

Editorial

El Colegio de Ciencias y Humanidades, así como nuestro Plantel han trabajado en conjunto para que, cada vez más estudiantes se beneficien con una beca que los ayude a continuar con sus estudios de bachillerato, además de ofrecerles alternativas que coadyuven a regularizar su situación académica y así aprovechar los beneficios de ser un alumno regular, como son por ejemplo, el tener acceso a carreras de alta demanda en el campus de su preferencia.

Asimismo, durante esta semana, el Gobierno del Distrito Federal estará entregando en el auditorio del Siladín, las tarjetas de débito a quienes fueron beneficiados con una beca. Ahora les corresponde a los alumnos conservar dicho estímulo a través de su trabajo constante y óptimo aprovechamiento escolar.

Por otro lado, estamos a punto de conocer la convocatoria para la sucesión del nuevo rector de nuestra máxima casa de estudios, serán días difíciles en los que habrá incertidumbre por saber quién será la persona que asumirá tan importante cargo. Como universitarios nos corresponde actuar de la mejor manera, conducimos con respeto y tolerancia ante este suceso y bajo las normas que dicta nuestra Legislación.

Demostremos con nuestra actitud y trabajo cotidiano que apoyamos y queremos a nuestra institución, que estamos orgullosos de pertenecer a la mejor Universidad de Iberoamérica, y aprovechemos, de la mejor manera, todo lo que nos brinda para alcanzar nuestra realización académica y profesional.



✓ Destacada participación del CCH en competencias de robótica e informática

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

Desde los lejanos años 50 del siglo pasado, el ser humano ha imaginado enfrentar sus conocimientos a los de las máquinas y computadoras. En 1996, un grupo de expertos en inteligencia artificial decidieron poner a prueba sus conocimientos y reeditar aquella competencia legendaria de ajedrez, entre una computadora y un maestro del *juego ciencia*. Un año después, la computadora *Deep Blue II* le ganó al campeón ruso Garry Kasparov. A partir de entonces se tuvo la idea de organizar una competencia contra robots humanoides. "Así nació el proyecto RoboCup, cuyo reto es que, en el año 2050, el equipo campeón del mundo de fútbol dispute un encuentro contra otro equipo de robots, con las reglas de la FIFA", así lo refirió Teresa Velásquez Uribe, coordinadora de Club de

Robótica e Informática de la Dirección General del CCH.

Durante una plática demostrativa de robótica, realizada en las instalaciones del Siladín el 3 de octubre, con la intención de motivar a los jóvenes *cecehacheros* a participar en el Club de Robótica e Informática, alumnos y profesores narraron sus experiencias al participar en RoboCup 2007 y enfrentarse a representantes de todo el mundo.

Eduardo Muñoz Trejo, recién egresado del Plantel Azcapotzalco e integrante del equipo que representó al CCH y a nuestro país en RoboCup 2007, explicó que RoboCup es un proyecto internacional para promover, a través de competencias integradas por robots autónomos, la investigación y educación sobre inteligencia artificial, "es una competencia

pasa a la Pág. 2

viene de la Pág. 1

internacional que se realiza cada año, en la cual participan universidades y escuelas de bachillerato de todo el mundo, y de toda América Latina sólo México y Brasil han sido aceptados para participar".

Explicó que el CCH fue representante júnior de México en la pasada edición de Robocup, realizada en Atlanta, Estados Unidos. "Así el CCH se ha convertido, una vez más en una institución que toma la pauta, que marca el camino y que es innovador al ser el primer bachillerato del país que participa, a nivel internacional, en un evento de esta naturaleza".

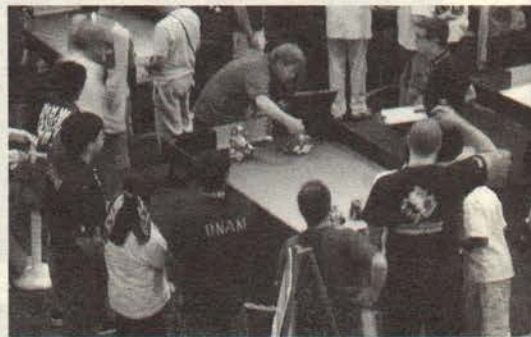
Las experiencias son incalculables, dijo, el tener que defender tu proyecto ante jueces de otros países y con un idioma diferente al tuyo, te coloca en otros niveles y te da unas expectativas enormes, "uno se enfrenta a uno mismo, a sus miedos, a sus carencias y limitaciones, y ahora les toca a ustedes insertarse en este sueño y en este proyecto y hacerlo crecer y poner el nombre de la Universidad y de México en alto".

