

## Editorial

Las actividades extracurriculares no solo ofrecen a los estudiantes qué hacer en el tiempo libre, sino que estas actividades promueven en ellos un sentido positivo como estudiantes y personas, y decrecen las posibilidades de que dejen la escuela.

Las actividades extracurriculares ofrecen a los estudiantes un ambiente académico seguro y además les provee un sentido de la conexión positiva en la escuela. Las actividades extracurriculares también dan la oportunidad a los estudiantes de mejorar sus habilidades, de practicar algún deporte, alguna actividad cultural o alguna Opción Técnica, así como mejorar en sus clases ordinarias, participando en algún proyecto científico en los clubes de robótica y matemáticas, entre otras opciones.

En el ámbito deportivo, los alumnos que no están interesados en el fútbol, basketbol, voleibol, tienen otras oportunidades, como la gimnasia, los aeróbicos, el acondicionamiento físico o atletismo.

El Plantel Azcapotzalco ofrece una variedad de actividades que pueden ser de interés para cualquier estudiante, lo que facilita a los jóvenes de cualquier grupo y de diferentes intereses, la oportunidad para participar.

Participar en las actividades extracurriculares es una de las mejores formas de dar a los alumnos elementos alternativos que incidan en su formación integral y coadyuvar para que sean universitarios triunfadores en la vida.

Otra razón por la cual es importante participar en estas actividades desarrollan el sentido de equipo, fomenta el liderazgo y la toma de decisiones.

Existen actividades para todos los gustos y necesidades, sólo debes acercarte a cualquiera de los diferentes departamentos de acuerdo a tus intereses: Educación Física, Siladín, Opciones Técnicas, Idiomas, Difusión Cultural, Club de Matemáticas y Robótica, entre otros.

Participa y hagamos del Plantel Azcapotzalco un mejor espacio académico.

## Presencia del Plantel Azcapotzalco en la RoboCup 2008

✓ *Realizada en Suzhou, China*

MAGDALENA CARRILLO CUEVAS

Lo que comenzó como una actividad escolar se convirtió en un proyecto para participar en una competencia internacional de Robótica. Los alumnos de tercer semestre Anabell Berumen Blanco y Adrián Sánchez Montoya, con la asesoría de la profesora Leticia Cerda Garrido, participaron en la Robocup 2008, en la categoría Junior Secondary League, realizada en Suzhou, China.

Cabe señalar que el equipo Mexican Robodancers, donde participaron estos alumnos, fue invitado a presentarse en la inauguración del Torneo Mexicano de Robótica 2005, con sede en el Palacio de Minería, el cual se llevará a cabo del 4 al 6 de septiembre.

Del 14 al 20 de julio, los alumnos tuvieron la posibilidad de competir con sus pares de otros países y adquirir nuevas experiencias que les lleven a ser mejores. "Esta expe-



pasa a la Pág. 2



riencia me permitió conocer otra cultura muy diferente a la nuestra, medir nuestras capacidades y conocimientos en comparación con los otros compañeros de diferentes partes del mundo, así como conocer su tecnología, la cual no es tan diferente a la nuestra, estamos a un mismo nivel”, señaló en entrevista Adrián Sánchez Montoya.

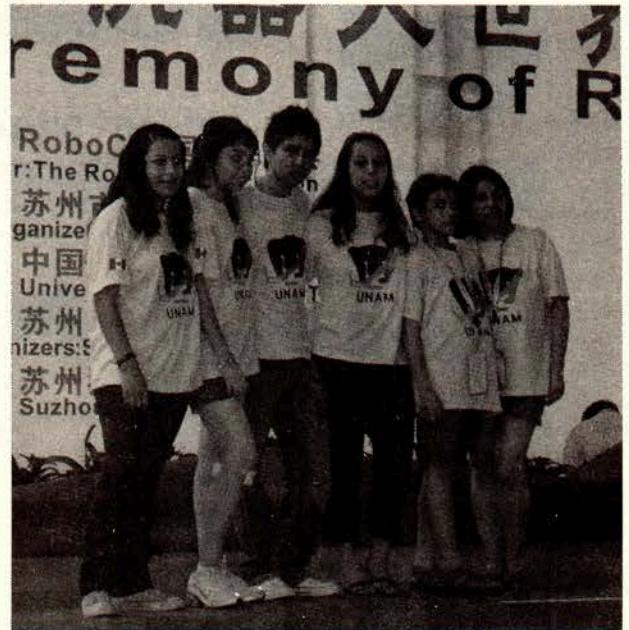
Esta experiencia, comentaron los alumnos, comenzó con una invitación de la profesora Cerda Garrido para participar en el Club de Robótica, “al principio nos pareció algo aburrido porque creíamos que se trataba de puras matemáticas y fórmulas; sin embargo, conforme te vas adentrando en el proyecto te das cuenta que esa sólo es una parte de todo lo que puedes encontrar en el Club”.

