



Residentes en Terapia Familiar hablan sobre su experiencia en el plantel

Beneficios que aporta la FES Iztacala a la comunidad cecehachera

ANA BUENDÍA YAÑEZ

Hablar de una formación integral consiste en ofrecer al estudiante una preparación para su ejercicio como ciudadano y como profesional; el Colegio de Ciencias y Humanidades define esta formación bajo tres principios que son aprender a aprender, aprender a ser y aprender a hacer, esto implica el desarrollo de diversas habilidades como el fomento de la creatividad, el sentido de responsabilidad, el fomento de la independencia en la búsqueda del conocimiento, así como el desarrollo de un plan de vida.

Para lograrlo es necesario que el alumno se encuentre en condiciones óptimas tanto de salud física como mental; es por ello que, como parte de su vida académica, se ofrece a la comunidad estudiantil el apoyo pedagógico, psicológico y de orientación con personal especializado en esta área y con vínculos que se realizan entre escuelas de nivel superior.

Tal es el caso del apoyo brindado a estudiantes del Plantel por el Programa de Residencia en Terapia Familiar, el cual es parte del Programa de Maestría y Doctorado en Psicología que se



imparte en la FES Iztacala; desde el año 2001 y el cual también se imparte en la Facultad de Psicología.

pasa a la Pág. 2

Editorial

Todo grupo social requiere que sus integrantes participen de manera comprometida y organizada en las actividades propias que le dan sentido a su razón de ser.

Es por ello necesario contar con las condiciones que les permitan desarrollar su trabajo de forma plena, y que sus funciones no sean interrumpidas por problemas o factores externos.

En nuestro espacio escolar, la población con la que contamos se caracteriza por una gran diversidad, donde confluyen formas muy particulares de ser y de pensar; por tal razón no dejamos de ser susceptibles a conductas contrarias a la legislación universitaria que suelen presentarse como una consecuencia directa de la problemática que se vive en el entorno social.

Dadas estas circunstancias, existe una preocupación permanente de nuestras autoridades por contrarrestar estos inconvenientes que se están volviendo endémicos en el ámbito local, tomando las medidas pertinentes de vigilancia hacia el exterior de la escuela con apoyo de las autoridades competentes y al interior, atendiendo de manera inmediata aquellos actos que sean contrarios al ambiente de enseñanza y aprendizaje.

Considerando la relevancia que tiene para nuestra vida académica la condición de normalidad en sus espacios, no se puede permitir que algunas situaciones aisladas afecten el buen funcionamiento del plantel o que expongan la integridad física de los miembros de esta comunidad; por lo cual la participación de todos a través acciones concretas como la denuncia ante la Unidad Jurídica, ubicada en la Dirección del plantel, nos permitirá prevenir cualquier acto distinto al espíritu universitario.

Dentro de una plática realizada en las instalaciones del Siladin del Plantel, la doctora Ofelia Desatnik Miechimszyn, coordinadora de dicha maestría junto con seis terapeutas que la cursan, dieron a conocer sus experiencias, aprendizajes y resultados obtenidos en su acercamiento con los estudiantes.

En el Plantel, los terapeutas en formación atendieron a la comunidad que solicita el apoyo una vez por semana, a través de diversas modalidades; ya sea individual o por trabajo en multifamilias bajo una visión sistémica "es un trabajo en red que implica el trabajo grupal con las familias", explicó Ofelia Desatnik.

Para los residentes de esta octava generación que estuvieron en contacto

con los alumnos, esta experiencia resultó muy enriquecedora "atender a personas cuyas demandas son sumamente ambiguas como ocurre con muchos estudiantes adolescentes del CCH también representó un desafío para nosotros en cuanto a la necesidad de establecer situaciones que sean lo suficientemente claras como para que sepamos cuándo hemos logrado el objetivo que construimos o coconstruimos con nuestro consultante".

