



Editorial

Conscientes de que en los próximos años la demanda para el ingreso al bachillerato aumentará considerablemente, es necesario implementar acciones que fortalezcan nuestro sistema para estar preparados y asumir con éxito las exigencias del futuro, así como brindar a la comunidad estudiantil las mejores condiciones para su aprovechamiento escolar.

Estas acciones tienen que ver con disminuir el rezago escolar y ofrecer una educación de calidad, para ello, además de los cursos remediales que se imparten cada ciclo escolar, se han puesto en marcha diversos programas con la firme intención de motivar el compromiso de los alumnos para que sean autorresponsables de su situación académica.

Otras acciones que se han llevado a cabo para cumplir con este propósito son las remodelaciones y recursos tecnológicos de los espacios académicos, como las aulas de matemáticas, de historia y los edificios X y J.

Además, el Plantel ha trabajado arduamente en promover y difundir entre los alumnos los diferentes programas de becas que se han otorgado por parte de la UNAM, de la SEP y del Gobierno del Distrito Federal. El verse beneficiado con una beca representa un papel importante en la situación académica y económica de nuestros jóvenes, ya que son estímulos que implican compromisos, es decir, los alumnos deben comprometerse a seguir siendo alumnos regulares o, en el caso de que adeude materias, regularizar su situación académica a más tardar en un ciclo escolar.

Por otro lado, *No manches, Cuidado de las instalaciones, mobiliario y equipo, Cuidado de las áreas verdes y jardines y Apoyo a la comunidad*, son cuatro programas encaminados a mejorar las condiciones y fortalecer el desarrollo académico en el Plantel a través de la corresponsabilidad de todos los sectores de la comunidad. Asimismo, esta administración exhorta a los estudiantes a participar y colaborar con su ingenio, creatividad e imaginación para el éxito de estos programas, así como aprovechar todos los beneficios que la Universidad y el Plantel pone a su disposición.

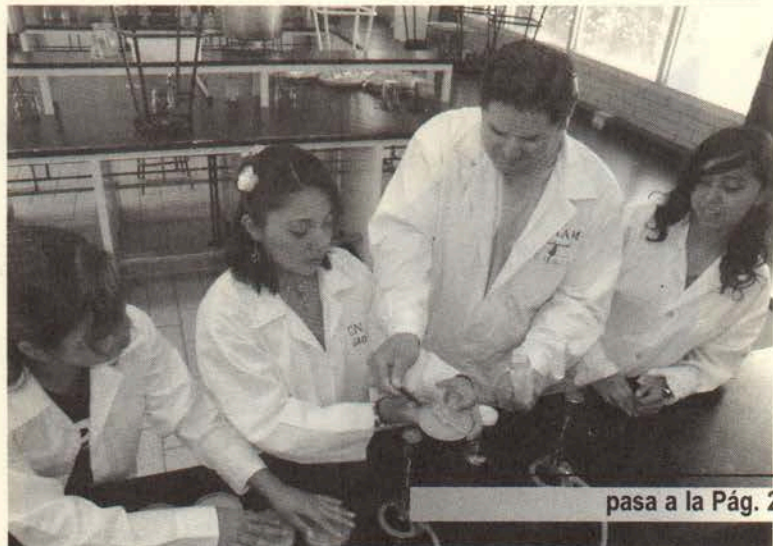
La nueva mirada del Siladín

✓ *Al servicio de las actividades científicas*

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

Impulsar y apoyar los proyectos científicos que se desarrollan en el Siladín a través del acondicionamiento de los diferentes espacios y laboratorios, la renovación y adquisición de materiales y equipo de vanguardia, y de la optimización de los diferentes recursos, forman parte de las grandes prioridades de la nueva mirada del Siladín... al servicio de las actividades científicas, así lo explicaron en entrevista Judith Núñez Reynoso, secretaria Técnica del Siladín y María de los Ángeles Robledo Andrade, encargada de la jefatura LACE.

