



Ganadores del Primer Concurso de Aplicaciones Matemáticas



- Un reto en el que demostraron sus conocimientos y habilidades

ANA BUENDÍA YAÑEZ

Vivir y sentir las matemáticas fuera del salón de clases fue lo que experimentaron Diana Laura Germán Ramírez, Itzel Muñoz Herrera, Alfredo Rodríguez Arteaga, Ricardo Jonathan Rodríguez Reyes y Luis Javier Sánchez Sánchez, alumnos de sexto semestre, quienes representaron a nuestro plantel al resultar vencedores en el primer Concurso de Aplicaciones Matemáticas, realizado del 4 al 16 de marzo en las instalaciones de la Coordinación de Universidad Abierta y Educación a Distancia (CUAED) de la UNAM.

La convocatoria llamó la atención de Alfredo Rodríguez, quien se propuso armar el equipo con dos compañeros que ya conocía de semestres anteriores y completarlo con Diana e Itzel con quienes cursa la clase de Física; pero en ese momento todavía les faltaba decidir quién sería su asesor, a lo que rápidamente se pusieron de acuerdo en elegir a su profesor de Física Jorge Marroquín de la Rosa, quien aceptó inmediatamente; de este modo, ya estaban listos para registrarse y presentarse al concurso.

Fueron dos fases a las que se enfrentaron “en la primera nos dieron una lista con diversas situaciones en las cuales estaba involucrada una aplicación matemática, se abarcaban diversos temas como espejos parabólicos, criptogramas, inversionistas;



siendo este último el que escogimos”, señaló Itzel Muñoz.

Su tarea consistió “en estructurar el problema y explicar el planteamiento de la solución en quince minutos, saber qué capital iba a tener un inversionista a un año; la primera vez que lo hicimos tardamos 48 minutos; sin embargo, seguimos trabajando y lo logramos, al día siguiente, nos avisaron que pasamos a la segunda fase, la cual abordó el mismo problema, pero ahora, teníamos que desarrollarlo por escrito; su solución y el método que usamos”, explicó Alfredo.

Sin lugar a dudas, esta experiencia fue muy enriquecedora para nuestros jóvenes, tanto para su desarrollo personal

pasa a la pág. 2 >>>

EN ESTE NÚMERO...

- Da inicio el Programa de Concier-tos Didácticos en el plantel **pág. 3**
- Temas recurrentes en Asesorías Preventivas, del mes de marzo **pág. 6**
- Donación cecehachera a Casa de la Cultura purépecha **pág. 7**



EDITORIAL

Hace cuarenta y dos años la Universidad Nacional Autónoma de México abrió sus puertas del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Azcapotzalco, el 12 de abril de 1971. Como una propuesta del ex rector, Pablo González Casanova, y con la participación de los coordinadores de Ciencias y Humanidades de la Universidad: Guillermo Soberón y Rubén Bonifaz Nuño, así como los directores de las facultades de Filosofía y Letras, Ciencias Políticas y Sociales, Ciencias y Química; Ricardo Guerra Tejeda, Víctor Flores, Juan Manuel Lozano y José F. Herrán; y, de la Escuela Nacional Preparatoria, Moisés Hurtado G., respectivamente, se elaboró un plan para crear un sistema innovador que diera acceso a los jóvenes a la educación media superior que en ese entonces demandaban.

A la fecha, el CCH ha cumplido con su tarea de formar a un número importante de mexicanos que se han forjado en sus aulas logrando los objetivos planteados, siendo motor de movilidad social y económica. A lo largo de este tiempo han egresado generación tras generación, jóvenes con una formación científica y humanista para continuar su formación profesional y, finalmente, incorporarse a los ámbitos laborales y sociales, en todo momento colocando muy en alto el nombre del Colegio y de la máxima casa de estudios.

Con una visión social y crítica de su entorno, su comunidad refleja de mejor manera los frutos alcanzados. Hoy jóvenes, mañana mujeres y hombres ciudadanos comprometidos pero además respetuosos del debe ser. Con una visión amplia de la realidad ante un futuro a veces incierto, han recibido una educación que toma lo mejor de la enseñanza universitaria que el Colegio y su personal académico se han esforzado en transmitir a los alumnos las herramientas y habilidades que les permitan continuar su camino con éxito.

