

Editorial

Empezamos un nuevo semestre que también implica un nuevo reto. Es una etapa idónea para fijarnos metas, para plantearnos nuevos compromisos, para fortalecernos y renovarnos. Es un semestre nuevo en el que se conocerán a otros maestros y compañeros y las materias serán de un nivel más avanzado, para lo cual debemos estar listos, preparados y cumplir con las exigencias que ello implica y con las obligaciones que como universitarios nos corresponden.

Un semestre en el que se deben aprovechar todas las oportunidades de crecimiento que nos brinda el Colegio, tanto en el ámbito de conocimientos como en el ámbito personal y sobre todo, estamos en un momento idóneo para reflexionar acerca del papel que desempeñamos dentro de la Universidad y que a cada uno de nosotros le corresponde trabajar y esforzarse para cumplirlo.

La Universidad tiene el compromiso de impulsar y ofrecer una educación que responda a las exigencias de la sociedad, de preparar a jóvenes de manera integral para un mundo cada vez más competitivo desarrollando en ellos valores de solidaridad y tolerancia.

Nuestro compromiso es desempeñar con entusiasmo, orgullo y esfuerzo constante, las tareas que nos corresponden, así como valorar los derechos que adquirimos al ser parte de la máxima casa de estudios de este país. Para ello, la asistencia a clases es un derecho pero también una obligación de profesores y alumnos, la cual debe asumirse para llevar a cabo con éxito el papel fundamental de la Universidad: el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Así pues, debemos iniciar este curso y mantener durante nuestra estancia en el Colegio una actitud positiva y cooperativa frente a lo que se nos presente, ya que lo que bien empieza bien acaba, así como también recordar siempre el privilegio y orgullo de ser universitarios.

¡Hagamos del Plantel Azcapotzalco un mejor espacio académico!

Intensa jornada de salud preventiva en el Plantel

✓ *Aplican el examen médico automatizado a los alumnos de primer ingreso*

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

Durante la semana pasada se aplicó el examen médico automatizado a los alumnos de nuevo ingreso a los ciclos medio superior y superior, a través del convenio de colaboración PREVENIMSS-UNAM, el cual contempla una serie de acciones encaminadas a la promoción de la salud y la seguridad social de los universitarios.

En entrevista, Silvia Cora León, coordinadora de la aplicación en el Plantel Azcapotzalco, señaló que a cada alumno le fueron aplicadas dosis de sarampión-rubéola y hepatitis, además de realizarles una revisión de bucal y visual. Asimismo, les fue proyectado un video informativo acerca del cuidado de la salud bucal, sexual y



pasa a la Pág. 2



reproductiva con enfoque de género, adicciones, violencia y accidentes; actividad física; nutrición; vacunación y prevención y detección de enfermedades.

Explicó que uno de los aspectos más relevantes de esta Jornada es que se afilió al cien por ciento de los alumnos de primer ingreso al Seguro Social, "con la intención de que aprovechen los servicios que les ofrece el IMSS". En esta ocasión se les entregó su número de afiliación y de la clínica que les corresponde, de acuerdo con los listados que mandan a través del convenio UNAM-IMSS, "lo único que debe hacer el alumno es darse



de alta en la clínica que les corresponda, para lo cual deben llevar un comprobante de estudios, una fotografía y un comprobante de domicilio".

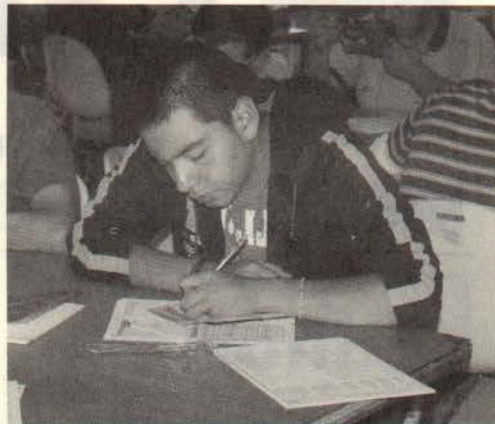
Explicó que esta atención preventiva contempla una fase intensiva de promoción, nutrición, detección temprana de padecimientos, salud reproductiva y pública, así como diversas actividades relacionadas con la seguridad social de los universitarios.