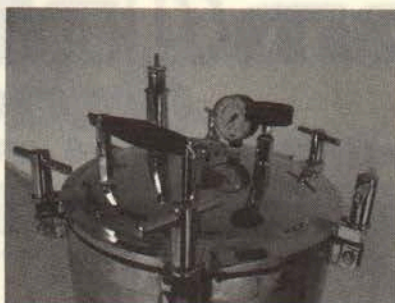
Entre este equipo se encuentran microscopios binoculares y estereoscópicos, cámaras de fibra óptica, balanzas analíticas, microtomo manual, centrifuga digital, medidores de PH, autoclaves, espectrofotómetros, equipos de microescala y quifit, conductímetros portátiles, fuentes de poder de baja tensión, multímetros digitales, soportes para bobina, imanes de barra, entre otros, "con lo cual se coadyuvará al mejor desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, además la mayoría de estos equipos de vanguardia ya pertenecen a la era de la tecnología digital".



pasa a la Pág. 2

Señalaron que luego de la licitación realizada el año pasado, por el Siladín del Plantel, para la adquisición de material y equipo, hace algunos meses comenzaron a recibirse los nuevos instrumentos con lo cual se pretende apoyar los proyectos que se desarrollan en los laboratorios de química, física y biología del Siladín. "Este material y equipo fueron solicitados con base en las necesidades de los diferentes espacios y de la demanda de los proyectos, es decir, algunos fueron requeridos porque no se tenían, o porque lo que se tenía era insuficiente, ya estaba obsoleto, desgastado o como complemento para mejorar el funcionamiento o para integrar un equipo más complejo y de mayor utilidad".

El Siladín es un espacio abierto para el desarrollo científico, donde se impulsan y desarrollan proyectos experimentales como algunos de los profesores de carrera, o como los de *Jóvenes hacia la Investigación*, o se implementan y construyen estrategias de enseñanza-aprendizaje, que posteriormente se pueden trasladar a los laboratorios curriculares, "con la adquisición del nuevo equipo se pretende que, aquí se prueben y diseñen y luego se trasladen a los laboratorios curriculares, donde también ya se cuenta con la mayoría de este equipo". Asimismo, el material y equipo que se encuentra únicamente en Siladín, dijeron, puede utilizarse y trabajarse a través de las prácticas demostrativas.



Informaron que todos los profesores, nuevos o experimentados, de carrera o de asignatura, pueden insertarse y participar en el Programa Jóvenes hacia la Investigación o realizar algún proyecto para participar en los concursos o eventos desarrollados durante el ciclo escolar, relacionados con la experimentación a las ciencias.

Por otro lado, explicaron que, en colaboración con la Secretaría Docente, algunos de los proyectos que se desarrollan en el Siladín, están orientados a formar a los profesores de asignatura, sobretodo en lo relacionado a estrategias de aprendizaje, con la intención de mostrarlas a los docentes, intercambiar experiencias y poderlas trabajar con sus grupos. "También en estos rubros pretendemos que impacte la

adquisición de los nuevos equipos, lo cual necesariamente deberá redundar en el mejor aprendizaje de los alumnos".

Durante este periodo, señalaron, se dará mayor prioridad al laboratorio de Física, "ya que es uno de los más desprotegidos; sin embargo, se está trabajando en el desarrollo de proyectos de Química, Física y Biología. Robledo Álvarez comentó que algunos de estos proyectos son: Cultivo de hongos, Extracción de esencias de Rosas y Jacaranda, Tratamiento de residuos, Hornos solares,



Conservación y restauración del arbolado del Plantel, Bacteriología, entre otros.

Es importante destacar que para la óptima utilización de los recursos del Siladín se han implementado algunas acciones como son la elaboración de manuales de operación para el equipo, cursos de formación, rotulación de las gavetas para la localización del material y de las sustancias, para lo cual se ha contado con el apoyo de los técnicos académicos Sergio Martínez Zamora y Juan Mújica Jiménez.

Por último, invitaron a profesores y alumnos a acercarse a la ciencia, "pues siempre encontrarán una buena opción que llame su atención".