Nuestra alma mater, se ha mantenido incólume ante los avatares que forman parte de una institución educativa que muchas veces se encuentra en el centro de la discusión y de los cambios que todo organismo social debe plantear en su afán de seguir a la vanguardia del conocimiento y a la altura de la exigencia de la sociedad a quien nos debemos.

Hoy como nunca conmemoramos un año más de existencia en el marco de una etapa de transformaciones que significa la actualización del plan y programas de estudios. Sabedores de que la comunidad académica responderá con ecuanimidad y gran capacidad en este proceso, nuestro Colegio nuevamente saldrá más fortalecido y continuará su proyecto en beneficio de la juventud mexicana con mayor vigor y como la mejor alternativa de bachillerato universitario.

como profesional, “estamos acostumbrados a vernos como enemigos a vencer, como una competencia entre todos, pero te das cuenta que hay personas que tienen más virtudes que tú y haciendo equipo puedes complementarte y lograr cosas grandes, tal como nos ocurrió, hicimos un buen equipo, nos apoyamos y alcanzamos nuestro propósito”, destacó Diana Laura, quien estudiará Ingeniería Industrial.

Para Itzel, la palabra que engloba a las matemáticas es reto y así consideró su participación en el concurso, “fue un reto que nos propusimos y que trabajamos para lograrlo, nos damos cuenta que somos capaces de alcanzar lo que queremos y, aún más, es sorprendente saber que podemos llegar a niveles que a lo mejor no imaginamos conseguir”. Ella estudiará Ingeniería Química.

Alfredo subrayó la importancia de estas actividades, ya que se trata de matemáticas vistas más allá del papel, de manera práctica y aplicable a una situación real, lo que “nos abre los ojos hacia otro horizonte de esta ciencia, pues están detrás de todas nuestras actividades cotidianas”. Agregó que “durante el concurso sentimos la adrenalina al máximo, al finalizar se siente una gran satisfacción de haber cumplido”. Respecto a su futuro profesional, estudiará Física y destacó que “con esta oportunidad damos el siguiente paso, de manera firme y convincente, hacia la carrera que vamos a estudiar”.

Por otro lado, Ricardo quien continuará sus estudios en la carrera de Químico fármaco biólogo, afirmó que lo más importante que “nos llevamos al participar en este tipo de concursos son los conocimientos y la experiencia que fortalece nuestro camino académico, en cualquier parte estamos en contacto con las matemáticas, una vez entendiéndolas y comprendiendo lo que estamos haciendo, se vuelven un reto continuo”.


La experiencia para Luis Javier “fue muy grata, además de que conocí a gente nueva y formamos una gran amistad, participamos en una actividad diferente donde pusimos a prueba nuestros conocimientos y habilidades; no sólo con nuestros compañeros, sino con estudiantes de los otros planteles”. Para él la Nanotecnología será su próximo paso.

Para estos cinco jóvenes, la perseverancia y la constancia fueron los aspectos esenciales que los llevaron a lograr

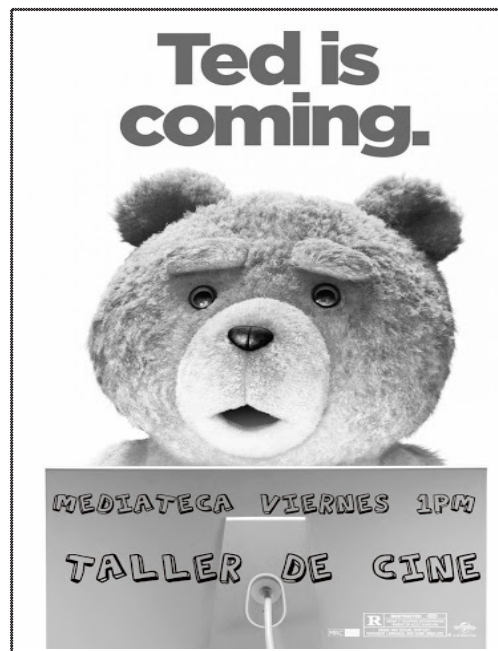
esta meta, además “lo hicimos divirtiendonos mucho, formamos un verdadero equipo donde todos nos apoyábamos y el afianzar lazos entre nosotros nos dio mucha seguridad”.