Subrayó la importancia de generar acciones preventivas en materia de salud, dirigidas a los adolescentes, "ya que actualmente lo que más les afecta es el virus de hepatitis "C" o "B", dos virus que se tramitan por vía sexual, el papiloma humano y desafortunadamente encontrando adolescentes con el virus VIH". Durante la Jornada se les entregó información relacionada con las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) y el uso de métodos de barrera para evitarlas.

Otras de las enfermedades que, cada vez con mayor frecuencia, padecen los adolescentes son la hipertensión y la diabetes, "esto es generado porque traen una carga muy importante de sobrepeso y obesidad, para ellos estamos implementando programas para hacer énfasis de la importancia que tiene el cuidar su peso, hacer ejercicio y tener una alimentación adecuada".

Comentó que además de las enfermedades sociales que afectan a nuestros jóvenes se encuentran las adicciones: alcoholismo, tabaquismo y drogadicción, "para lo cual, durante la segunda fase de las Jornadas de Salud, a realizarse de noviembre a abril de 2008, se canalizarán a los estudiantes que lo requieran a las instancias correspondientes, de acuerdo a una serie de redes de apoyo que se han establecido con centros de integración juvenil y de apoyo social, asociaciones civiles, etcétera, donde pueden ayudarlos en todo lo relacionado con adicciones, enfermedades de transmisión sexual, embarazos en adolescentes, violencia, desintegración familiar, entre otras".

Agregó que durante esta etapa complementaria también se aplicará la segunda dosis de he-



patitis y el refuerzo de la vacuna contra el tétanos, "este sería únicamente el refuerzo, ya que los adolescentes cuentan con una primera dosis que les debió ser aplicada cuando eran niños".

Por último, subrayó que ahora estos más de 3 mil 700 alumnos del Plantel cuentan con su afiliación al Seguro Social, "lo único que deben hacer es concluir su trámite, acudiendo a la clínica que les corresponde".

DIRECTORIO

Universidad Nacional Autónoma de México

Rector: Dr. Juan Ramón de la Fuente / Secretario General: Lic. Enrique del Val Blanco / Secretario Administrativo: Mtro. Daniel Barrera Pérez / Abogado General: Mtro. Jorge Islas López.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Director General: M. en C. Rito Terán Olguín / Secretario General: Mtro Rafael Familiar

Plantel Azcapotzalco

Director: Mtro. Andrés Hernández López / Secretario General: C.D. Alejandro Falcón Vilchis / Secretaria Académica: Mtra. Ana Gloria Cardona Silva / Secretaria Docente: Lic. Ana María Sánchez Velázquez / Secretaria Técnica del Siladín: Lic. Judith Nuñez Reynoso / Secretario de Asuntos Estudiantiles: Dr. Alejandro Tavera Pérez / Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Mtra. Gabriela Silva Urrutia / Secretario Administrativo: C.P. Ismael Gandarilla / Secretario Particular y de Atención a la Comunidad: Profr. Odilón Alzaga Sánchez.



Jefa de Información: Magdalena Carrillo Cuevas / Coordinadora de Información: Ana Isabel Buendía Yáñez / Jefe de Impresiones: Juan Erasmo Hermosillo / Formación, diseño y fotografía: Magdalena Carrillo / Correspondencia: Carmen Villegas.

¿Tú cómo eres?



Según la Programación neurolingüística (PNL), los seres humanos tenemos tres estilos diferentes de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico (vista, oído y tacto respectivamente) y tendemos a desarrollar más uno de ellos. Se supone que tu sentido predominante dice mucho de tu personalidad.