Anabell Berumen explicó que al principio comenzaron a programar robots virtuales, “este fue el primer acercamiento con los robots, generalmente se cree que eso sólo pasa en las películas de ciencia ficción, pero es toda una realidad, posteriormente empezamos a programar nuestro robot y a manejar el software. Este aprendizaje nos permitió participar en la Olimpiada de Informática, y aunque el

acercamiento con esto fue circunstancial, realmente ha sido una gran oportunidad, con todo esto te das cuenta de la grandeza de la Universidad, y de lo privilegiado que somos al tener la posibilidad de vivir estas experiencias”.

Adrián Sánchez manifestó cómo ha cambiado su visión a partir de esta experiencia, “yo pensé que aquí sólo veníamos a estudiar, pero nunca imaginé que el estudiar fuera tan interesante. Hace mucho me llamó la atención esto de la robótica, pero nunca había tenido la oportunidad de trabajar de cerca con alguno, hoy estoy más que convencido que quiero estudiar y a que me quiero dedicar. Este tipo de proyectos evidentemente alientan vocaciones y ojalá todos tuvieran el interés por participar, porque en verdad que te da una visión diferente de lo que se tiene”.

Es importante valorar a nuestra Universidad, agregó, “porque obviamente no so-



mos el único proyecto que existe, hay proyectos de la Universidad en todas partes del mundo y es un orgullo decir que eres universitario y poner el nombre del CCH y de la UNAM en alto”.

Por su parte, Anabell explicó que cuando decidió entrar al proyecto jamás imaginó que eso pudiera incidir de tal manera en sus decisiones, “yo tenía muy claro que quería estudiar pedagogía o psicología, porque me gustaría más trabajar con personas que con robots; pero después de esta experiencia, y de dimensionar todo el campo de trabajo que se podría tener, ya estoy cambiando de opinión”.

Por último, coincidieron en señalar que participar en las actividades extracurriculares que se ofrecen en el Plantel, porque los únicos beneficiados somos los estudiantes, siempre puedes encontrar algo que se ajuste a tus gustos y necesidades y forma parte de la formación integral que cualquier adolescente debe tener, esto sólo es parte de nuestra preparación para la licenciatura, para el futuro, para la vida. “Estas experiencias son muy enriquecedoras, y definitivamente te hace valorar mucho lo que se tiene, porque en otros países no tienen una Universidad como la nuestra, ni la libertad que se tiene para decidir... el color de tu camisa, el sabor de tu refresco o qué carrera estudiar”.



Anabell Berumen y Adrián Sánchez



## Lo que deberías saber acerca de las drogas

Los patios de las escuelas ya no son lo que eran, los problemas pasan los barrotos y les llegan a nuestros hijos y alumnos. Con 14 o 15 años muchos jóvenes han probado algunas drogas, cuando todavía no son capaces de elegir lo mejor para sus vidas.

La ONU cree que en el mundo existen 25 millones de personas enganchadas a drogas como la cocaína, éxtasis, heroína, marihuana, etcétera, en total el 0.5

por ciento de la población estaría enganchada a drogas ilegales, mientras que aún más gente consume regularmente tabaco y alcohol.

El número de fallecidos anuales por culpa de la adicción a sustancias prohibidas llega a 200 mil personas al año. Aunque aún muere más gente a causa del cigarrillo y del alcohol.

Me quedo con esta frase: "las drogas no son peligrosas porque sean ilegales, son ilegales porque son peligrosas". Pero las metas siguen sin cumplirse.

