



## Editorial

**D**urante la semana pasada, alumnos, trabajadores y profesores nos reintegramos a nuestras actividades cotidianas, con la confianza que será un semestre provechoso para todos.

Es importante considerar que el cumplimiento de nuestras actividades es un compromiso personal pero también con la comunidad, pues en esa medida se obtendrán beneficios para todos y cada uno de sus miembros.

Para ello, es necesario visualizar que los resultados que obtengamos al final del semestre serán producto del esfuerzo establecido desde el principio del mismo, y que cada uno deberá cumplir con la tarea que le ha encomendado la Universidad.

En este tenor, durante el periodo intersemestral, se realizaron trabajos de mantenimiento y remodelación en algunas áreas, con la idea de proporcionar los servicios, preservar y mantener las instalaciones en condiciones necesarias, para que proporcionen un ambiente adecuado y de esta manera se desarrolle, en las mejores condiciones, la tarea educativa que es la esencia y nuestro principal objetivo.

Mantener las instalaciones en óptimas condiciones, otorgando seguridad, confianza y bienestar para el desarrollo de las actividades de docencia, pensando en la formación integral de los alumnos, ha sido una de las tareas primordiales de esta administración; sin embargo, se hace necesario conminar a toda la comunidad a contribuir con su apoyo y conservación para que estos esfuerzos no sean en vano, una vez que para lograrlo se requieren múltiples recursos, tanto económicos como humanos.

Contribuyamos pues, para que el Plantel Azcapotzalco sea un mejor lugar educativo.

¡Hagamos del Plantel Azcapotzalco el número uno!

## Estudiantes del Plantel participan en el Foro Nacional: *Ciudadano soy: una propuesta de educación ciudadana para jóvenes*

✓ *Derechos Humanos, Género, Democracia y Ciudadanía, los temas*

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

**L**a formación ciudadana debe entenderse como la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y la incorporación de valores que permitan al estudiante participar, incidir y mejorar la vida de su grupo, su comunidad y su país. Con esta iniciativa, un grupo de estudiantes del Plantel Azcapotzalco, participaron en el Foro Nacional Ciudadano soy: Una propuesta de educación ciudadana para jóvenes, organi-

zada por la Fundación de Apoyo a la Juventud, IAP, que se realizó el 8 de diciembre de 2007, en la Escuela Superior de Ciencias Administrativas, Unidad del Casco de Santo Tomás, del Instituto Politécnico Nacional, y en el cual participaron alumnos de diversas escuelas de nivel medio superior.

La formación ciudadana del estudiante de bachillerato es una tarea funda-



pasa a la Pág. 2





mental que los centros educativos de Enseñanza Media Superior requieren con urgencia con la idea de responder a los cambios y transformaciones que la sociedad mexicana ha tenido en los últimos años. El bienestar y la convivencia social requieren, además de la existencia y el cumplimiento de las leyes, que los individuos conozcan, valoren y pongan en práctica derechos y obligaciones sociales.

Los jóvenes son un sector que puede ofrecer ideas innovadoras y ocupar espacios importantes de participación ciudadana en temas como Democracia, Género, Derechos humanos y Ciudadanía, de ahí la importancia de generar espacios donde los estudiantes puedan manifestar sus puntos de vista, y puedan desarrollar su capacidad para

la reflexión y el cuestionamiento.

Se hace necesario conocer las características fundamentales que debe tener el estudiante de bachillerato al término de sus estudios, no sólo en los aspectos de conocimientos y habilidades, sino también en lo referente a su formación cívica y ciudadana. Esto es importante ya que los jóvenes en su tránsito por el bachillerato, se forman y preparan para acceder a una ciudadanía que les demandará información y conocimientos generales y específicos sobre la vida social y política del país, así como conciencia, participación y responsabilidad.

De ahí la importancia de que Erandi Campos Soria, Tania Berenice Garduño Hernández, María Fernanda González Negrete, Ana Cinthia Narváez Bravo, Gustavo Martínez Hernández, Víctor Velásquez Huitrón y Melina Melissa Valdés Mendía, estudiantes de cuarto semestre en el Plantel Azcapotzalco, participaran en el Foro Nacional, en el cual se abordaron aspectos relevantes para su formación ciudadana.