Con respecto a su asesor, el profesor Jorge Marroquín, los jóvenes expresaron “fue más que un asesor, fue parte del equipo porque siempre contamos con su apoyo, nos dio parte de su tiempo y disposición para aclarar nuestras dudas, nos motivó a no darnos por vencidos”.

Finalmente, Diana señaló “actualmente vemos que muchos jóvenes ya no quieren arriesgar nada, prefieren permanecer en un estado de confort, en el cual no se avanza, lo importante de la vida es arriesgarse, trabajar en equipo y alcanzar lo que nos proponemos, por muy alto que pueda estar, siendo las matemáticas ese primer reto que tenemos que superar”.

Nuestros alumnos, así como jóvenes de las escuelas de bachillerato de la UNAM que también ganaron, serán acreedores a una enciclopedia, una tablet y una beca para realizar una estancia en Querétaro por una semana para interactuar con investigadores en Matemáticas de la UNAM. Dicha premiación se llevará a cabo el 22 de mayo. 

Felicitemos a nuestros alumnos por su logro y sabemos que continuarán enfrentando retos.



Da inicio el Programa de Conciertos Didácticos en el plantel

- A cargo de la Escuela Nacional de Música

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Por tres días nuestros alumnos tendrán la oportunidad de escuchar diversos instrumentos en manos de jóvenes recién egresados de la Escuela Nacional de Música (ENM) de nuestra máxima casa de estudios; la guitarra, el violonchelo, el piano y el clarinete, ofrecerán conciertos que deleitarán los oídos de los asistentes, además de realizar un recorrido por la historia musical, de los instrumentos y de personajes que han dejado huella en el mundo de la música clásica, objetivo esencial del Programa de Conciertos Didácticos, los cuales se presentarán en los planteles de bachillerato de nuestro Colegio, a través del vínculo con el Departamento de Difusión Cultural de la DGCCH.

Dando inicio en nuestras instalaciones el pasado 2 de abril bajo la coordinación y logística del Departamento de Difusión Cultural del plantel, como parte de las actividades contempladas en el plan de trabajo de esta administración para ofrecer a los jóvenes una formación integral, esta serie de conciertos busca ampliar su bagaje cultural y acercarlos a expresiones musicales diferentes, del mismo modo, se convierten en actividades de orientación vocacional, ya que los jóvenes participantes en los conciertos también dan a conocer la licenciatura en Música que ofrece dicha escuela.

Para dar inicio a este programa Luis Ángel Benítez Alba, de 24 años y ex cecechero del Plantel Sur, ofreció un concierto de guitarra interpretando, con gran elegancia, seis melodías clásicas de compositores como Tomás Marco, Miguel Llobet Solés, Antonio Ruiz-Pipó, Agustín Barrios Mangoré, William Walton y Alberto Ginastera.

Entre cada interpretación Luis Benítez, compartió con los jóvenes su talento y su experiencia musical, así como aspectos generales de la carrera en la Escuela Nacional, "existen muchos mitos alrededor de la carrera de Música, tal como decir que sólo es un pasatiempo, que no tiene ninguna dificultad o, más aún, que

no se puede vivir de la música; sin embargo, para destacar en esta carrera se necesita, al igual que en todas, empeño, dedicación, responsabilidad, disciplina y tenacidad; además, la carrera tiene su nivel de dificultad y valor al aportar numerosos beneficios a la sociedad; estoy seguro que si están convencidos de ser músicos, encontrarán muchas oportunidades para sobresalir y crecer profesionalmente", recaló Luis Benítez.

Desde los 12 años aprendió a tocar la guitarra e inició su carrera musical, en 2005 ingresó a la ENM, se ha presentado en Radio UNAM, en Casa del Lago, en la sala Carlos Chávez, entre otros; ha ofrecido recitales en Francia y, en agosto próximo, volverá a esta ciudad, pero ahora, a estudiar por un año gracias a la beca que le fue otorgada por su destacado desempeño escolar.

Su pasión por la música lo ha llevado a abrirse paso en diferentes escenarios, pues asegura "parte de mi compromiso también es difundir la música a todos los niveles, con el fin de contribuir al desarrollo artístico, científico, tecnológico y, en suma, cultural de México y de la humanidad, misión que nos enseñan en la escuela y llevo a cualquier parte donde me presente".