Velásquez Uribe explicó que el RoboCup, donde participaron los alumnos del CCH, tuvo tres categorías: Fútbol, Rescate y Baile, en este último los participantes deben escoger una canción y robots autónomos que bailen a su ritmo. "Sabemos que las nuevas tecnologías son utilizadas por muchos de nuestros alumnos; sin embargo también sabemos que la matrícula de las ingenierías y las ciencias ha disminuido, entonces como una forma de motivar a los estudiantes para acercarse a estas áreas del conocimiento, el Club de Robótica e



Informática está realizando exhibiciones de los robots que nuestros profesores y alumnos han hecho para que vean los alcances que la robótica tiene en nuestra realidad y en la vida cotidiana".

Pretendemos, dijo, que a través del Club se fortalezca el aprendizaje de los alumnos, sobre todo de aquellos que van para alguna ingeniería y que por medio de cursos extracurriculares podamos incidir en su mejor preparación.



Participación del CCH en RoboCup 2007

Asimismo, informó que también contribuirán a preparar a los estudiantes interesados en participar, el próximo año, en la Segunda Olimpiada de Informática y en la Primera de Robótica, "porque muchas veces se cree que para participar en estos eventos se debe ser un destacado matemático o programador, esto es cuestión de lógica y sentido común, ya que con instrucciones muy sencillas pueden llegar a programar su robot. Todo es cuestión de que los jóvenes se animen y se arriesguen a enfrentar el reto".

Señaló que los alumnos del Colegio han hecho un buen papel tanto en Informática como en Robótica, pues en la pasada Olimpiada Mexicana de Informática, obtuvimos medalla de bronce; en el Tercer Concurso Mexicano de Robótica, en Puebla, obtuvimos primer lugar en la categoría de rescate y en RoboCup 2007, obtuvimos el primer lugar en la presentación y defensa de su software.

Cabe señalar que durante las pláticas y exhibiciones también estuvieron presentes alumnos y profesores de otros planteles del CCH, que también pertenecen y participan en el Club de Robótica e Informática.

Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Azcapotzalco
Área de Talleres

invitan a la comunidad académica del Plantel al curso-taller para elaborar artículos de divulgación

que se llevará a cabo del 14 al 18 de enero de 2008, de 10:00 a 14:00 horas en la oficina del Área de Talleres

Imparten: Fernando Nieto, Francisco Martínez y Leticia Santa María

objetivo: ofrecer asesoría y criterios generales para que los profesores preparen artículos con fines de publicarse en las revistas del Colegio y en particular en Espacios para las ciencias y las humanidades, del Plantel Azcapotzalco

DEFENSORÍA DE LOS DERECHOS UNIVERSITARIOS



Académicos
y
Estudiantes

La Defensoría
hace valer sus derechos

Emergencias al 55-28-74-81

Lunes a Viernes
9:00-14:00 y 17:00-19:00 hrs.
Edificio "D", nivel rampa frente a *Universum*
Circuito Exterior, Cd. Universitaria.
Estacionamiento 4
Teléfonos: 5622-62-20 al 22 Fax:5606-50-70
www.ddu.unam.mx
ddu@servidor.unam.mx

8 de octubre de 2007



El



Hormiguero

Suplemento juvenil

Plantel Azcapotzalco

8 de octubre de 2007

Primera época

Número 23

Influencias de la televisión y videojuegos en los adolescentes

Es difícil comprender el mundo del adolescente sin considerar el gran impacto que los medios de comunicación hacen en su vida. Los medios compiten con las familias, los amigos, las escuelas y las comunidades en su capacidad para moldear los intereses, actitudes y valores de los adolescentes.



Los medios de comunicación masiva están presentes constantemente en sus vidas. La mayoría de los adolescentes ven televisión y películas, utilizan el Internet, intercambian correos electrónicos, escuchan discos y emisoras de radio que van dirigidas específicamente a ellos con música y anuncios comerciales, y leen artículos y anuncios en las revistas para adolescentes.