En entrevista, Fernanda González consideró que la participación de los jóvenes en las cuestiones de la ciudadanía es de vital importancia para el desarrollo del país, pues en la medida en que participen estarán más involucrados y comprometidos en los asuntos sociales, además porque es fundamental conocer su opinión en un momento en que el país ha sufrido cambios muy importantes en materia de democracia, y la juventud no pue-



de mantenerse al margen de estos acontecimientos. "Es necesario que en la escuela también se implementen acciones que preparen a los alumnos en temas como los derechos humanos, género, democracia y ciudadanía, lo cual seguramente redundará en estudiantes que sabrán enfrentar, de mejor manera, las exigencias sociales, pues la educación de los ciudadanos no sólo compete al gobierno, sino que también debe ser prioridad del Estado, ya que los programas educativos están supeditados a los cambios de gobiernos".

Gustavo Martínez, expresó que la práctica del respeto, la responsabilidad, la honestidad, la solidaridad son valores que se deben reforzar en todos los ámbitos de nuestra vida. "Este tipo de actividades ofrecen a los estudiantes conocimientos que generalmente no se abordan dentro del salón de clases, y tener la oportunidad de participar nos da la oportunidad de prepararnos para ser ciudadanos comprometidos, porque hay que entender que el mundo actual evoluciona y cambia a una velocidad antes desconocida, donde el aprender constantemente es una necesidad, individual y social, pero donde también se hace necesaria una educación permanente en valores".

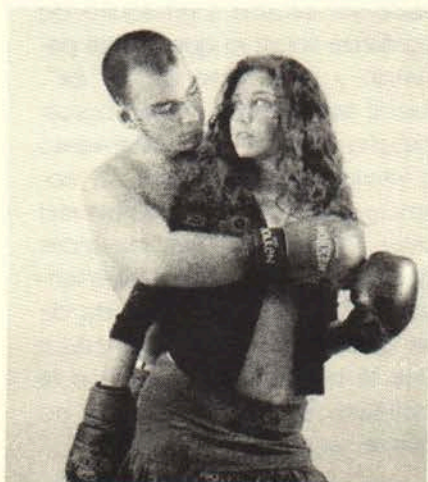
Por su parte, Víctor Velásquez señaló que los derechos humanos, las cuestiones de género, la ciudadanía y la democracia son temas que tienen que ver con todos los estudiantes; sin embargo, "no lo consideramos así hasta que estamos inmersos en otro contexto, o hasta que nos involucramos en actividades que tienen que ver directamente con estos temas. Cuando nos corresponde ejercer nuestros derechos, muchas veces no sabemos ni cómo actuar porque los desconocemos debido a que no hay una educación social que nos forme para ejercer la ciudadanía".





## ¿Por qué son tan difíciles algunas relaciones?

Las relaciones sentimentales pueden ser una de las cosas más gratificantes, pero también más difíciles, de la vida. Pueden estar llenas de diversión, romanticismo, ilusión, fuertes sentimientos y también, de mal de amores. Independientemente de que tengas pareja o no, es importante que seas selectivo a la hora de decidir a quién quieres acercarte sentimentalmente. Si todavía no tienes pareja, tómate tu tiempo y conoce a mucha gente. Piensa en las cualidades que valoras en una re-



lación y fíjate si encajan con los ingredientes que debe tener una relación sana. Intenta cultivar esas buenas cualidades en ti mismo, te harán mucho más atractivo a los ojos de los demás. Y, si ya tienes pareja, asegúrate de que la relación les aporta mucho a los dos y saca lo mejor de ambos.

¿Te has dado cuenta de que algunas relaciones entre adolescentes no duran mucho? No es de extrañar, ya que estas evolucionando y cambiando cada día, y puede ser difícil compaginar la forma de ver las cosas de dos personas cuyas identidades todavía se están formando. También es posible que al principio parezca que están hechos el uno para el otro, pero las cosas pueden cambiar bastante deprisa. Si, a pesar de ello, te sigues aferrando a la relación, es bastante probable que ésta se acabe agriando. Es mucho mejor quedar como amigos que intentar mantener algo que, quizá, ya no se aguanta o que puede derivar en algún otro problema.