No te pierdas los siguientes conciertos, de los cuales te llevarás una gran experiencia musical, te esperamos en la Sala de Teatro el 9 de abril, para escuchar a Carlos Hernández Palacios, en el violonchelo y piano; y, el 16 de abril con Alberto Pérez Vitte y Emma Jiovanna López Gómez, quienes tocarán la guitarra y el clarinete.



Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades



El Club de Robótica e Informática del CCH, invita a la comunidad del Colegio a participar en los trabajos de la Olimpiada de Robótica del Bachillerato de la UNAM 2013 (ORBUNAM 2013), a realizarse el **Jueves 18 de abril en la explanada del plantel Azcapotzalco.**

El objetivo de este evento es que los estudiantes del Bachillerato de la UNAM pongan a prueba sus conocimientos y habilidades desarrollando sistemas que resuelvan los retos de las diferentes categorías de competencia del ROBOCUP Junior.

Requisitos:

- Ser alumno de la UNAM y cumplir con los requisitos de edad del ROBOCUP Junior
- Inscribirte en la página www.cchazc.unam.mx
- Hacer un poster de tu proyecto e integrantes de tu equipo
- Hacer una presentación en inglés de tu proyecto con metodología y desarrollo

Categorías:

- SOCCER
- RESCUE A
- RESCUE B
- DANCE



Consultar reglamentos en la página <http://ccc.inaoep.mx/~tmr2013/robocupJunior.php>

Acércate al Club de Robótica e Informática de tu Plantel, intégrate y participa.

**11° FORO DE INICIACIÓN A LA INVESTIGACIÓN
EN HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES
(Del 15 al 19 de abril de 2013)**



Programa

Jueves 15 de abril

Conferencia magistral:

Introducción a la cultura maya



Ponente: Dr. Erik Velásquez
(Instituto de Investigaciones Estéticas/UNAM)

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/11:00 Hrs.

Con oficio y beneficio... una nueva mirada

Exposición de alumnos y galería fotográfica



Invitado especial: Alberto Contreras (integrante de la Unión de Organilleros del Distrito Federal y la República Mexicana)

Dirección: Profa. María Lilliana Canal Uribe/CCH Azcapotzalco

Alumnos: Daniel Alonso Flores Martínez, Jesús Francisco Mejía Rodríguez, Mariela Mendoza Melo y Mónica Yadiria Peña Hinojosa.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/13:00 Hrs.

Diferencias en el concepto cultura y sus manifestaciones en la ciudad de México. Una comparación de los años 50 y la actualidad

Exposición

Dirección: Profa. Laura Noemy Pérez Cristino/CCH Azcapotzalco

Alumnos: Miguel Ángel Barajas González, Gustavo Barríos De la Cruz y Juan Jesús Medina López.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/14:00 Hrs.

Razones del desempleo juvenil en México en 2009

Exposición

Dirección: Profa. Laura Noemy Pérez Cristino/CCH Azcapotzalco

Alumna: Verónica García Córdova

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/14:30 Hrs.

Martes 16 de abril

Los exóticos: del clóset al cuadrilátero

Exposición de alumnos, galería fotográfica y firma de autógrafos



Invitados especiales: Polvo de Estrellas, Pasión Kristal y Yuriko, luchadores de la empresa Triple A

Berenice Márquez, reina de la lucha libre 2013
Cristina Amador, subjefta de Prensa de Triple A

Fotografías: Annick Donkers (Bélgica), Cristina Amador (Triple A) y Norma Irene Aguilar (CCH Azcapotzalco)

Dirección: Profa. Norma Irene Aguilar Hernández/Responsable de Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, Plantel Azcapotzalco

Alumnos: Aram Carraza Avilés, Nadia Estefany González Martínez, Kevin Jonairo Jacinto Ríos y Erika Elizabeth Reséndiz Mendoza.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz. 13:00 a 15:00 Hrs.

Miércoles 17 de abril

Amigos de nadie: el maltrato a los animales en México

Exposición de alumnos y galería fotográfica



Invitada especial: Angélica García, fundadora de la asociación Gattitos Tlatelolco

Fotografías: Alumnos participantes y Norma Irene Aguilar.