Suplemento juvenil

El Hormiguero

Plantel Azcapotzalco

17 de septiembre de 2007

Primera época

Número 21

Aspectos básicos de la higiene

La pubertad implica todo tipo de cambios en el cuerpo. Es posible que la piel y el cuero cabelludo se te engrasen más fácilmente que antes. Te parecerá que cada día te salen nuevos pelos en lugares diferentes. A veces, tendrás la sensación de que te pones a sudar sin ningún motivo y tal vez notes que hay zonas que te huelen y que antes no lo hacían.

Estos cambios corporales son una parte normal del proceso de crecer. Aún así, algunos de ellos pueden ser una verdadera fuente de ansiedad. Hoy te presentamos algunos aspectos básicos de higiene.



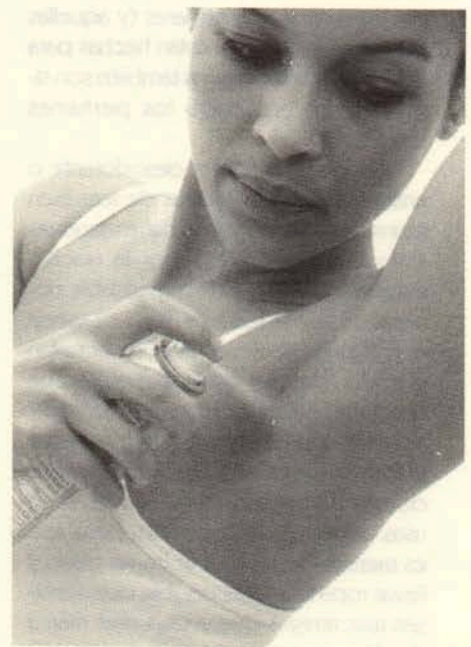
Cabello graso

Las hormonas que provocan el acné son las mismas que pueden hacer que, de repente, tengas la sensación de que te estás peinando con un peine empapado en grasa de motor. Cada pelo tiene su propia glándula sebácea (oleosa), que lo mantiene brillante e impermeable. Pero, durante la pubertad, cuando las glándulas sebáceas producen más sebo es posible que el cabello tenga un aspecto demasiado brillante, oleoso y grasiento.

Lavarte el cabello a diario puede ayudarte a controlar la grasa capilar. Existe gran cantidad de champús entre los cuales elegir, la mayoría de las marcas son muy similares, aunque es posible que prefieras probar alguna formulada para cabello graso. Usa agua tibia y una pequeña cantidad de champú para hacer espuma. No te frotes o rasques demasiado fuerte, eso no ayudará a deshacerte de la grasa y podrías irritarte el cuero cabelludo o estropearlo el cabello. Posteriormente puedes aplicarte un acondicionador. Cuando te peines y arregles el cabello, presta mucha atención a los productos que utilices. Algunos geles, fijadores o lociones pueden engrasar el cabello, anulando el objetivo del lavado. Busca productos que sean "sin grasa" o "sin aceites."

Sudor y olor corporal

La transpiración o sudoración, procede de las glándulas sudoríparas que siempre has tenido en el cuerpo. Pero, gracias a la pubertad estas glándulas, aparte de volverse más activas que antes, empiezan a segregar distin-



tas sustancias químicas en el sudor que le provocan un olor más fuerte. Notarás un olor más fuerte en las axilas, además los pies y los genitales también te olerán de forma diferente.

La mejor forma de mantenerse limpio es bañarse diario, utilizando un jabón neutro y agua tibia. Así eliminarás cualquier bacteria que contribuya al mal olor. Llevar ropa interior y calcetines limpios cada día también te ayudará a sentirte limpio. Si sudas mucho, te interesa saber que las camisas, camisetas, calcetines y ropa interior de algodón u otros materiales naturales ayudan a absorber el sudor más eficazmente.

pasa a la Pág. 2

Si te preocupa que te huelan las axilas, prueba a utilizar desodorante o desodorante con antitranspirante. Los desodorantes eliminan el olor del sudor tapándolo, y los antitranspirantes, de hecho, impiden o secan la transpiración. Se venden en forma de barra, bola, gel, aerosol y crema, y se pueden comprar en cualquier farmacia o supermercado. Todas las marcas son similares (y aquellas donde se indica que están hechas para hombres o para mujeres también son similares, exceptuando los perfumes añadidos).