Por último, reafirmaron que "estos espacios de encuentro entre las dos instancias en una misma institución pueden sugerir o generar nuevas formas de trabajo con las que se lograría tener mayor impacto, organizar algo

más abierto menos clínico y más preventivo".



Dra. Ofelia Desatnik Miechimszyn
Coordinadora de la Maestría

Nombramientos del cuerpo directivo



Juan Manuel García Maldonado Secretario Particular

Es egresado de la carrera de Biología de la Facultad de Ciencias de la UNAM, profesor del Área de Ciencias Experimental con 13 años de antigüedad en el Colegio donde imparte las asignaturas de Biología I a IV; cursó el Diplomado en Docencia y Comunicación Educativa, realizado a distancia con uso combinado de Internet y televisión satelital en el ILCE (Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa). Ha elaborado material didáctico en línea y guías para examen extraordinario en la asignatura de Biología, así como la publicación de artículos en la Revista "Docencia Doc"; ha tomado diversos cursos sobre actualización docente y uso de nuevas tecnologías, así como ha impartido cursos para alumnos y profesores; ha participado en grupos de trabajo para la realización de banco de reactivos y seminarios sobre aprendizaje basado en problemas. Asimismo ha sido promotor del Programa Jóvenes hacia la Investigación en el Plantel Sur.

María Juana Leyva Chimal Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

Es egresada de la Facultad de Psicología de la UNAM, cursó la especialidad en Terapia Familiar en el Instituto de Terapia Familiar Cencalli A.C. Con trece años de antigüedad en el Colegio, ha sido auxiliar en el Departamento de Psicopedagogía del CCH Oriente y jefa del mismo Departamento en el Plantel Azcapotzalco. Es profesora de la asignatura Crisis y Desarrollo Familiar en la maestría en Terapia Familiar, Psicología Clínica del IMSS y consulta privada.



Talleres y actividades artísticas pensadas para tí

✓ *Acércate al Departamento de Difusión Cultural*

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Como parte de las funciones sustantivas de la Universidad se contempla la difusión de la cultura a todos los estudiantes que pasan por sus aulas desde el nivel medio superior, a través de actividades que permitan crear en los alumnos una formación artística descubriendo en ellos mismos habilidades que pueden desarrollar y así involucrarse en alguna disciplina de este ámbito; o, simplemente ser una vía para conocer su realidad.

El Plantel Azcapotzalco, a través del Departamento de Difusión Cultural, a cargo de Getsemaní Castillo Juárez, ofrece a los alumnos una gama de opciones culturales para el desarrollo de estas habilidades así como para enriquecer su formación dentro del bachillerato.

El Departamento ofrece talleres artísticos y recreativos como creación literaria,

danza contemporánea, violín, teatro, hawaiano, danza árabe y danza regional, con el fin de que «podamos iniciarlos en una actividad artística, pero sobre todo, queremos extender los beneficios de la cultura a un mayor número de estudiantes dentro de la comunidad», explicó Getsemaní Castillo.

Agregó que al estar al frente de este Departamento se pretende «definir una política cultural que incluya, además de los talleres, la organización de conferencias y otro tipo de actividades y tareas para fortalecer, enriquecer y apoyar los contenidos curriculares de las diversas asignaturas, además de extender los diferentes ámbitos de la cultura».

Para lograrlo es indispensable, mencionó, contar con el apoyo de las diversas áreas académicas, «es importante estar en contacto con profesores, tener un vínculo



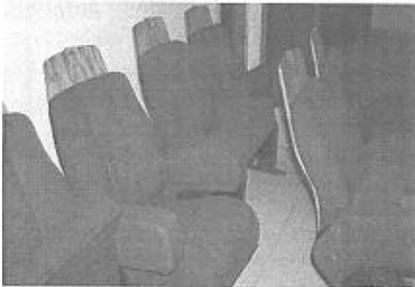
entre el Departamento y ellos, para invitarlos a participar; así como también mantener el contacto con los propios alumnos para saber cuáles son sus inquietudes y expectativas con respecto a las actividades culturales, las cuales se ofrecen con el objetivo de que los jóvenes conozcan su realidad, pero sobre todo puedan transformarla».