Dirección: Profa. Norma Irene Aguilar Hernández/ Responsable de Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, plantel Azcapotzalco

Alumnos: César Enrique Hernández Campos y Eduardo Arteaga Ramírez.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/13:00 Hrs.

Los animales no son probetas (la industria y los animales)

Exposición de alumnas



Invitado especial: Ing. Antemio Maya Pindter, fundador de la asociación PROPERRO A. C.

Dirección: Profa. María Gabriela Martínez Flores/ CCH Azcapotzalco

Alumnas: Sharon Joy Enriquez Zamora, Karla Victoria Méndez Pérez y Alejandra Valencia Cerezo.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/14:00 Hrs.

Jueves 18 de abril

Te lo juro Virgencita, que no lo vuelvo a hacer (El juramento a la Virgen de Cuadalupe)

Exposición de alumnos y galería fotográfica



Invitado especial: Francisco José Baca Flores (Paco Baca), caricaturista oficial del periódico El Universal Gráfico

Fotografías: Annick Donkers (Bélgica), Norma Irene Aguilar (CCH Azcapotzalco) y alumnos participantes.

Dirección: Profa. Norma Irene Aguilar Hernández/ Responsable de Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, plantel Azcapotzalco

Alumnos: Zayra Araujo Echeverría, Geneve Michel Avalos Ledesma, Luis Fernando Vega Martínez y Angélica Paola Villa Chávez.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz/13:00 Hrs.

Viernes 19 de abril

Trastorno bipolar: la vida en episodios mixtos

Exposición de alumnas y galería de arte



Invitados especiales:

Dr. Andrés Ríos Molina, Instituto de Investigaciones Históricas/UNAM

Sergio Mario Bustamante Mercader, fundador de www.vitabipolar.com

Horacio Flores Muñoz, fotógrafo

(Pacientes del Instituto Nacional de Neurología y Neurocirugía)

Fotografías y dibujos: Horacio Flores Muñoz.

Dirección: Dr. Andrés Ríos Molina/ Instituto de Investigaciones Históricas/UNAM


Alumnas: Danna Jiménez Mendoza y Sara Sánchez González.

Sala Sor Juana Inés De la Cruz. 15:00 Hrs.

Promueven una sexualidad responsable con hábitos de auto cuidado

Con un taller dirigido a los jóvenes del plantel, egresados de la carrera de Psicología de la FES Iztacala coordinados por el Departamento de Psicopedagogía, compartieron con los estudiantes el 3 de abril pasado en la explanada central, aspectos sobre una vida sexual responsable a través de dinámicas lúdicas para expresar sus inquietudes y reflexionar sobre temas de sexualidad.



Al respecto, Olga Lidia Ortega Bastida, responsable de la actividad, señaló, "el objetivo es sensibilizar a los alumnos a partir de la experiencia que han adquirido en el taller para poder hablar del tema sin tabúes, protegerse y disfrutar plenamente de su sexualidad, así como dar cohesión, madurez y resolución a sus dudas", la actividad tuvo una duración de dos meses. 



Colegio de Ciencias y Humanidades
 Plantel Azcapotzalco
 Secretaría Docente y Académica
 Formación de Profesores

INVITA a los profesores de todas las áreas al Curso-Taller semipresencial EL USO DE LA NUBE (skydrive) para promover la lectura y escritura en el aula

Impartido por la profesora Adriana Meléndez Mercado

Duración: 40 horas en modalidad semipresencial

Sesiones presenciales de 13 a 15 hrs.

los días **11,16, 23, 25 y 30 de abril**

Lugar: Sala Telmex, Plantel Azcapotzalco

Mayor información adymelmer2013@hotmail.com

Inscripciones: www.cch.unam.mx/tacur

o en la Secretaría Docente del plantel

Requisitos Académicos:

Ser profesor en activo del bachillerato de la UNAM

Tener conocimientos en el uso de correo electrónico

Disponibilidad de 10 hrs. a la semana para trabajar en línea

Requisitos Técnicos:

Computadora de escritorio o portátil

Navegador web internet Explorer 9, Firefox 15 o Google Chrome

Disponer de una cuenta de correo Hotmail (msn, live, outlook)