Si decides utilizar desodorante o antitranspirante, asegúrate de leer bien las instrucciones. Algunos dan mejores resultados si se utilizan por la noche, mientras que otros es recomendable ponerlos por la mañana. Pero recuerda que algunos adolescentes no necesitan desodorantes ni antitranspirantes. Así que ¿para qué utilizarlos si no los necesitas? Muchos anuncios de desodorantes o antitranspirantes intentarán convencerte de que no tendrás amigos o citas si no usas determinado producto, pero eso es mera publicidad, si te bañas diario y llevas ropa limpia, es posible que consigas más amigos que si usas esas marca de desodorante.



Vello corporal

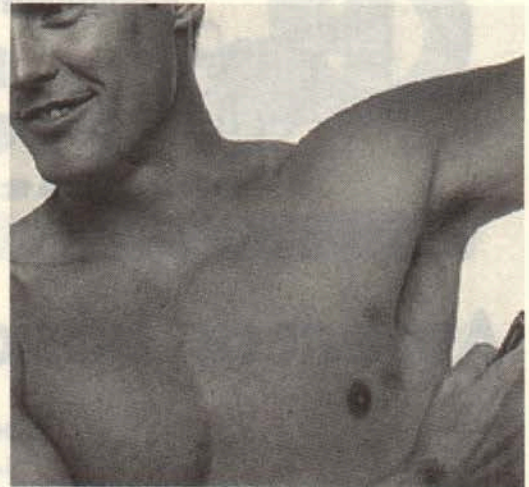
La aparición de vello corporal en zonas del cuerpo donde antes no tenías es algo con lo que tienes que contar —de nuevo, son las hormonas en acción—. Es posible que quieras empezar a afeitarte algunas zonas donde te crece el vello, pero es algo que habrás de decidir tú mismo. Algunos chicos prefieren dejarse crecer el bigote y la barba. Algunas chicas deciden no depilarse el vello de las piernas o de las axilas. Eres tú quien ha de decidir cómo te sientes más cómodo.

Si decides afeitarte, seas hombre o mujer, tendrás diferentes opciones. Puedes utilizar una navaja o maquinilla tradicional con un gel o crema para el afeitado o bien una máquina de afeitar eléctrica. Si utilizas una navaja o una maquinilla tradicional, asegúrate de que el filo de la navaja o la cuchilla sean nuevos y estén afilados para evitar cortes y rasguños. Las cremas y geles para el afeitado suelen ir mejor que el jabón porque facilitan el deslizamiento de la cuchilla sobre la piel. Algunas maquinillas nuevas llevan el gel incorporado en la cuchilla, por lo que los principiantes pueden sentirse más cómodos al afeitarse.

Independientemente de que te afeites las piernas, las axilas o la cara, ve despacio. Son zonas del cuerpo de acceso complicado, con muchas curvas y ángulos, y es fácil que te cortes si vas muy rápido. Un adulto o un hermano mayor pueden ayudarte cuando estés aprendiendo a afeitarte. No tengas miedo de pedir ayuda y consejo.

Es posible que no quieras depilarte el vello púbico porque cuando vuelve a crecer, la piel se podría irritar y podría picar. Del mismo modo, los chicos pueden pensárselo dos veces antes de afeitarse el pecho, y las chicas deberían evitar afeitarse la cara.

Es importante saber que después de afeitarse o rasurarse el vello que sale es más recio y pincha, lo que



obliga a afeitárselo repetidamente. Esto debe tomarse en cuenta para cuando decides afeitar algunas zonas del cuerpo como el pecho o la cara.

Si eres una chica y te preocupa el vello del labio superior, da un paso atrás cuando te mires al espejo y verás que el vello que los demás ven probablemente no sea tan feo como a ti te parece.