VISUAL. Tienen una tendencia a captar nuestra mirada, sea porque están vestidos con gusto y con ropa colorida, sea porque tienen ademanes o mímicas que atraen la mirada.

Tienen tendencia a colocarse justo enfrente de su interlocutor. Pueden ser tímidos o expansivos según las personas.

Tienen también tendencia a buscar las bromas a riesgo de ser a veces burlones. En cambio, no están a sus anchas en las conversaciones muy afectivas o muy serias.

Por otra parte, se puede constatar que seguido acceden a representaciones mentales visuales dirigiendo la mirada hacia arriba.

Los principales valores visuales son el dinamismo y la perfección.

El dinamismo está vinculado

con la vivacidad que confiere la inteligencia visual. Es la afición a la actividad, la broma, la velocidad. La perfección está vinculada con una fuerte conciencia de la imagen, la molestia causada por las cosas feas o inacabadas.

AUDITIVOS: Hablan bien dominando correctamente sus intervenciones, sus frases y sin interrumpir a su interlocutor.

Su manera de vestir puede ser atildada o descuidada, discreto o provocante según el mensaje deseado, sus ademanes son moderados, su mirada es recta. La persona está a sus anchas en conversaciones formales tales como las cenas de familia o en el medio profesional, su humor se sitúa sobre todo en la narración.

Organiza con mucho gusto actividades colectivas. Los principales valores auditivos son la fuerza y la afición al esfuerzo. Están vinculados con una fuerte personalidad y con la voluntad psicológica que confiere la inteligencia auditiva.

KINESTÉSICOS: Incitan a un contacto más personal y más íntimo, sea por medio de un contacto físico o de una actitud suave.

Su manera de vestir no toma en cuenta el buen gusto, pero viene a ser sensual sea por medio del uso de materiales agradables de tocar, sea por medio de un look sexy.



Generalmente, habla menos que sus interlocutores y comunica con indirectas que pueden conducir a una gran complicidad con ciertas personas o a una gran incompreensión con otras. El principal valor kinestésico es el placer. Está vinculado con la agudeza de la sensibilidad que confiere la inteligencia kinestésica. Es la afición al bienestar para uno mismo y para sus allegados.



Problemas de nutrición en la adolescencia

Una de las preocupaciones más frecuentes de hombres y mujeres durante su etapa de adolescentes es la apariencia física, por lo que es necesario que te informes con un profesional sobre los cuidados de tu alimentación para tener un cuerpo en condiciones adecuadas. Estas no siempre coinciden con la que algunos quisieran tener. En ocasiones, el estado físico real del adolescente no coincide con su percepción, es decir, hay jóvenes que tienen un peso y estatura adecuados; sin embargo, ellos mencionan estar inconformes con su aspecto y por el otro lado, pueden presentar problemas de obesidad o delgadez extrema y no reconocer que la tienen. Es decir, no siempre lo que percibimos acerca de nuestro cuerpo corresponde con la realidad y en este sentido hay que tener mucho cuidado ya que modificar la alimentación para



sentirse bien puede ser perjudicial para la salud si no se lleva a cabo un programa de nutrición acorde con las necesidades específicas que se tienen en esta edad.

La obesidad es una enfermedad en la que hay mayor acumulación de tejido adiposo o grasa en el organismo.

La anorexia es una alteración psicológica en la que la paciente (normalmente la padece la adolescente mujer) se siente obesa cuando en realidad está delgada y no muestra apetito.


La bulimia es una enfermedad en la que el paciente consume compulsivamente una gran cantidad de alimentos y como se siente gordo se provoca vómito o consume laxantes para bajar de peso.

Dichas enfermedades requieren atención especial con expertos en psicología y nutriología. Además en el caso de la obesidad el tratamiento incluye un programa de actividad física. El tratamiento de la obesidad es difícil ya que requiere un cambio de forma de vida, no sólo dieta, sino también actividad física.