¿Has oído hablar alguna vez acerca de lo difícil que es querer a alguien cuando uno no se quiere a sí mismo? El hecho de que una



persona tenga baja autoestima es un impedimento para mantener una relación sana. Tu novio/a no puede hacerte sentir bien contigo mismo si no eres capaz de lograrlo tú solo. Ni tú puedes hacerle feliz, si él no se acepta ni se quiere. De modo que céntrate en ser feliz tú mismo y no te responsabilices de la felicidad de otra persona.

¿Y si te parece que tu novio/a te pide demasiado o te necesita demasiado? Si vives la relación como una carga o una "cruz" en vez de que sea algo gratificante, tal vez haya llegado el momento



viene de la Pág. 1



de plantearte si has hecho una elección saludable para ti. Si una persona no es feliz o no se siente segura, puede tener problemas para mantener una relación sana.

Por otra parte, las relaciones intensas pueden resultar difíciles para algunas personas durante la adolescencia. Algunos jóvenes están tan centrados en sus propios sentimientos en proceso de emergencia que no tienen la energía emocional necesaria para responder a los sentimientos y necesidades de otra persona en el seno de una relación sentimental profunda. Si sientes que todavía no estás preparado para mantener una relación de ese tipo, no te preocupes. Lo estarás, y puedes tomarte todo el tiempo que necesites.


### Cuando una relación se vuelve enfermiza

Una relación es enfermiza cuando implica faltarle el respeto al otro, despreciarlo, controlarlo y/o maltratarlo de cualquier otra forma. Algunas personas viven en casas donde los padres discuten constantemente o incluso se infligen malos tratos, sean físicos o emocionales. Estas personas que han crecido en una atmósfera de malos tratos pueden encontrar este tipo de comportamiento casi normal o correcto, pero ¡no lo es!

Aprendemos observando e imitando a quienes nos rodean, de modo que las personas que han presenciado repetidamente conductas violentas o irrespetuosas pueden no haber aprendido a tratar a los demás con amabilidad y respeto o a esperar este tipo de trato.

Cualidades como la amabilidad y el respeto son requisitos imprescindibles para mantener una relación sana. Una persona que no haya desarrollado estas cualidades puede necesitar trabajarlas con un psicoterapeuta que tenga experiencia en este campo a fin de prepararse para mantener una relación sana. Mientras tanto, aunque puede saberte mal que una persona haya tenido un pasado doloroso o haya recibido malos tratos, no es sano mantener una relación que implica cualquier tipo de maltrato.

En una encuesta realizada en Estados Unidos, el 20 por ciento de las chicas dijeron haber sido golpeadas, abofeteadas o forzadas a mantener relaciones sexuales por sus novios. Y el 40 por ciento de los adolescentes encuestados dijeron conocer a alguien en su colegio o instituto que estaba siendo víctima de algún tipo de violencia en el seno de una relación sentimental. De modo que, si creías que era imposible que te ocurriera algo así, vuévetelo a plantear. Formúlate las siguientes preguntas: ¿Mi novio/a se enfada cuando no lo someto todo a él/ella? ¿Se burla del modo en que visto y me dice que nunca encontraré a otra persona que quiera salir conmigo? ¿Me prohíbe ver a mis amigos o hablar con otros chicos o chicas? ¿Quiere que deje mi equipo deportivo, a pesar de que sabe que yo lo disfruto mucho? ¿Me ha levantado la mano alguna vez o ha actuado como si me fuera a pegar? ¿Me intenta forzar a ir más lejos de lo que yo quiero, en lo que se refiere al sexo?

Si tu novio/a está intentando controlarte, hacer que te sientas mal contigo mismo, aislarte del resto del mundo, hacerte daño físico o forzarte sexualmente, pon fin a esa relación: ¡corta por lo sano! ¡Y hazlo ya! Informa a un adulto de confianza sobre lo que te está pasando y protégete de tu "ex". Puede ser tentador intentar buscar excusas para su comportamiento o interpretar erróneamente la violencia como una expresión del amor. Pero, incluso aunque sepas que la persona que te está haciendo sufrir te quiere, no se trata de un amor sano. Nadie se merece que le peguen, desprecien o le obliguen a hacer cosas que no quiere hacer. 