Si decides deshacerte del vello facial, primero infórmate sobre las diferentes opciones y consulta con un adulto o un hermano mayor para que te aconsejen. Existen muchos productos para el vello facial —desde los que actúan decolorándolo a fin de disimularlo, hasta las cremas depilatorias fabricadas especialmente para el vello facial. Asimismo, algunas de las nuevas cremas faciales hidratantes no grasas contienen sustancias que suavizan y debilitan el vello, haciéndolo menos visible. Quizá desees probar alguno de estos productos antes de optar por la decoloración, la depilación o el afeitado.

En los pocos casos en que el vello facial de una chica es tan visible que le provoca ansiedad, un dermatólogo o especialista de la piel puede utilizar técnicas de eliminación permanente, como la electrólisis. En algunos casos, el exceso de vello en una chica puede ser un signo de enfermedad, como el síndrome de ovario poliquístico. Si eres mujer y estás preocupada por el crecimiento del vello, habla con tu médico.

TECNOMANÍA

Departamento de Opciones Técnicas

Recomendaciones en el diseño de diapositivas

Realizar una buena presentación por computadora implica algo más que saber insertar texto, imágenes, movimiento, voz y vídeo, es realmente un acto de diseño en el que hay que encontrar un equilibrio y armonía entre cada uno de los elementos visuales y auditivos.

A continuación presentamos algunas recomendaciones básicas que te ayudarán a mejorar tus diapositivas:

Color vs blanco y negro. Al preparar un material de este tipo, será preferible confeccionar las diapositivas a color. Es obvio que una proyección con color es más atractiva que una en blanco y negro; sin embargo, de no poder hacerlo así la utilización del blanco y negro no es mala opción, siempre que las transparencias tengan una buena definición y un contraste apropiado.

Regla del 6 x 6. Esta regla plantea que ninguna transparencia o slide (diapositiva) debe presentar más de 6 líneas y ninguna línea más de 6 palabras. Recargar una transparencia con un texto largo es uno de los errores más comunes en la preparación de un material visual. Un texto extenso es fastidioso y aburrido. Lo que significa que la letra o tipografía adecuada para una diapositiva será de 32 puntos



para contenido y títulos de 44 a 72 puntos.

Por ejemplo, si en una diapositiva dice: "Se debe trabajar para que los usuarios comprendan que deben cerrar las llaves de agua, como forma de economizar un líquido que es vital." Si se lee a la audiencia el texto completo puede aburrirles o hacerles perder concentración.

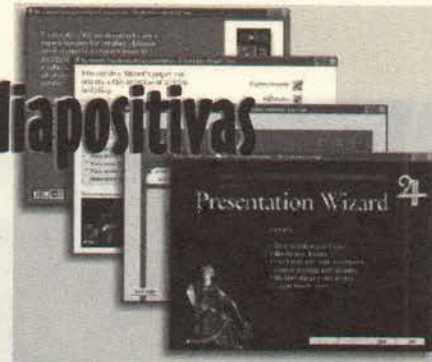
Una forma de solucionar este error es mostrar sólo una frase o una palabra clave. Será mejor que el texto diga: "Economía del agua". Mientras se mantiene en pantalla esta frase resumida, puede exponerse la interpretación de la idea completa.

La regla entonces es: "No se deben utilizar textos, sino palabras o frases claves a partir de las cuales se ampliarán los conceptos."

Además es recomendable diferenciar los títulos, o alguna frase o concepto en el que queramos hacer énfasis con otro tipo de letra, negritas, cursivas, o un color diferente; hay que recordar que es un medio visual y que podemos hacer uso de todas las herramientas para facilitarle a la audiencia la lectura y la jerarquización de la información que presentamos. No se recomienda el uso exclusivo de mayúsculas en una diapositiva pues esto dificulta la lectura y no se puede identificar la importancia de una información y otra.

Imagen vs palabras. Una forma aún más ágil y de mayor impacto para evitar la lectura del texto es presentar algunas imágenes como medio auxiliar al hablar acerca de alguna idea o un tema relacionado. Este es un medio mucho más didáctico y con mayor poder de comunicación que la presentación de un texto simple y llano.

Colores. No existen reglas para los fondos; sólo que formen combinaciones compatibles con el color de los dibujos



o letras para que los últimos se distingan claramente. Sin embargo, hay una recomendación que no falla, a fondos en color claro letras color oscuro y a la inversa, a fondos oscuros letras de color claro.