TEMAS MÁS RECURRENTES EN LAS ASESORÍAS PREVENTIVAS DE MARZO.
PIA AZCAPOTZALCO 2013-2

Asignaturas	Temas recurrentes
Química 2:	Estequiometría: relación masa-masa y mol-mol Representación de hidrocarburos por medio de fórmulas Nomenclatura de hidrocarburos
Química 4:	Nomenclatura IUPAC de hidrocarburos Reacciones de compuestos orgánicos Hibridación

Asignaturas	Temas recurrentes
Biología 2:	Biodiversidad Niveles de organización ecológica
Biología 4:	Evolución Patrones: taxonómicos, ecológicos, biogeográficos

Asignaturas	Temas recurrentes
Física 2:	Capacitores y circuitos Campo Eléctrico Ondas longitudinales
Física 4:	Campo Magnético Circuitos Mxto Modelo de Bohr

Asignaturas	Temas recurrentes
Matemáticas 2:	Volúmenes Construcciones Geométricas con regla y compás Trigonometría
Matemáticas 4:	Funciones racionales Funciones con radicales Funciones trigonométricas

Asignaturas	Temas recurrentes
Historia Universal 2	América Latina y el Intervencionismo de los Estados Unidos Segunda guerra mundial Revolución cubana

No se reportan datos de la materia de Historia de México, porque en su mayoría los alumnos acudieron a asesorías remediales.

Invitan a participar en el Primer Foro Estudiantil del Colegio

- La voz de los cecehacheros se escucha

Dado el proceso de actualización de planes y programas de estudio por el que atraviesa actualmente nuestro Colegio, resulta indispensable la participación de toda la comunidad, teniendo como base de acción el diálogo y la discusión, herramientas fundamentales para lograr acuerdos que beneficien a todos los sectores que la conforman.

Es por ello que los consejeros técnicos representantes de los alumnos del CCH; Ramiro Carmona Barrera, Citlali González Hernández y Brisia Patricia Sánchez Rico, han asumido su compromiso con sus compañeros cecehacheros convocándolos a participar en el Primer Foro estudiantil para la Actualización del Plan y los Programas de Estudio, con el objetivo de escuchar sus propuestas sobre tres temáticas generales: Actualización de Plan y los Programas de estudio; Condiciones de estudio en el aula; y, Servicios, seguridad y convivencia, explicó Ramiro Carmona.

Agregó que la dinámica de este foro será a través de ponencias, ya sea de manera individual o por equipo, en las cuales puedan expresar sus opiniones, ideas y propuestas para mejorar las condiciones en nuestros planteles, dichas ponencias se deberán registrar en la página de internet www.cch.unam.mx/forosestudiantiles ¡tienes hasta el 15 de abril!

Esta actividad, subrayó el alumno consejero técnico de nuestro plantel, “es una oportunidad para expresarnos y saber que nuestra voz está siendo escuchada, que somos parte de la comunidad y tenemos cosas importantes que decir para, en conjunto, trabajar por nuestro Colegio”.

Finalmente, Ramiro Carmona exhortó a que los jóvenes se sumen a este trabajo y **participen con sus propuestas, ¡los esperamos!**



Donación cecehachera a Casa de la Cultura purépecha

- Más de 30 mil volúmenes en buen estado



Durante los últimos periodos de actividades escolares, personal de la Biblioteca realizó un descarte de 38 mil volúmenes como parte de la actualización y mejoramiento de este servicio. Cabe señalar que algunos libros permanecían desde el inicio del Colegio y ya no eran consultados

por nuestra población docente y estudiantil quedando en desuso, además, de que se han venido sustituyendo con ediciones más recientes y ejemplares nuevos.

Por lo cual, la Dirección del Plantel, a cargo de la maestra Sandra Aguilar Fonseca, procedió a donar este acervo a la Casa de la Cultura purépecha K'UMÁNCHIKUA MIMIXEKUARHU de la comunidad de Nahuatzen, en Michoacán, considerando que la mayoría del material permanece en buenas condiciones para satisfacer las exigencias educativas y puedan ser aprovechados en la formación de los estudiantes de las comunidades de la región, ofreciendo material útil a sus habitantes y, de este modo, fortalecer el acervo bibliográfico de las dos bibliotecas con las que cuentan.