Para cualquier información e inscripción a los talleres y actividades que te ofrecen puedes acudir al Departamento de Difusión Cultural, ubicado a un costado del Centro de Cómputo. ¡Aprovecha y disfruta de los beneficios de ser universitario y acércate a la cultura!



La Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM dona equipo a escuelas de nivel medio superior

✓ *El plantel beneficiado con 650 butacas*



ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Con el propósito de mejorar las condiciones materiales de los espacios que integran el Plantel, durante los últimos semestres se han desarrollado diversas actividades de remodelación y mantenimiento en edificios, salones y laboratorios, así como en oficinas y salas de audiovisual.

Cabe recordar que durante el pasado periodo interanual se remodeló la sala Juan Rufo en su totalidad, con el propósito de romper con la cuadratura y rigidez de

los espacios de la escuela, así como la incorporación de instalaciones modernas y diferentes. Actualmente se llevan a cabo las mismas remodelaciones para la sala de teatro Sor Juana Inés de la Cruz, ambas diseñadas con la misma estructura, que incluyó el mantenimiento correctivo a las instalaciones eléctricas, isóptica, cambio de piso, de plafón, pintura y puertas.

Aunado a esto, en el mes de diciembre la Coordinación de Difusión Cultural de la UNAM, donó material y equipo a diversas dependencias universitarias, «a propósito de los trabajos de remodelación que se han llevado a cabo en las diversas salas del Centro Cultural Universitario, se pensó en donar el equipo de estas salas a las escuelas de nivel medio superior de la Universidad, siendo el plantel uno de los beneficiados con butacas acojinadas para las salas y auditorios», explicó Ismael Gandarilla Sánchez, Secretario Administrativo del Plantel.

La donación consistió en 650 butacas, de las cuales 163 fueron de la Sala Carlos Chávez y 487 de la Sala Netzahualcōyotl; y 50 más pensando en alguna reposición, las cuales servirán para sustituir las sillas en las



dos salas del plantel que han sido remodeladas, así como en los auditorios del Siladin.

Es importante mencionar de otras remodelaciones que se han llevado a cabo en el plantel como el espacio cultural ubicado en la parte posterior de la Secretaría Académica para exposiciones temporales o eventos organizados por profesores, además del mantenimiento preventivo a la subestación, suministro y colocación de reja tipo louver en la subestación, poda de árboles y retiro de la hojarasca.

ALUMNOS QUE APROBARON LOS EXÁMENES DE TALLER DE CÓMPUTO E INGLÉS INSCRITOS AL PROGRAMAS DE BECAS «PREPA SÍ»

Con base en la convocatoria publicada el día 26 de octubre de 2009 en la Gaceta CCH, con relación a los exámenes de Taller de Cómputo e Inglés para los alumnos inscritos en el programa de becas «**PREPA SÍ**», para obtener un estímulo adicional al término del bachillerato por tener una calificación destacada en función de sus conocimientos de tecnología e idiomas, publicamos la lista de alumnos que aprobaron dichos exámenes

TALLER DE CÓMPUTO

Chombo Pérez Grecia Karina
Flores Jiménez Héctor Barlaan
Frausto Santiago Frank Elliot
García Lozano Ximena
Gómez Martínez Silvia Mónica
Hernández Luna Emmanuel
López Castillo Viridiana María
Nieto Tellez Eduardo
Niveo Soto Mario Alonso
Sánchez Mora Ricardo Antonio
Sandoval Rauda Alexis
Viquez Bueno Ana Lucía

INGLÉS II

Ayala Morales Brenda
Chombo Pérez Grecia Karina
López Barragán Eric Saúl
Soriano Sánchez Gabriela