# TECNOMANÍA

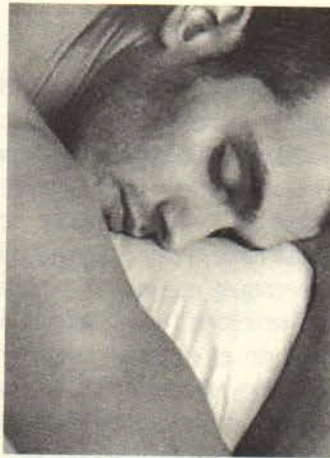
Departamento de Opciones Técnicas

## Dormir poco promueve trastornos psiquiátricos

En la primera investigación neurológica sobre qué sucede ante la privación del sueño en las regiones cerebrales vinculadas a las emociones, los resultados hacen pensar que mientras una buena noche de descanso puede regular nuestro ánimo y ayudarnos a afrontar los desafíos emocionales del siguiente día, la privación del sueño hace todo lo contrario, incrementando excesivamente la actividad en la parte del cerebro más estrechamente conectada a la depresión, la ansiedad y otros trastornos psiquiátricos.

"Casi es como si, sin el sueño, el cerebro regresase a los modelos más primitivos de actividad, siendo incapaz de poner en su contexto las experiencias emocionales y de producir respuestas controladas apropiadas", explica Matthew Walker, director del Laboratorio de Neuroimágenes y del Sueño de la Universidad de California de Berkeley y uno de los autores del estudio.


El fenómeno se debe, según los resultados del estudio, a que la amígdala, la región del cerebro que alerta al cuerpo para lograr que se proteja en situaciones de peligro, pasa a tra-



bajar con un nivel excesivo de actividad ante la carencia de sueño. Por consiguiente, esto entorpece la labor de la corteza prefrontal que controla el razonamiento lógico, y se impide la descarga de sustancias químicas tranquilizantes, necesarias para calmar los reflejos psicológicos de alarma vinculados al instinto de supervivencia.

Por ejemplo, en condiciones normales, si la amígdala reacciona fuertemente a una película violenta, la corteza prefrontal le permite al cerebro tener claro que la escena es sólo una ficción y que debe calmarse. Pero en el cerebro privado de sueño, la corteza prefrontal pierde influencia, en tanto que la gana el locus coeruleus, la parte más antigua del cerebro, la cual se ocupa de liberar noradrenalina que le permita al sujeto protegerse de las inminentes amenazas para la supervivencia que asume se están desencadenando, una situación de falsa alarma que produce riesgos para la salud mental.

Los resultados del estudio han sentado las bases para investigaciones futuras sobre la relación entre el sueño y las enfermedades psiquiátricas. La evidencia clínica ha demostrado que en casi todos los trastornos psiquiátricos está presente alguna forma de alteración del sueño.

Empleando imágenes obtenidas por Resonancia Magnética Funcional (fMRI, por sus siglas en inglés), Walker y su equipo encontraron que la amígdala, también fundamental para el procesamiento de las emociones, se ponía un 60 por ciento más activa en respuesta a los estímulos visuales negativos (cuerpos mutilados y otras imágenes impactantes) en los participantes del estudio que habían permanecido despiertos durante 35 horas continuas. En cambio, el examen por fMRI del cerebro de quienes disfrutaron de una noche de sueño en sus propias camas, mostró una actividad normal en la amígdala. 



<http://www.electronicafacil.net/ciencia/Article12050.html>

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: **Animación e interactividad digital para proyectos escolares, Aplicaciones de Excel, Creación de página WEB en lenguaje HTML, Diseño de presentaciones por computadora, Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional y Manejo de bases de datos en computadora.**

Pide informes e inscribete en el cubículo de Opciones Técnicas, edificio "M"

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



# Cómo hacer frente al periodo premenstrual

**E**n ocasiones, tener el período puede ser doloroso y molesto a la vez. La mayoría de las jóvenes tienen que lidiar con el síndrome premenstrual, los calambres o los dolores de cabeza antes o durante su período. Estos problemas suelen ser normales y no hay de qué preocuparse.