No es recomendable el embarazo durante la adolescencia por el gran riesgo que representa tanto para la madre como para el hijo. Sin embargo, si éste se presenta, se debe tomar muy en cuenta la alimentación. De la alimentación depende no sólo el propio crecimiento sino también el del bebé. Si la ganancia de peso



es inadecuada, es muy probable que el bebé tenga bajo peso al nacer. Las necesidades energéticas en las adolescentes embarazadas son mayores que las de las mujeres adultas embarazadas, así como las proteínas, vitaminas y minerales.

Otro problema que se ha asociado con el tipo de alimentación es el acné. Este aparece sobre todo en la cara, pecho y espalda como resultado de una inflamación de glándulas sebáceas por el cambio en las hormonas sexuales. Los estudios de alimentación que se han hecho para disminuir el acné como es la restricción de chocolates o grasas no han tenido éxito. Hasta el momento, el tratamiento más efectivo es la limpieza de la piel. El uso de suplementos alimenticios que contengan vitamina A no es muy recomendable por los efectos tóxicos que puede ocasionar y en caso de que se consuma debe ser recomendado por el dermatólogo. 

TECNOMANÍA

Departamento de Opciones Técnicas

Abeja preservada en ámbar refuerza teoría evolutiva



Investigadores de la Universidad Estatal de Oregon (UEO) descubrieron un espécimen de abeja de 100 millones de años de edad, preservado en ámbar, que podría ayudar a explicar la rápida expansión de plantas con flores durante ese periodo.

El espécimen es, según los expertos, entre 35 y 45 millones de años más antiguo que cualquier otro conocido y ha dado origen a una nueva familia llamada *Melittosphecidae*, que comparte algunas de las características presentes en abejas y avispas y da soporte a la teoría de que las abejas dependientes del polen evolucionaron de sus predecesoras carnívoras: las avispas.

Gregor Poinar, profesor de Zoología de la UEO, dijo que el descubrimiento de este espécimen apunta al mecanismo que podría haber permitido la rápida expansión y diversificación de las plantas con flores en esa época (las angiospermas), que dependen de otros mecanismos, además del viento, para dispersar sus semillas. Antes de ello el mundo estuvo dominado por las gimnospermas, sobre todo por árboles de coníferas, que se valían de la polinización favorecida por el viento para reproducirse.



El investigador explicó que las angiospermas más antiguas no comenzaron a diseminarse con rapidez sino hasta hace poco más de 100 millones de años, tiempo que corresponde con el de la evolución del nuevo espécimen de abeja descubierto.


Poinar mencionó que "previo a la evolución de las abejas, las plantas con flores no poseían ningún mecanismo fuerte para diseminar su polen, pues sólo contaban con unas cuantas moscas y algunos escarabajos que no se desplazaban a mucha distancia."

El espécimen estudiado por el experto fue descubierto en una mina del Valle Hukawng, al norte de Myanmar (antes Birmania, localizado al sur de China). Entre las similitudes físicas que comparte con las avispas se cuentan la presencia de una espina doble, así como en las patas traseras cortas, aunque también tiene pelo encima de todo el cuerpo, característica clave de las abejas polinizadoras.

Especies como ésta resultan cruciales para el estudio de los procesos evolutivos y la comprensión de la coyuntura en que la evolución tomó distintos rumbos en una especie.

En ese sentido, este fósil podría ayudar a los estudiosos a comprender cuándo las avispas, que eran mayoritariamente carnívoras, se convirtieron en abejas capaces de polinizar las plantas y desarrollar una función biológica completamente distinta.

La importancia de las plantas con flores radica, entre otras cuestiones, en que contribuyen de manera muy significativa a la alimentación de la población mundial humana y de muchas otras especies.

Actualmente existen alrededor de 20 mil especies de abejas que utilizan el polen como alimento. A lo largo de millones de años estas criaturas han desarrollado numerosas adaptaciones físicas y conductuales que las han convertido en los polinizadores más efectivos de la Tierra. 