INGLÉS IV

Aguilar Santamaría Yihan
Montserrat
Cerón Román Rebeca Eunice
Frausto Santiago Frank Elliot
Gómez Martínez Silvia Mónica
Luna del Olmo Ana Teresa
Marín Arriaga Gustavo
Niveo Soto Mario Alonso
Rodríguez Zarate Alejandra
Graciela
Viquez Bueno Ana Lucía

**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



Para cualquier información y/o aclaración dirigirse con el Lic. Héctor Orozco
Tel. 54 48 38 94
hectoranibal.orozco@cch.unam.mx
heaoh_81@comunidad.unam.mx

APARIENCIA PERSONAL

¿Te importa la apariencia?

¿Alguna vez has escuchado el dicho que afirma «cómo te ven, te tratan»? Pues aunque no lo creas, muchas personas lo aplican en su vida diaria, y otras tantas son víctimas de rechazo sólo por la manera en como se visten y lucen ante los demás.

Yes que el interés por la apariencia, el físico, la higiene y el arreglo personal es fundamental cuando se llega la adolescencia, porque tener una buena apariencia da seguridad. Si tú encajas en el círculo de los 'rechazados', no te preocupes, puedes cambiar esto aunque no seas un Zac Efron o una Vanessa Hudgens. ¡Entérate cómo!

Hazle caso a tu arreglo personal Hay factores como la simpatía y el buen humor que suelen ayudar a ser bien recibidos. Sin embargo, la apariencia puede ser de gran importancia para la propia imagen. Y no nos hagamos tontos, a los chicos y chicas les preocupa su cuerpo y creen que sólo siendo bellos como lo muestran las revistas serán aceptados.

Aunque también se puede lograr una mejor apariencia sin ser tan bello, ni tan alto, ni tan delgado. Sólo es necesario estar arreglado de acuerdo con tu cuerpo y tener en cuenta la higiene como algo importante. No necesitas poseer un hermoso rostro para ser atractivo y aceptado, pero debes bien presentable.

Si sientes que de verdad no eres tan 'agraciado/a', no te preocupes, también hay cremas y cosméticos que corrigen imperfecciones como labios muy grandes

o pequeños, manchas en la piel, narices y hasta barritos. Tener el cabello limpio y peinado es grato de ver y dan un marco que hace lindo cualquier rostro.

Los ejercicios siempre vienen bien y más si se adelgazó mucho, hay que hacer ejercicios para tener un cuerpo firme.

Sigue la guía

- Desayunos nutritivos
- Varias comidas al día
- Dieta con abundancia de productos a base de granos integrales, vegetales y frutas
- Elige una dieta baja en grasas, grasa saturada y colesterol
- No consumir demasiada azúcar, demasiada sal, ni bebidas que contengan cafeína o alcohol
- Beber suficiente agua (sin saturarte)
- Practicar buenos hábitos de higiene
- Dormir lo necesario

El estar agradable para los otros y para nosotros mismos es una tarea en que cada uno pone un esfuerzo pero no debe convertirse en el eje de tu vida. Tampoco

es mito el dicho que asegura que para verse bien hay que sentirse bien. Pero además, debes de hacer cosas que te gusten, estar con gente agradable, intentar no tener problemas intensos en la escuela o con los padres y enfocar tu energía en estar mejor.

Si cambia el ánimo cambia el rostro, la forma de caminar, de hablar y seremos más atractivos para los demás. Si crees que no tienes remedio, entonces puede que tu autoestima no esté muy fuerte así que no descartes hablar con un especialista. 



VIDA EMOCIONAL; SENTIRME SOLO

La soledad es una situación que hemos de aspirar a convertir en transitoria y que conviene percibir como no forzosamente traumática. Podemos mutarla en momento de reflexión, de conocernos a fondo y de encontrarnos sinceramente con nuestra propia identidad. Hay un tiempo para comunicarnos con los demás y otro (que necesita de la soledad) para establecer contacto con lo más profundo de nosotros mismos.