La adicción es un peligro que no solo afecta a la hora de tomar la sustancia, también afecta en la vida diaria, se consume o no. Adicciones no sólo son a las drogas y al alcohol, también se reflejan en la forma de asumir la vida.

Hay adicción a las drogas, el juego,



sexo, trabajo; se puede ser adicto a muchas cosas, en general suele ser porque proporcionan placer, y es fácil ser adicto al placer, el problema llega cuando el placer nos destroza.

Hay personas que tienen más probabilidades de ser adictas... hay vidas que incitan más a la adicción... por eso es mejor no entrar en contacto con las drogas, porque son capaces de reventarte por dentro cuando por fuera simplemente te dibujan una extraña sonrisa.

Estos días, las drogas están por todas partes y a veces parece que todo el mundo las usa. Muchos





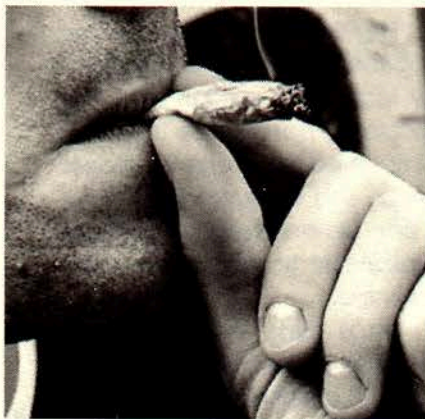
viene de la Pág. 1

jóvenes están tentados por el entusiasmo y la evasión que las drogas parecen ofrecer. Pero obtener información puede ayudarte a ver la realidad de las drogas y ayudarte a alejarte de ellas.

## La verdad sobre las drogas

Gracias a la investigación médica y farmacéutica, hay miles de drogas (fármacos) que ayudan a la gente. Los antibióticos y las vacunas han revolucionado el tratamiento de las infecciones. Hay medicamentos que disminuyen la presión arterial, tratan la diabetes y reducen el rechazo del cuerpo a órganos transplantados. Los medicamentos pueden curar, retrasar o prevenir enfermedades, ayudándonos a llevar una vida más feliz y saludable. Pero también existen muchas drogas ilegales y nocivas que algunas personas toman para que les ayuden a sentirse bien o divertirse.

¿Cómo actúan las drogas? Las drogas son sustancias o compuestos químicos que alteran la forma en que nuestro cuerpo trabaja.

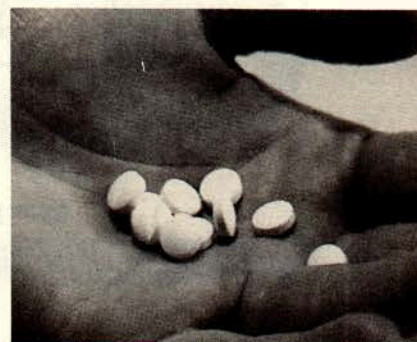


Cuando las haces entrar en tu organismo (a menudo tragándotelas o inyectándotelas), encuentran su camino al torrente sanguíneo y desde allí son transportadas a otras partes de tu cuerpo, como el cerebro. En el cerebro, las drogas pueden intensificar o entorpecer tus sentidos, alterar tu sentido de alerta y a veces disminuir el dolor físico. Una droga puede ser beneficiosa o nociva. Los efectos de las drogas pueden variar según la clase de droga administrada, la cantidad que se toma, con cuánta frecuencia se utiliza, con cuánta rapidez llega al cerebro y qué otras drogas, alimentos o sustancias se toman a la vez.

Muchas sustancias pueden ser nocivas para tu cuerpo y tu cerebro. Beber alcohol, fumar tabaco, tomar drogas ilegales e inhalar pegamento puede causar daños graves en tu organismo. Algunas drogas alteran seriamente la capacidad de la persona para tomar decisiones y elegir cosas saludables. Los jóvenes que beben, por ejemplo, son más propensos a participar en situaciones peligrosas, como conducir bajo la influencia del alcohol o mantener relaciones sexuales sin protección.

Y al igual que hay muchas drogas disponibles, hay muchas razones por las que probar drogas o empezar a consumirlas. Algunos adolescentes las toman sólo por el placer que creen puede producir. Es posible que a la larga alguien intentará convencerles de que las drogas pueden hacerles sentir bien o que puedan divertirse más si las toman.