Lo primero es entender el lado

bueno. Las nuevas tecnologías de la comunicación pueden ser muy divertidas y emocionantes. Utilizadas sabiamente, también pueden educar. Los buenos programas de televisión pueden informar, la buena música puede dar aliento, y las buenas películas pueden ampliar los

intereses y abrir nuevos horizontes. Además hay muchos tipos de medios que se utilizan dentro del salón de clases como son las computadoras, televisión por cable, vídeo caseteras o reproductor de discos compactos y que ya son parte íntegra de la enseñanza. De hecho, en últimas fechas en el Plantel se ha dado gran relevancia al uso de la tecnología como apoyo didáctico, tal es el caso de los edificios "C" y "D" y el Centro de Cómputo.



De acuerdo con los últimos estudios de investigación educativa, se dice que los niños deben exponerse a los medios de comunicación, como mínimo para saber cómo utilizarlos, sobre todo en un mundo donde la tecnología juega un papel tan relevante.

El problema reside en que los adolescentes frecuentemente no saben cómo o no pueden distinguir entre lo que es bueno en los medios y lo que es dañino. Algunos se pasan horas interminables frente al televisor o enchufados a sus audífonos, alimentándose pasivamente de todo lo que ven y oyen (violencia, sexo, maldiciones, estereotipos y personajes e historias

pasa a la Pág. 2

viene de la Pág. 1



totalmente fuera de la realidad). Sabemos por los estudios como el que dirigieron George Comstock y Erica Sherrar que el ver demasiada violencia en la televisión parece aumentar los comportamientos agresivos en los niños y que el exponerse frecuentemente a la violencia hace que ésta sea menos sorprendente y más fácil de aceptar.

Los alumnos que dicen ver más televisión generalmente obtienen peores calificaciones, incluso lo hacen evidente en cualquier comentario, debate o discusión en el salón de clases.

A medida que los adolescentes maduran, las horas excesivas de televisión, los juegos electrónicos y el uso de la computadora resultan en una acumulación de consecuencias negativas. Muchos

de nuestros alumnos invierten más tiempo con los medios de comunicación que con sus tareas escolares.

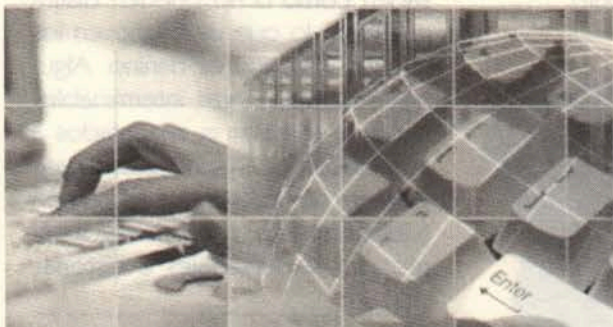
Además de los efectos negativos académicos y psicológicos, también existen malos efectos físicos, como son la obesidad, lo cual puede contribuir a varias enfermedades serias, tales como la diabetes, colesterol, hipertensión, males cardíacos, mala circulación, etcétera.

Existen otras influencias negativas en los medios de comunicación. Por ejemplo, recientemente se ha visto un aumento



en el número de anuncios en las revistas, incluyendo anuncios para productos nocivos como alcohol y tabaco, que están dirigidos específicamente a los adolescentes.

La corresponsabilidad de los padres de familia puede ayudar a los hijos a balancear las actividades que realiza, es decir, se puede buscar un equilibrio entre las horas dedicadas a los medios de comunicación, la lectura, la relación con la familia y los amigos, o la práctica de algún deporte o ejercicio físico. **CA**



La dirección del Plantel Azcapotzalco y los profesores de Matemáticas

invitan a la comunidad estudiantil a participar en el

CONCURSO LOCAL DE MATEMÁTICAS

Que se llevará a cabo durante los sábados 13, 20 y 27 de octubre

Inscríbete en el Club de Matemáticas, ubicado en el edificio "B", planta baja o en la Coordinación de Matemáticas, edificio "S", planta alta.

Mayor información con el profesor Salvador Lara

Participa en el Club de Robótica e Informática,

inscríbete en la dirección electrónica
http://www.cch.unam.mx/robotica_e_informatica
o pide informes con la profesora Leticia Cerda, en el edificio G.