Hemos de «hablar» con nuestros miedos, no podemos ignorarlos ni quedarnos bloqueados por ellos. Es conveniente que, en ocasiones, optemos por la soledad. En suma, equilibremos los momentos en que nos expresamos y atendemos a otros, y los que dedicamos a pensar, en soledad, en nuestras propias cosas.

1. Diagnóstico: qué tipo de soledad es la que estamos sufriendo y a qué circunstancias se debe.



2. Conocernos bien. Dejemos a un lado el miedo a mirar dentro de nosotros, y afrontemos la necesidad de saber cómo somos: nuestras ilusiones y ambiciones, limitaciones y miedos, quién quiero ser, cómo me ven, cómo me veo...

3. Fuera la timidez. Tomemos la iniciativa para conseguir nuevas relaciones. Establezcamos qué personas nos interesan, y elaboremos una estrategia para contactar con ellas.

4. No hay nada que perder. El miedo al rechazo es un freno para entablar nuevas amistades o amores. El objetivo es importante, no nos andemos con remilgos.

5. Sin victimismos. El mundo resulta en ocasiones cruel, vulgar y materialista, de acuerdo. Pero seguro que hay otras personas que pueden estar deseando conocer a alguien como nosotros.

6. Encerrarnos en nosotros mismos es reconocer la derrota. A la mayoría la soledad nos hace daño, y nos sienta mejor tener con quién hablar, intimar y a quién querer.

7. No somos tan raros como a veces pensamos. No hay más que hablar en profundidad y confianza con cualquier persona para comprobarlo. Podemos «llenar» a más gente de la que creemos y nos pueden resultar atractivas muchas personas que tenemos muy cerca. 

Dormir en campamento

La bolsa de dormir es el lugar donde descansaremos, donde nos recuperaremos después de una activa jornada al aire libre. Saber elegir la bolsa de dormir adecuada hará la diferencia entre dormir cómodamente o pasar una noche interminable.

Hay básicamente dos tipos de bolsas: Las de relleno sintético y las de plumas o duvet.

Las de relleno sintético suelen ser más económicas pero pesadas y voluminosas. Tienen la ventaja de que siguen abrigando aún cuando lleguen a mojarse ya que son más resistentes a la humedad, mantienen su volumen al mojarse y se secan más rápido que las de plumas. Por otra parte, son más pesadas y no



se comprimen tanto al guardarlas en la mochila. Otra desventaja que presentan las de fibras sintéticas frente a las de plumas es que con el tiempo y uso se deterioran más rápidamente, pierden volumen y sus capacidades de abrigo.

Las de plumas o duvet son normalmente más costosas, pero ofrecen mucho más abrigo que las sintéticas y son menos voluminosas a la hora de comprimirlas para transportarlas. Estas requieren de mayor cuidado con respecto a la humedad, ya que si se mojan dejan de abrigar y tardan más tiempo en secarse, esto hace de la pluma una elección dudosa para expediciones en las que se va a

pasar mucho tiempo en condiciones de alta humedad y lluvias.

Colchoneta o aislante

Siempre deberá usarse una colchoneta o aislante debajo de la bolsa de dormir para aislar el frío y la humedad del piso de la carpa, así como también para amortiguar las irregularidades del suelo y lograr mayor comodidad.

Los aislantes de celda cerrada son los más recomendables, estos se enrollan fácilmente para guardarlos y son muy livianos para transportarlos. 



Dormir en campamento. Recuperado el 24 de junio de 2009 de http://mundotrekking.com.ar/campamentismo_trekking/dormir_en_campamento.htm

Opciones Técnicas te ofrece cursos-talleres cortos (de 30 a 60 horas) que puedes cursar a partir del primer semestre. Tu plantel te ofrece: Aplicaciones de Excel, Control interno de almacenes e inventarios, Creación de página WEB en lenguaje HTML, Habilidades para el desarrollo de la inteligencia emocional, Manejo de bases de datos en computadora y Manejo de Harel Robot.