Algunos jóvenes creen que las drogas les ayudarán a pensar mejor, a ser más populares, a mantenerse más activos o a ser mejores atletas. Otros simplemente sienten curiosi-



dad y creen que probarlas no les hará daño. Otros quieren encajar en un grupo. Muchos jóvenes consumen drogas para ganarse la atención de sus padres o porque creen que las drogas les ayudarán a escapar de sus problemas. Pero la verdad es que las drogas no solucionan los problemas. Simplemente ocultan los sentimientos y los problemas. Cuando desaparecen los efectos de las drogas, permanecen los sentimientos y los problemas, incluso, algunas veces empeoran. Las drogas pueden arruinar todos los aspectos de la vida de una persona.

En los próximos números de *El Hormiguero*, hablaremos de los efectos de las drogas y su repercusión en la vida de un adolescente.





# TECNOMANÍA

Departamento de Opciones Técnicas

## ¿Es necesario beber agua?

Según la bioquímica, el agua tiene una importancia esencial en biología, por que es el medio en el cual se realizan procesos vitales. Todos los organismos vivientes contienen agua. En efecto, tanto en los animales como en las plantas el contenido del agua varía dentro de los límites comprendidos entre la mitad y los 9/10 del peso total del organismo, también el cuerpo humano está constituido por agua, según un porcentaje en peso que es máximo en los primeros meses de vida embrionaria (cerca del 97%), y disminuye con la edad.

En el ser humano, la absorción de agua está regulada por el mecanismo de la sed, las membranas celulares son permeables, por lo que es importante que las concentraciones de sustancias disueltas permanezcan en equilibrio estable a ambos lados de las mismas. Esto se consigue mediante la regulación del aporte y la eliminación de agua por el cuerpo, el mecanismo fisiológico de la sed regula el suministro, por medio del líquido ingerido, que es eliminado por el riñón.

Cuando el nivel de agua celular disminuye, los receptores cerebrales detectan el cambio y ordenan por medio de impulsos nerviosos la baja de la eliminación de agua por los riñones y de la secreción de saliva, que a su vez provoca sequedad bucal y deseos de beber.

Una privación prolongada de agua provoca además de una sed intensa y de sequedad de la piel y de las mucosas, fiebre, colapso cardíaco y, en los casos más graves puede causar la muerte, pero también la ingestión excesiva de agua provocar trastornos que en casos extremos resultan mortales.

El agua posibilita el transporte de nutrientes a las células y de las sustancias de desecho desde las células. El agua es el medio por el que se comunican las células de nuestros órganos y por el que se transporta el oxígeno y los nutrientes a nuestros tejidos. Y el agua es también la encargada de retirar de nuestro cuerpo los residuos y productos de desecho del metabolismo celular.

Por todo lo anterior, es muy importante consumir una cantidad suficiente de agua cada día para el correcto funcionamiento de los procesos de asimilación y, sobre todo, para los de eliminación de residuos del metabolismo celular. Necesitamos unos tres litros de agua al día como mínimo, de los que la mitad aproximadamente los obtenemos de los alimentos y la otra mitad debemos conseguirlos bebiendo.

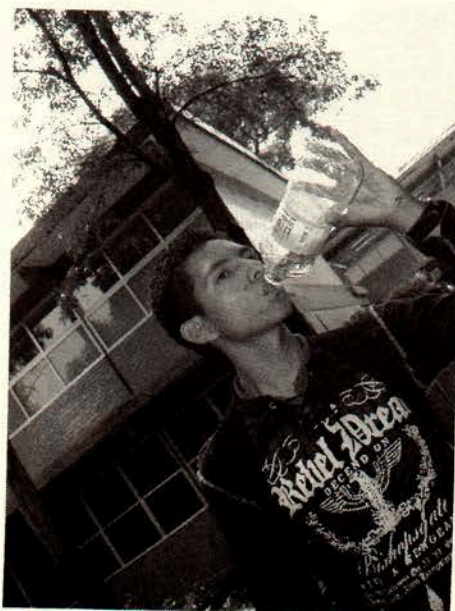
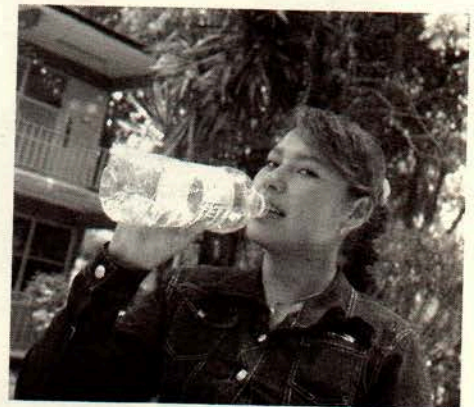
Por supuesto en las siguientes situaciones, esta cantidad debe incrementarse al practicar ejercicio físico, cuando la temperatura ambiente es elevada, cuando tenemos fiebre o cuando tenemos diarrea.