TECNOMANÍA

Departamento de Opciones Técnicas

Métodos para purificar el agua



De acuerdo con César G. Calderón Mólgora, del Instituto Mexicano de Tecnología del Agua, desinfectar se refiere a la inactivación de los microorganismos presentes en el agua, a través de un agente químico, como cloro, ozono, yodo, plata iónica o coloidal; o físico, como calor o luz UV, a un nivel que no represente peligro para la salud humana (la NOM-127-SSA-1994 establece los límites permisibles de calidad). El término purificar se refiere a hacer pura el agua y se utiliza como sinónimo de potabilización (hacerla potable).

Debe entenderse que la purificación es el proceso de potabilización, en tanto que la desinfección es una parte de dicho proceso. Filtrar el agua es hacerla pasar por un filtro o tamiz que permite el paso del fluido, pero retiene la materia en suspensión. La filtración es una de las etapas de casi todos los procesos de purificación, pero por sí sola no es muy efectiva.

Desinfección por ebullición

Para eliminar las bacterias es necesario que el agua hierva de 15 a 30 minutos. Es una forma sencilla y económica de desinfección al alcance de la mayoría de los hogares. Entre las desventajas de este



método destaca la concentración del contenido de minerales disueltos, debido a la vaporización del agua.

Desinfección con cloro

La cloración es uno de los métodos más rápidos, económicos y eficaces para eliminar las bacterias contenidas en el agua. La cantidad de esta sustancia, que debe agregarse al agua, depende de la concentración que tenga el compuesto de cloro que venden en su región, pero tres gotas por litro suelen ser suficientes. Es importante que, después de agregar el cloro, espere media hora antes de tomar el agua. El agua ya viene clorada de la red, por lo que puede suceder que al agregarle más cloro hubiera un exceso que se manifieste en el sabor (muy desagradable); no se preocupe, esto no representa riesgos para su salud.

Desinfección con plata iónica

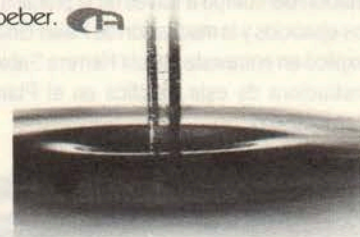
En el mercado existen algunos productos para desinfectar agua y verduras que utilizan compuestos de plata iónica o coloidal. Aunque los fabricantes recomiendan esperar unos diez minutos después de añadirlos al agua, es preferible esperar el doble del tiempo sugerido.

Filtros de cerámica

Estos filtros separan materia sólida del líquido gracias a que tienen un poro muy fino (es decir, retienen partículas muy pequeñas). Un inconveniente de estos filtros es que sobre ellos se pueden desarrollar colonias de microorganismos. Por lo tanto, es importante que al comprar un filtro de este tipo verifique que libere o esté impregnado con plata iónica, pues esta sustancia tiene un efecto gémicida. El filtro más sencillo está formado por una barra de cerámica cubierta por un cilindro metálico que se adapta a la llave del agua.

Filtro de carbón activado

En este sistema el agua pasa por un filtro de carbón activado, el cual contiene millones de agujeros microscópicos que capturan y rompen las moléculas de los contaminantes. Este método es muy eficiente para eliminar el cloro, el mal olor, los sabores desagradables y los sólidos pesados en el agua. También retiene algunos contaminantes orgánicos, como insecticidas, pesticidas y herbicidas. El riesgo que tienen los filtros de carbón activado es que pueden saturarse y contaminarse con microorganismos (deben cambiarse cada cinco meses), y si no se cuenta con un sistema de desinfección colocado después del filtro (como luz UV, plata iónica, etcétera) el agua ya no es segura para beber.



http://www.profeco.gob.mx/html/revista/publicaciones/purificar_agua_mzo04.pdf, octubre de 2004.

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

Cursos-talleres de Aplicación Tecnológica
El Departamento de Opciones Técnicas te ofrece cursos-talleres cortos (máximo 40 horas) donde podrás 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.

Al término del curso se te otorga una constancia. Son gratuitos.

Pide informes e insíbete en el cubículo de Opciones Técnicas, Edificio "M" planta alta. Cupo limitado.