TAMBIÉN TENEMOS CARRERAS TÉCNICAS PARA TI, CON DURACIÓN DE DOS SEMESTRES

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

Te Invitamos a Colaborar:

¿Gustas de escribir cuento, y poesía,
Reseña literario o algo sobre cine y música?

¿Te Interesaría Publicar tu obra?

Contamos con un espacio para ti en
Mirada Joven de "Comunidad
académica del plantel"



Para mayores informes e recepción de trabajos, acude al Departamento
de Difusión Cultural con la Profa. Getsemani Castillo Juárez.

¡Cuidemos de nuestra escuela!

¡Mantengamos limpio el plantel!

Como universitarios,
un buen ambiente escolar
nos beneficia.

El cuidado y conservación en buenas condiciones de limpieza e imagen
de las instalaciones del plantel; tales como áreas deportivas, biblioteca,
salones, salas y auditorios, y otros espacios; es una condición básica
para disfrutar de nuestra estancia y mejor desempeño en las horas
de clase y trabajo escolar.

URGENTE

**¡APOYEMOS A NUESTROS
HERMANOS DE HAITÍ EN
ESTOS MOMENTOS DIFÍCILES!**

Puedes ayudar con víveres como:

Latas de atún y frijol
Bolsas de arroz
Botellas de agua de 1 litro

Y medicamentos como:

Antidiarreicos (Treda, Lomotil),
Antibióticos (Bactrin, Ciprofloj)
Analgésicos (Paracetamol, Aspirinas, Dolac)

**DIRÍGITE A LOS CENTROS DE ACOPIO DEL
CCH AZCAPOTZALCO**

DEPARTAMENTO DE DIFUSIÓN CULTURAL
Ubicado frente al Centro de Cómputo, de 9:00
a 13:00 y 17:00 a 19:30 hrs.
con la Profa. Getsemani Castillo Juárez

MEDIATECA
Ubicada en el edificio F planta alta, de 8:00 a
21:00 Hrs.
con la Profa. Gabriela Marlínez

HOY POR HAITÍ, MAÑANA POR NOSOTROS

CURSOS de aplicaciones TECNOLOGICAS

INSCRIPCIONES ABIERTAS

Creacion de Paginas WEB
en Lenguaje HTML

Control Interno de Almacenes e
Inventarios

Habilidades para el Desarrollo
de la Inteligencia Emocional

Manejo de Bases de Datos
en Computadora

Aplicacion de Excel

Manejo de Karel Robot

Cupo Limitado

Acude a Opciones Técnicas,
en el Edificio Q Planta Alta,
con la CP. Mercedes Espinoza Blancas

Universidad Nacional Autónoma de México
Rector: Dr. José Narro Robles•Secretario General:
Dr. Sergio M. Alcocer Martínez•Secretario Adminis-
trativo: 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
Directora: Lic. Sandra G. Aguilar Fonseca•Secretario
General: Lic. Joaquín A. Martínez Morales•Secretario
Académico: Biól. José Virgilio Domínguez
Bautista•Secretario Docente: Fis. Oscar Cuevas
de la Rosa•Secretario Técnico del Stadín: Fis. Jorge
D. Marroquín de la Rosa•Secretario de Asuntos
Estudiantiles: Lic. Antonio Nájera Flores•Secretaria
de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Lic. Juana
Leyva Chimal•Secretario Administrativo: Lic. Ismael
Gandarilla•Secretario Particular y de Atención a la
Comunidad: Juan Manuel García Maldonado.

**Comunidad
Académica**

Jefe de Información: Lic. Javier Ruiz Reynoso•
Coordinadora de información: Lic. Ana Isabel
Buedía Yáñez•Jefe de Impresiones: Juan Erasmo
Hermosillo•Correspondencia: Susana Galicia.