Tablas vs gráficos. Otro error común es colocar tablas complejas con números pequeños difíciles de leer. El límite para las tablas es de 20 cuadros o celdas. Cuando el contenido de las tablas sean datos numéricos lo recomendable es transformarlas en gráficos, pues en este formato tendrán mayor impacto las cifras y serán más fáciles de analizar.

Sin embargo, si el contenido de la tabla es texto, por ejemplo un cuadro comparativo entre la pintura renacentista y el impresionismo, será muy útil el uso de una tabla, siempre y cuando se respete el tamaño de 5 x 4 celdas.

http://bvs.sld.cu/revistas/aci/vol8_3_00/aci10300.htm

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 (máximo un semestre) que puedes cursar a partir del primer semestre. Tu plantel te ofrece: Diseño de presentaciones por computadora, Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional, Hacia una cultura del derecho, En internet busca y encuentra, La aventura de leer, Manejo inteligente de fuentes de información, y Uroanálisis.

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

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

Las fantasías del amor



cepciones y tristezas porque, en la mayoría de los casos, no tienen un final feliz.

La prisa por querer reafirmarnos como personas autosuficientes nos hace querer iniciar una serie de comportamientos que nos hagan sentir como adultos. Uno de esos comporta-

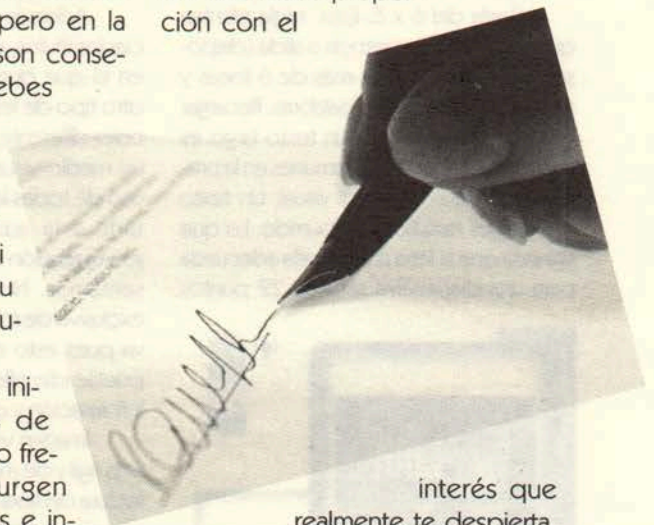



El despertar de tu sexualidad, la atracción que sientes hacia el sexo opuesto y las dificultades para iniciar y mantener una relación de noviazgo hacen que, al no poder vivir la experiencia genuina del amor, lo suplas con elaboradas fantasías de enamoramiento. Esto es normal y no son malas pues son las precursoras del amor adulto, pero como no se construyen sobre la realidad, ocasionan muchas frustraciones. El ser amado es idealizado, como en los cuentos de hadas, poniéndote en riesgo de sufrir profundas de-

mientos es el noviazgo. El deseo de vivir esta experiencia es fuertemente motivado por los programas televisivos y por las presiones de los compañeros. Pero con frecuencia, tus padres no están de acuerdo con los noviazgos a tu edad y te condicionan para que puedas tenerlos, lo que provoca tu inconformidad y enojo. Las prohibiciones de los adultos a veces son infundadas e injustas, pero en la mayoría de los casos son consejos prudentes que debes tomar con seriedad. Ninguna fruta se madura antes de su tiempo y, si sabes esperar, sabrás por ti mismo cuándo es tu tiempo para probar la fruta del noviazgo.