Falun Dafa para la comunidad del Plantel

✓ *Disciplina oriental para la auto-cultivación del cuerpo, la mente y el espíritu*

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

Como parte de las actividades culturales en el Plantel Azcapotzalco, se encuentra el Taller de *Falun Dafa*, disciplina oriental que ha mejorado la salud y ha brindado paz interna a millones de personas alrededor del mundo. Este tipo de disciplina se conoce en China con el término genérico de *xiu lian* (cultivación y refinamiento) y en nuestro país se ha dado por llamarla práctica de cultivación. "La cultivación se refiere al mejoramiento del corazón y de la naturaleza interna del ser a través del estudio y la puesta en práctica de la naturaleza basándose en tres principios, *Zhen-Shan-Ren* (Verdad, Compasión, Tolerancia) del universo; mientras que el refinamiento consiste en la transformación del cuerpo a través de la práctica de los ejercicios y la meditación de *Falun Gong*", explicó en entrevista Leticia Herrera Sabido, instructora de esta práctica en el Plantel Azcapotzalco.



Señaló que esta disciplina llegó a México apenas en el 2001, "es muy fácil comenzar a aprender *Falun Dafa*. Este sistema poderoso toma sus principios fundamentales de su fundador Sr. Li Hongzhi, quien explica en sus libros "*Zhuan Falun*", y "*Falun Gong*", textos recomendados para principiantes, que la prác-

tica de los métodos de gong consiste en cinco ejercicios o técnicas de movimiento, los cuales son suaves, lentos y armoniosos y se realizan de pie, y, el quinto es una meditación que se hace sentado, los cuales se pueden aprender rápida y fácilmente".

Estos cinco ejercicios son: 1. **Buda mostrando las mil manos**, por medio de los movimientos suaves de estiramiento, este ejercicio abre todos los canales de energía en el cuerpo, para así absorber más energía del cosmos.

2. **Estaca parada Falun**, consiste de cuatro posturas estáticas que aumentan el nivel de energía de la persona y desarrolla la sabiduría.

3. **Penetrando los dos extremos cósmicos**, con suaves movimientos en los que se deslizan las manos hacia arriba y hacia abajo, este ejercicio purifica el cuerpo utilizando la energía del cosmos.

4. **Circulación Celestial Falun**, recorriendo suavemente todo el cuerpo con las manos, la energía circula ampliamente y rectifica todas las condiciones anormales en el cuerpo.

5. **Reforzando los poderes divinos**. Una meditación que refina la mente y el cuerpo a través de la tranquilidad profunda. Ayuda


a desarrollar las capacidades innatas en el ser humano.

Herrera Sabido comentó que en realidad se trata de cultivar la mente, el cuerpo y el espíritu de manera integral, "ya que los movimientos lentos, suaves y fáciles, permiten mejorar la salud física y mental, se comienzan a



exaltar nuestras virtudes y a trabajar los defectos, *Falun Dafa* es más que una disciplina para mejorar nuestra calidad de vida... es una forma de vida".

Otra de sus ventajas, dijo, es que es todo un proceso y como tal, poco a poco nos vamos limpiando de los malos hábitos o acciones nocivas para nuestro cuerpo como son el estrés, las adicciones, la mala alimentación, el dormir mal, etcétera. "La facilidad de su práctica permite que personas de todas las edades, incluso adultos mayores y niños, puedan realizarla".

Por último, hizo extensiva una invitación a la comunidad del Plantel para que conozcan y se acerquen a practicar esta disciplina. Actualmente, en el Plantel Azcapotzalco, se practica todos los miércoles de 13:00 a 14:00 horas, en el jardín trasero de la Biblioteca. 



La importancia de saber comer

✓ Anorexia y bulimia, trastornos mortales

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

En la actualidad, la preocupación obsesiva por la imagen y por mantener un bajo peso ha derivado en un aumento de casos de anorexia y bulimia, trastornos alimentarios que afectan entre 1 y 5 por ciento de la población joven de México, las causas pueden ser diversas entre las más importantes se pueden mencionar la falta de autoestima, la influencia de estereotipos y modas, entre otras.

Por otro lado, la obesidad se ha vuelto un problema de salud pública que aumenta considerablemente cada año entre la población del país, originada por los malos hábitos alimenticios que desde pequeños se inculcan en casa.