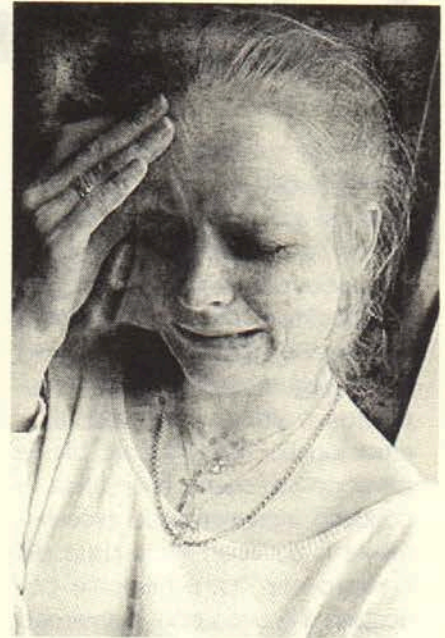
Pero **¿qué es el síndrome premenstrual?** es el nombre que reciben los síntomas físicos y emocionales que experimentan muchas jóvenes y mujeres justo antes de que comience su período menstrual. Si padeces de síndrome premenstrual, podrías experimentar lo siguiente: acné, hinchazón, cansancio, dolor de espalda, en las mamas o de cabeza, constipación, diarrea, antojos de comidas, depresión o melancolía, irritabilidad, dificultad para concentrarte o para manejar el estrés.

Los síntomas del síndrome premenstrual empeoran durante la semana o las dos semanas anteriores al inicio del período y suelen desaparecer cuando éste comienza.


Los médicos no han podido establecer con exactitud cuáles son las causas del síndrome premenstrual, pero parecen estar relacionadas con el cambio en los niveles de las hormonas. Durante la segunda mitad del ciclo menstrual, aumenta la cantidad de progesterona (una hormona femenina) en el organismo de una joven. Luego, alrededor de una semana antes del inicio del período, los niveles de progesterona y estrógeno (otra hormona) caen abruptamente. Se cree que estos diferentes niveles hormonales son capaces de generar los síntomas del síndrome premenstrual. Algunas teorías sostienen que es posible que la alimentación de una joven afecte cómo se siente, en especial durante las dos semanas anteriores al inicio del período.

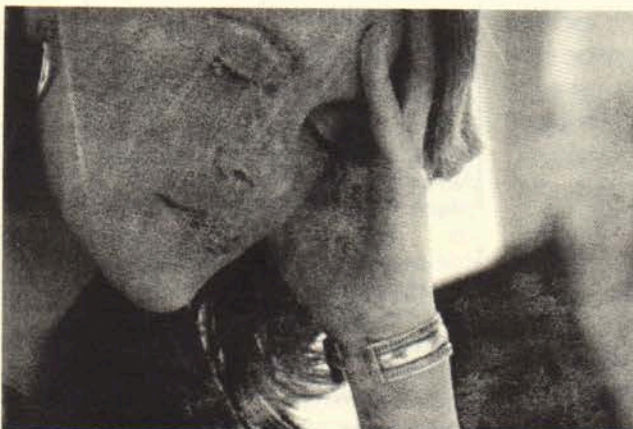
Por suerte, es posible tomar varias medidas para aliviar los síntomas del síndrome premenstrual.

Comer según una dieta equilibrada, que contenga una gran cantidad de frutas y vegetales frescos y donde se reduzca la cantidad de alimentos procesados, como papas fritas y galletas saladas. Tal vez, también quieras reducir el consumo de sal (la sal hará que retengas



líquidos y te sientas más hinchada) y, créase o no, tomar más agua. Evitar la cafeína (probablemente te ponga nerviosa y ansiosa) y toma ciertas vitaminas: se cree que las vitaminas más eficaces son las del grupo B, el calcio, el magnesio y la vitamina E. Además, a algunas jóvenes suelen resultarles útiles el ejercicio diario y las técnicas de relajación, como la meditación.

En relación con los medicamentos, los analgésicos de venta libre, como el ibuprofeno, te ayudarán a aliviar los dolores de cabeza y de espalda. Sin embargo, si tienes mucho dolor a causa del síndrome premenstrual, debes consultar al médico. Él podrá recetarte otro medicamento o píldoras anticonceptivas para ayudarte a aliviar los síntomas del síndrome premenstrual. 





# Alumnos alertan sobre problemáticas de riesgo en su entorno

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

**E**mbarazo no deseado, violación, aborto, drogadicción, acoso y abuso sexual, enfermedades de transmisión sexual, suicidio, relaciones peligrosas, sida, entre otros, son sólo algunos de los problemas que los jóvenes adolescentes tienen que enfrentar a diario, por esta razón y como parte de las actividades de la tercera unidad de la asignatura de Ciencias de la Salud I, los alumnos del grupo 553, realizaron algunas investigaciones para alertar acerca de las problemáticas de riesgo que viven en su entorno.