Recomendaciones sobre el consumo de agua

Si consumimos agua en grandes cantidades durante o después de las comidas, disminuimos el grado de acidez en el estómago al diluir los jugos gástricos. Esto puede provocar que las enzimas que requieren un determinado grado de acidez para actuar queden inactivas y la digestión se haga más lenta. Las

enzimas que no dejan de actuar por el descenso de la acidez, pierden eficacia al quedar diluidos. Si las bebidas que tomamos con las comidas están frías, la temperatura del estómago disminuye y la digestión se dificulta más.

Como norma general, debemos beber en los intervalos entre comidas, entre dos horas después de comer y media hora antes de la siguiente comida. Está especialmente recomendado beber uno o dos vasos de agua al levantarse, así conseguimos una mejor hidratación y activamos los mecanismos de limpieza del organismo.



<http://www.monografias.com/trabajos5/elagu/elagu.shtml>

<http://www.aula21.net/Nutriweb/agua.htm#Necesidades>

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, Control interno de almacenes e inventarios, Creación de página WEB en lenguaje HTML, Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional y Manejo de bases de datos en computadora. TAMBIÉN TENEMOS OPCIONES TÉCNICAS PARA TI.

Pide informes e insíbete en el cubículo de Opciones Técnicas, edificio M. No importa que adeudes materias, son gratuitos, cupo limitado.



# La independencia del hijo adolescente


Cuando los niños entran en la adolescencia ruegan que sus padres les den mayor libertad. En cambio los padres tienen que balancear entre su deseo de fomentar mayor confianza en sí mismos, mayor capacidad por valerse por sí mismos y el conocimiento de que el mundo puede ser un lugar muy peligroso y amenazante para la salud y la seguridad de los niños.

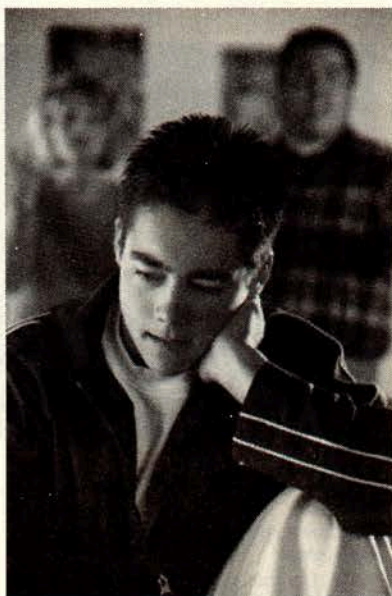


y aceptar las consecuencias de las mismas.

Los estudios científicos nos indican que los adolescentes se desarrollan mejor cuando mantienen un enlace fuerte con sus padres pero al mismo tiempo se les permite tener sus propios puntos de vista e inclusive estar en desacuerdo con ellos.

Es importante considerar que según vaya incrementando la madurez y la responsabilidad de un adolescente, los padres pueden darle mayores privilegios. Quizás al

principio se le dé la oportunidad de escoger sus zapatos, siempre y cuando no cuesten más de una cierta cantidad. Más tarde se le puede permitir que haga sus propias compras, con el acuerdo que no le quitará las etiquetas a la ropa hasta que usted apruebe su selección. Eventualmente se le puede dar una cantidad fija de dinero para que se compre la ropa a su gusto, etcétera; sin embargo, eso dependerá de cada quien y del grado de confianza y empatía que se establezca entre padres e hijos. 