Con el propósito de dar a conocer estas problemáticas, así como para orientar a los alumnos a cambiar sus hábitos alimenticios Margarita Pineda y Téllez, profesora de la asignatura de Ciencias de la Salud, organizó la conferencia *Anorexia y Bulimia, y alimentación perinatal*, a cargo del investigador Mario Uriarte López.

"Conócete a ti mismo", fue la frase con que Uriarte López subrayó la importancia y el valor que tiene el saber quiénes somos y cómo funciona nuestro organismo para así saber cuidarlo, "creo que una problemática que enfrentamos es conocernos a nosotros mismos, no sabemos escuchar a nuestro organismo, a nuestras células, tenemos el tiempo para ver hacia fuera pero no para ver hacia adentro de nosotros".



Mario Uriarte López

Mario Uriarte, investigador dedicado al desarrollo de productos a base de aminoácidos para mejorar el estado nutricional de la población, señaló que la importancia de estas conferencias es "crear conciencia entre los jóvenes en cuanto a la forma de alimentarse, lo que se reflejará en individuos saludables y así evitar diversos problemas degenerativos".

Mencionó que los hospitales cada vez se llenan más de personas con enfermedades a causa de una mala alimentación o de trastornos alimenticios, "debemos reeducarnos y saber cómo nutrinos, esto consiste en tener una dieta balanceada que incluya todos los alimentos de la pirámide alimenticia, suministrando los nutrimentos que requiere nuestro organismo para su óptimo funcionamiento y con ello sentirnos bien".

Por otro lado, destacó la importancia de la alimentación perinatal ya que los problemas de desnutrición inician desde la gestación, pues la madre no se alimenta de forma adecuada y como consecuencia genera daños en el bebé, "el estado de embarazo requiere de mucho compromiso, no sólo con la familia, sino también con la humanidad, es importante que desde el embarazo se tenga una buena nutrición, que la madre cuente con una dieta balanceada en verduras, frutas, leguminosas, cereales, proteínas, además de limitar la ingesta de azúcares y grasas".

Es cierto que la sana alimentación, el ejercicio moderado y un ambiente idóneo dan mejores perspectivas de vida a las personas, lo peligroso es cuando este tipo de régimen llega a situaciones obsesivas que afectan la vida del individuo, provocando así los llamados trastornos alimentarios que pueden llegar a causar la muerte.

Una buena salud depende, en gran medida, de una buena nutrición, "debemos fomentar esta cultura entre hombres y mujeres para contar con una población sana y responsable del cuidado de nuestra salud", concluyó Mario Uriarte.



Por su parte, Margarita Pineda comentó que este tipo de actividades les ofrecen a los alumnos una mejor comprensión de los temas que se abordan en el temario de la asignatura, además de informarlos sobre problemáticas actuales que cualquiera de ellos pudiera enfrentar.

DIRECTORIO

Universidad Nacional Autónoma de México

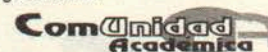
Rector: Dr. Juan Ramón de la Fuente / Secretario General: Lic. Enrique del Val Blanco / Secretario Administrativo: Mtro. Daniel Barrera Pérez / Abogado General: Mtro. Jorge Islas López.

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 Glorina Cardona Silva / Secretaria Docente: Lic. Ana María Sánchez Velázquez / Secretaria Técnica del Siladín: 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.



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.

La Dirección del Plantel Azcapotzalco
y el Consejo Editorial de la Revista

espacios

Para las ciencias y las humanidades

Te invitan a participar

Mándanos tus colaboraciones
a los correos electrónicos

leticiaesg@yahoo.com.mx

mayyira@hotmail.com,

o directamente con

Leticia Santa María en la
coordinación de Talleres o con
Magdalena Carrillo en la Unidad
de Información

¡Contamos contigo!



espacios

Para las ciencias y las humanidades

espacios

Para las ciencias y las humanidades

La evolución y los procesos de transformación escolar en un contexto de globalización

Desarrollo y evaluación de las habilidades

Evaluación del desarrollo de los alumnos
en la asignatura de Matemáticas I

¿Qué espera al CCEI de su

La educación y los
con un nuevo contexto

Presencia de la C

Waldina Alvear
San Juan 2892

Reflexiones o