Una vez que se inician las relaciones de amistad y de noviazgo frecuentemente surgen sentimientos ambiguos e incluso contradictorios que confunden y hacen dudar de tu normalidad. Esto se debe, en parte, a que en esta edad tus estados de ánimo son muy variables y esto te hace sentir inestable y voluble a un

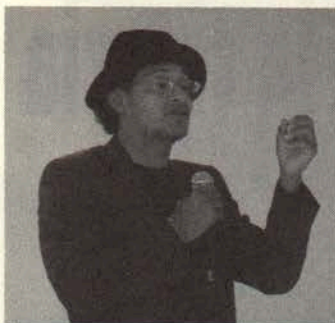
grado en que, a veces, ni tú mismo te soportas. Otra causa es la impulsividad con que inicias todo lo que haces, cuando se tranquilizan las cosas y estás menos "acelerado" te das cuenta que el sentimiento inicial no guardaba una adecuada proporción con el



interés que realmente te despierta. Las experiencias y la edad te irán ayudando a esclarecer tus sentimientos. Sé mesurado y paciente contigo mismo. 

Inició la Semana del Humor en Azcapotzalco

✓ *Las bondades de la risa y del buen humor*



ANA BUENDÍA YÁÑEZ

La risa es la expresión de una emoción debida a diversos elementos intelectuales y afectivos que experimentan los seres humanos. Desde hace algunos años, en clínicas y hospitales, los doctores han incluido la risa como parte del tratamiento de diversas enfermedades, además una persona al reír estimula más de 400 músculos del cuerpo, se aumenta la capacidad pulmonar, se oxigenan los tejidos, baja la presión sanguínea, se libera adrenalina, se levanta la autoestima y se reducen el estrés y el miedo.

Para destacar el valor que tiene el humor en la vida diaria, inició, en el Plantel Azcapotzalco, la Semana del Humor que organiza el Departamento de Difusión Cultural de la DGCCCH, en coordinación con los Departamentos de Difusión Cultural de los cinco planteles.

Con una dosis de chistes y momentos chuscos a cargo de los comediantes Gabriel Zamora, Miguel Sánchez, Fernando y Rubén López y Virginia Hernández y el "teatrova" de

Juan José Lavaniegos, los alumnos disfrutaron de un rato agradable y en el que, seguramente, por un momento olvidaron problemas, presiones o estrés que afectan, cada vez más, a la población de la Ciudad de México.

Las actividades de esta semana dedicada al humor surgen con el propósito de valorar la importancia que tiene el humor en la vida cotidiana, así como el aprender a reírnos de nosotros mismos. "Para provocar risas en un auditorio, y compartir ese humor que deseamos transmitir al público hay que empezar a hablar de nosotros mismos, de nuestros defectos, de nuestros miedos y preocupaciones", comentó el comediógrafo Gabriel Zamora.

Para este comediante, que estudió Aeronáutica y que lleva 15 años dedicándose a la comedia, este género es otra forma de manifestar y valorar todo lo que tenía a su alrededor, "no soy una persona a la que le haya sucedido alguna tragedia y decidí dedicarse a hacer reír, como en ocasiones pasa con los comediantes, sólo encontré en el humor otra forma de compartir la alegría de ser lo que soy".

Agregó que el humor juega un papel importante dentro de una sociedad, pues la gente se reúne con el propósito de pasar un buen rato, y el sentido del humor es un aspecto que influye en la formación de grupos, así, en una institución, el trabajo en equipo con personas que se sientan a gusto facilitará su convivencia y se verá traducido en los resultados que se alcanzan.

Por otro lado, este equipo de comediantes se ha dedicado al género del humor de centro nocturno llamado *Stand up Comedy*, que traducido al español significa "Párate y haz comedia", el cual es un humor basado en monólogos elaborados a través de un método, un proceso, "se trata de preparar una idea, desarrollarla y luego complementarla con recursos de comedia como son el contraste entre la voz y la caracterización de la persona; sin embargo, también hay momentos de improvisación".



Finalmente, con respecto al público al que llega su espectáculo, señaló que lo que para algunos puede ser gracioso, para otros no, "la cuestión es ser creativos e imaginativos para provocar en el público las risas o carcajadas que esperamos".

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 Sitadín: Lic. Judith Núñez 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.

Comunidad Académica

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.



**Acércate a la mágica e infinita
aventura de la ciencia**



CI

**¡Hagamos del Plantel Azcapotzalco
un semillero de vocaciones científicas!**