Algunos padres les dan demasiada libertad en ciertas cosas indebidas, o les dan demasiados privilegios antes de que los adolescentes estén adecuadamente preparados para ellos. Otros padres pecan por mantener un control demasiado rígido con los hijos, negándoles las oportunidades que necesitan para madurar y aprender a tomar decisiones por sí mismos,





# Se impulsa una cultura de reciclaje entre la comunidad del Plantel

✓ *El PET como el producto de mayor consumo que se desecha*

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

“Todos por Azcapo... Azcapo libre de PET”, es el slogan que da nombre a la campaña de recolección y reciclaje de envases de plástico, impulsada en el Plantel desde hace un año por Judith Elizabeth Núñez Reynoso, Secretaria Técnica del Siladin y María de los Ángeles Robledo Andrade, Jefa del Departamento LACE del Siladin.

El poli etilen tereftalato, mejor conocido como PET por sus siglas que forman su nombre químico, es un polímero tipo poliéster que se fabrica a partir del etileno y paraxileno, dos materias primas derivadas del petróleo, y que representan el 11% en peso de la basura y hasta el 60% en volumen.

El PET tiene un alto potencial de reciclaje; sin embargo, es desechado sin control lo que a su vez genera grandes cantidades de basura y contaminación, de ahí que haya surgido el interés por parte de estas profesoras de Biología de crear en la comunidad del Plantel una conciencia ambiental así como fomentar la cultura de reciclaje.


“La campaña está dirigida a los tres sectores de la comunidad del Plantel, es decir a profesores, alumnos y trabajadores; la cual consiste en recolectar botellas de plástico, compactarlo para facilitar su manejo y que ocupen menos espacio en las bolsas y llevarlo a nuestro centro de acopio ubicado en el Siladin, nosotros llevamos una lista en donde anotamos cuántos envases nos donan en cada ocasión para que al final del año se le otorgue un reconocimiento a quien haya juntado más PET”, explicó Judith Núñez.

Recalcó que, entre estos tres sectores que conforman la comunidad, los docentes juegan un papel primordial para el éxito de

esta campaña, “queremos llegar a los profesores ya que su labor no sólo radica en la enseñanza de la disciplina sino también en fortalecer en los alumnos valores como el respeto al prójimo, así como fomentar en ellos una conciencia ambiental y hábitos para cuidar el entorno en el que nos desenvolvemos”.

Además, dijo, tanto profesores como trabajadores representan figuras de ejemplo para los alumnos “hay que predicar con el ejemplo y con él pretendemos invitar y contagiar a los alumnos a que cuidemos nuestro entorno, y así redoblar los esfuerzos que se hicieron desde abril pasado que iniciamos con la campaña para alcanzar el reto de que no haya PET en pasillos y jardineras del Plantel”.

Mencionó que la asociación civil ECOCE, encargada de administrar los residuos de envases de plástico para su reciclaje, el próximo 4 de septiembre proporcionará contenedores para su recolección los cuales se distribuirán en los diferentes espacios del Plantel; para que una vez que concluya el año escolar se recoja lo que junto cada escuela. Además para reconocer el trabajo de cada institución y motivar a que se continúe con esta labor, esta empresa realizará en junio próximo una ceremonia de premiación a las escuelas que participan y a las cuales se les da un reconocimiento simbólico.

Cabe destacar que el PET tiene muchas utilidades pero también dentro de sus desventajas es que tarda de 100 a 1000 años en degradarse por lo que su reciclaje es el proceso que además de obtener ahorro de energía y la conservación de recursos ayuda a disminuir el volumen de basura, “por lo que es importante que todos cooperemos para este proceso y difundir lo que hemos aprendido para cuidar nuestro Plantel, nuestro ambiente... nuestro mundo”, concluyó. 



## DIRECTORIO

Universidad Nacional Autónoma de México

Rector: Dr. José Narro Robles / Secretario General: Dr. Sergio M. Alcocer Martínez / Secretario Administrativo: Mtro. Juan José Pérez Castañeda / Abogado General: Lic. Luis Raúl González Pérez.

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 Siladin: Lic. Judith Núñez Reynoso / Secretario de Asuntos Estudiantiles: Dr. Alejandro Tavera Pérez / Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Mtra. Gabriela Silva Orta / Secretario Administrativo: Lic. Ismael Gandarilla / Secretario Particular y de Atención a la Comunidad: Profr. Odilón Alzaga.

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!**