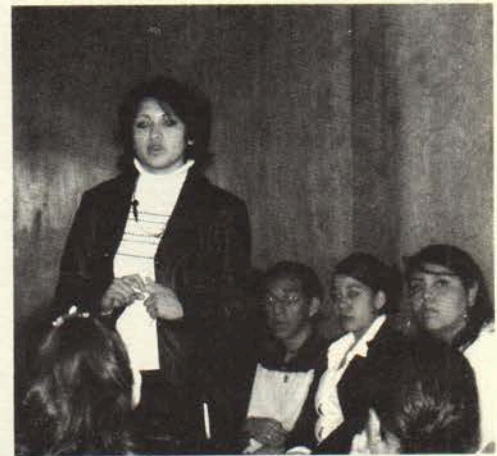
Con la finalidad de que el trabajo de las investigaciones no se quedará en el olvido, los estudiantes expusieron y compartieron los resultados a sus compañeros de grupo y de otros grupos, "con la idea de que sean ellos los portadores de su información, y que muestren casos concretos de las situaciones, porque muchas veces los alumnos manejan la información pero no saben como aplicarla", señaló la profesora María Guadalupe Romero Martínez.



Explicó que los temas fueron escogidos por los alumnos, considerando los factores de riesgo para el adolescente y a los cuales están expuestos, "con el objetivo de que indaguen, conozcan e investiguen sobre la temática y posteriormente, transmitan ese conocimiento al resto de sus compañeros para evitar que caigan en ese tipo de riesgos".

Por su parte, la alumna María Elia Osorio Soto señaló que el embarazo no deseado es una problemática de riesgo a la que se enfrentan los adolescentes cuando empiezan a incursionar en su actividad sexual, además existen factores que influyen considerablemente como son la falta de atención y cariño de familia, el mal empleo de la información sobre sexualidad, el abuso de drogas y alcohol, la presión de amistades o la pareja.

Entre las causas más comunes, dijo, está la violación, la presión de la pareja (prueba de amor), irresponsabilidad y falla del anticonceptivo. "Las opciones a las que generalmente recurren los jóvenes son el aborto, darlo en adopción, ser madre soltera o casarse". Luego de definir cada una de estas opciones, sus pros y contras y dar a conocer algunas de sus consecuencias, el equipo coincidió en subrayar la importancia de que los jóvenes cuenten con información pertinente que les ayude a prevenir y tomar decisiones. "la información más rápida es la que se da de boca en boca, aunque no siempre sea la más adecuada, por ello es importante consultar a los especialistas, investigar e informarnos bien y adecuadamente", concluyeron.



## DIRECTORIO

Universidad Nacional Autónoma de México

Rector: Dr. José Narro Robles / Secretario General: Dr. Sergio Alcocer Martínez / Secretario Administrativo: Mtro. Juan José Pérez Castañeda / Abogado General: Mtro. Jorge Islas López.

Colegio de Ciencias y Humanidades

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

Planes Azcapotzalco

Director: Mtro. Andrés Hernández López / Secretario General: C.D. Alejandro Falcón Viana / Secretaria Académica: Mtra. Ana Gloria Cardona Silva / Secretaria Docente: Lic. Ana María Sánchez Velázquez / Secretaria Técnica del Suelo: 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: Lic. Ismael Gandarilla / Secretario Particular y de Atención a la Comunidad: Profr. Odilón Aizaga.

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.





Diego R.

# XXIX Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

21 de febrero al 2 de marzo de 2008

Ciudad de México. Tacuba núm. 5, Centro Histórico

Estado invitado: Zacatecas

Jornadas Juveniles 25, 26 y 27 de febrero

Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://feria.mineria.unam.mx>

Detalle de "Niños de México", Diego Rivera, 1928 D.A. © 2008. Museo de México.  
 Fotografiado en el Fotocentro relativo a los Niños de México y Niños de México.  
 Av. Cinco de Mayo No. 2, Col Centro, Del. Cuauhtémoc, 06509, México, D.F.



ZACATECAS  
GOBIERNO DEL ESTADO  
2004-2010

