios son una invención humana, se basan en la ocurrencia de fenómenos naturales cíclicos. Han servido al hombre para regular actividades importantes para la vida. Todos los seres vivos funcionamos de acuerdo a una base temporal, nuestros organismos optimizan su funcionamiento basados en los cambios cíclicos de energía que ocurren en su medio ambiente. Respondemos a la variación de luz solar, a los cambios de temperatura ambiental, la posición solar y a variables en la presión atmosférica y en los vientos.

Cada especie tiene sus propios ritmos para cada una de sus varia-

bles de funcionamiento y cada miembro de la especie los presenta en sincronía con los ciclos celestes que



corresponden al lugar donde habita. Los biorritmos se mantienen por un tiempo, aun cuando cambien de lugar los seres que los manifiestan o se les someta a condiciones distintas a las acostumbradas.

Los seres humanos presentamos un

ciclo alternado de actividad/sueño que coincide con la alternancia día/noche. El cambio de horario nos afecta, pues nos obliga a una adaptación involuntaria de cambio de ritmos de nuestras actividades. Dependiendo de la susceptibilidad de cada persona, el cambio de horario puede provocar fatiga, modorra, falta de concentración, aturdimiento e incluso depresión o euforia. Habitarnos al nuevo horario puede interferir en nuestro desempeño.

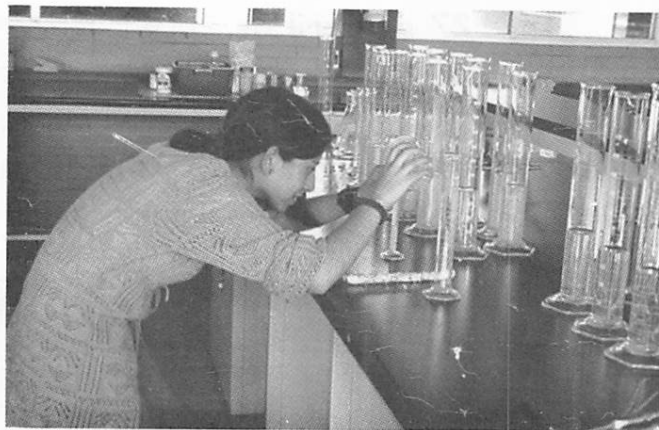
Fuente: ¿Cómo ves?, "Los ritmos biológicos", Rebeca Słomianski, Año 1 #11, México, pp. 16-19.

Si te interesa conocer sobre las Opciones Técnicas que ofrece el Plantel, acude al edificio M, planta alta. ¡Hay un lugar para ti!

Consejos de protección civil*

¡Ponte las pilas en los laboratorios!

Te has preguntado qué puede pasar si consumes alimentos al interior de un laboratorio, ¿no? Considera lo siguiente: dado que en biología se trabaja con cultivos microbiológicos que pueden ser patógenos, tu comida puede ser contaminada de las mismas bacterias o de algún otro microorganismo. Por lo tanto, se recomienda lavarte perfectamente las manos con jabón al salir del laboratorio.



Rockacheros

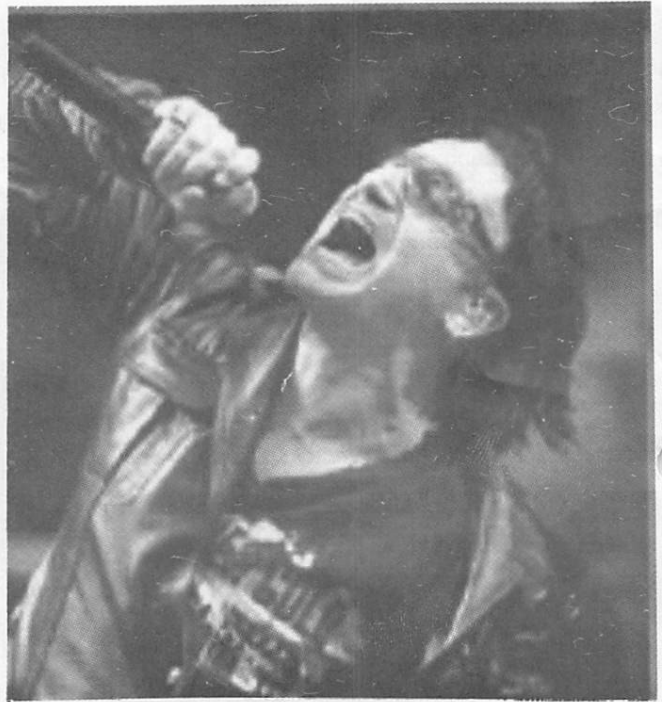
U2 contra las guerras

(segunda y última parte)

U2 se ha caracterizado por su compromiso por causas políticas, como el apoyo a las campañas internacionales por los derechos humanos.

Su líder, Bono, nació en Dublín. Cuando el grupo surgió era un adolescente romántico y perturbado por la muerte de su madre, lo que depositó en él las bases de una sensibilidad exacerbada; el sobrenombre Bono proviene del nombre de una revista de música que él frecuentaba asiduamente; actualmente, dedica mucho de su tiempo en actividades a favor de la humanidad.

Sus letras así como las giras que han organizado han sido de crítica permanente al consumismo, la guerra, los mensajes de la televisión, etcétera.



Ciclo de conferencias de Ciencias de la Salud

22 de abril de 2004

"Seguridad Social y prevención del delito"

11:00 horas: a cargo del doctor

Lucio Cárdenas Rodríguez; a las 15:00 horas la conferencia la dirigirán los licenciados Usiel Ríos Mondragón y Samuel de Santiago Lozano

27 de abril de 2004:

"Educación sexual y manejo de valores"

11:00 horas: a cargo de la doctora María de Lourdes Laborde; a las 15:00 horas la exposición estará a cargo de la licenciada María Félix Albarrán Mejía.

Las conferencias se realizarán en el Siladín del Plantel.

Participa en el
Noveno concurso de
ortografía

Amor se escribe sin H

Podrán participar alumnos del Colegio de cualquier semestre. Si te interesa participar, tienes de plazo hasta el 30 de abril. Mayores informes e inscripciones en el cubículo de Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Sociales (edificio S, planta baja), con la profesora Nancy Martínez Vargas.