<http://www.eluniversal.com.mx/articulos/35771.html>

Mándanos tus comentarios y sugerencias a difusiot@dgcch.unam.mx y consulta nuestra página web en: www.cch.unam.mx/sacademica/opctecnicas/index.htm

Opciones Técnicas te ofrece cursos y talleres cortos (de 30 a 60 horas) que puedes cursar a partir del primer semestre. Tu plantel te ofrece: Aplicaciones de Excel, Creación de página web en lenguaje HTML básico, Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional, Manejo de bases de datos en computadora y Manejo inteligente de fuentes de información

Pide informes de este y otros cursos e inscríbete en el cubículo de Opciones Técnicas, ubicado en la planta alta del edificio M.

No importa que adeudes materias, son gratuitos, cupo limitado.

Alumno de primer ingreso

**Cursa FRANCÉS
durante los primeros cuatro
semestres del bachillerato**

**Aprenderás a leer textos y
conocerás otra cultura**

**Si de interesa, podrás beneficiarte con
media boca en otras instituciones**

¡INSCRIBETE A FRANCÉS!

Del 13 al 24 de agosto

edificio "L", planta alta

EL DEPARTAMENTO DE OPCIONES TÉCNICAS

Te invita a inscribirte a alguno de los cursos que el Plantel te ofrece. 13 al 24 de agosto:

OPCIONES TÉCNICAS

Administración de Recursos Humanos
Análisis Clínicos
Banco de Sangre
Contabilidad con Informática
Horticultura y Jardinería
Juego Empresarial – Jóvenes Emprendedores
Mantenimiento de Sistemas de Microcómputo
Recreación
Servicios Bibliotecarios y Recursos de Información
Sistemas Computacionales
Sistemas para el Manejo de la Información Documental

APLICACIONES TECNOLÓGICAS

Aplicación de Excel
Creación de Páginas web en lenguaje HTML básico
Habilidades para el Desarrollo de la Inteligencia Emocional
Manejo de Base de Datos en Access
Manejo Inteligente de Fuente de Información

CUPO LIMITADO, INSCRÍBETE DEL 13 AL 24 DE AGOSTO

Los grupos se cerrarán conforme se agoten los lugares. Para mayor información acude al edificio "M" planta alta con la C.P. Mercedes Espinosa requieres fotocopia de la credencial, tira de materias o del Historial Académico y llenar una solicitud.

El arte y la cultura cerca de ti

Danza contemporánea y regional, hawaiano y tahitiano, cartonería, coro, guitarra, teatro, creación literaria, fulan dafa, globoflexia, filigrana, manualidades y mucho más

Visita el Departamento de Difusión Cultural, a un costado del edificio S

Concluye proyecto Jóvenes hacia la Investigación en el Área de Tecnología en Alimentos

✓ *Un acercamiento a la ciencia*

ANA BUENDÍA YAÑEZ

El Programa Jóvenes hacia la Investigación, creado en 1989, ha sido una excelente opción para la formación científica y tecnológica de alumnos interesados en la investigación de las ciencias y las humanidades, su propósito fundamental "es acercar a todos los alumnos a la ciencia y a los procesos de investigación a través de pequeños proyectos escolares", así lo expresó Ana María Sánchez Velázquez, Secretaria Docente del Plantel, durante la entrega de diplomas a los alumnos de la profesora Ana María Vázquez Torre que concluyeron su proyecto de investigación en el área de Tecnología en Alimentos.

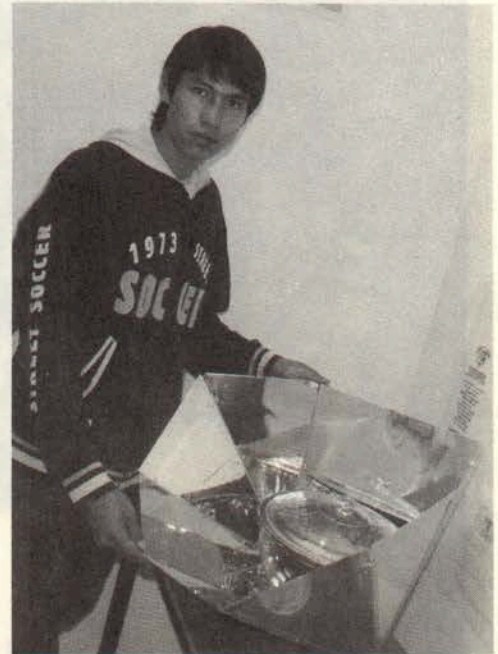
Mencionó que el papel que desempeña la ciencia para el desarrollo de nuestro país es de suma importancia ya que "la transformación que se requiere no sólo depende del movimiento de fuerzas políticas o económicas sino también se debe contar con profesionistas capaces de desarrollar tecnologías sustentadas en la ciencia, por lo que es para nosotros motivo de satisfacción que el trabajo desarrollado, haya sido entusiasta y

que haya logrado los objetivos que se propusieron".

Respecto a las actividades realizadas dentro de este proyecto, Ana María Vázquez Torre, profesora del Área de Ciencias Experimentales y encargada de esta labor, mencionó que se participó en el "Foro del joven y la ciencia" que organiza la Dirección General del CCH para el Programa Jóvenes hacia la Investigación, "el cual consistió en la exposición de trabajos de los alumnos, en esta ocasión el Plantel Azcapotzalco participó con la mesa de nutrición". Asimismo, se participó en las conferencias acerca de las estructuras celulares, biodiversidad e insectos.

Con respecto al proyecto realizado en Tecnología en alimentos dijo que "consistió en darle a los alumnos bases para el análisis y preparación de alimentos, empleando otras tecnologías como son el uso de la cocción con energía solar a través de una olla solar".

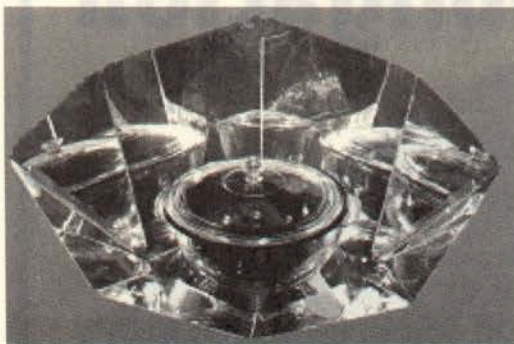
Explicó que la olla solar que se utilizó consta de un panel, con el que se capta la energía de la luz del sol, elaborado con cartón y aluminio; además cuenta con una olla de vidrio que es una especie de refractario y una cacerola negra donde se concentran los rayos solares, "la temperatura en la olla se puede elevar hasta 175 grados dependiendo del grado de insolación y para cocinar es suficiente que haya una temperatura entre 80 a 90 grados centígrados."



Algunos de los alimentos que los alumnos prepararon utilizando esta tecnología fueron cebollas deshidratadas, orejones de manzana y calabacitas a la mexicana, por mencionar algunos.

Por otro lado, el proyecto también consistió en la elaboración de lácteos alternativos como el yogurt de leche de soya, el cual es menos ácido para personas intolerantes a la lactosa, no contiene colesterol y puede ayudar a abatir los trastornos de la menopausia en las mujeres, comentó Vázquez Torre.

Finalmente, también subrayó la oportunidad que tuvieron los alumnos de participar en actividades multidisciplinarias como las conferencias sobre cambio climático global y una más acerca de cómo se usan los estudios de arqueología y restos fósiles para la interpretación de las culturas prehispánicas.



La asistencia a clases es tu derecho



CI

...Y tu obligación

**Hagamos del Plantel Azcapotzalco
un mejor espacio académico**