El material fue enviado el 2 de abril pasado la Casa de la Cultura P'urhé a cargo de Francisco Martínez Gracián, y continuará en los próximos días.



Hábitos alimenticios

Por: Karelía Vázquez
 El País Semanal
 28 de octubre de 2012

Os Asalto a la nevera cuando tengo un mal día

No hay nada más humano que desahogar las penas con una bolsa de patatas fritas o ahuyentar la angustia abriendo la puerta de la nevera. En esos momentos apetecen especialmente los carbohidratos. Según explica la doctora Judith Wurtman, coautora del libro *The serotonin power diet*, "los carbohidratos producen triptófanos, un aminoácido que es empleado por el cerebro para fabricar serotonina, la hormona del placer. Cuando el cerebro produce más serotonina el estado de ánimo mejora, aunque solo temporalmente. Los carbohidratos poco pueden hacer por una depresión profunda, pero son muy eficaces para las tristezas cotidianas".

* Solución

Lo ideal es dejar de ser un comedor emocional, pero no es tan fácil. Se recomienda el autoengaño. Es decir, si está triste y le apetece comer, huya de la cocina e intente distraerse dando un paseo, llamando a un amigo o viendo una película. Para las emergencias, y dando por hecho que en algún momento el asalto a la nevera tendrá lugar, la doctora Wurtman acepta que se eche mano de los carbohidratos, pero que se elijan bien: integrales y con bajos contenidos grasos. El efecto sobre el ánimo será igual.

Espera el tip número 9 la próxima semana...

CONTRASTE
 Azcapotzalco

en | @ | red

consulta:

- Información general
- Eventos académicos, culturales y deportivos
- Galería de fotos, ediciones anteriores y mucho más...

<http://132.248.89.6/div>



Nosotros, consejeros técnicos representantes de los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Nacional Autónoma de México e integrantes del Comité Organizador de los Foros Estudiantiles, convocamos a todos los cecehacheros a expresar sus puntos de vista acerca de la actualización del Plan y los Programas de Estudios, mediante ponencias en cada plantel, con el objetivo de aportar ideas y propuestas para enriquecer el proceso, pues reivindicamos que el diálogo y la discusión son las herramientas adecuadas para construir acuerdos al interior de la Universidad.

Para ello, convocamos al

1er Foro estudiantil para la Actualización del Plan y los Programas de Estudio

con las siguientes bases:

- Podrán participar todos los alumnos del Colegio de manera individual o por equipo con ponencias acerca de los siguientes temas generales:
 - Propuestas para actualizar el Plan y los Programas de Estudio.
 - Perfil del Egresado: necesidades de aprendizajes disciplinares, procedimentales y actitudinales.
 - La Educación Física como materia curricular.
 - Lengua extranjera (Inglés o Francés) por tres años.
 - Opciones de recursamientos en línea y tutoriales.
 - Apoyo en línea de cursos ordinarios, remediales y propedéuticos para la licenciatura.
 - Aportaciones sobre aspectos de los Programas de Estudio.
 - Condiciones de estudio en el aula.
 - Profesores mejor preparados.
 - Trato digno y respetuoso de los profesores hacia los alumnos y viceversa.
 - Procesos transparentes de evaluación.
 - Actividades de apoyo a los cursos curriculares (obras de teatro, prácticas de campo y venta de libros, entre otros).

- Clases de calidad.
 - Ausentismo de profesores.
 - Garantizar clases los viernes.
 - Garantizar clases en el turno vespertino.
- c.
- Servicios, seguridad y convivencia.
 - Comedores limpios que ofrezcan alimentos nutritivos y precios accesibles.
 - Baños limpios y con servicio de agua permanente.
 - Mantenimiento de las áreas verdes y reforestación.
 - Bebederos en condiciones dignas.
 - Mejorar mobiliario e iluminación en el plantel.
 - Mejorar la atención de las bibliotecas.
 - Ofrecer un centro de atención para los alumnos.
 - Mejorar las instalaciones deportivas y culturales.
 - Programas de seguridad y comunitarios.
 - Trato respetuoso del personal de vigilancia y de base hacia los alumnos y viceversa.

Estas temáticas podrán ser enriquecidas con las iniciativas de los participantes.

- Cada estudiante o equipo podrá participar con una ponencia por tema.
- Las ponencias deberán tener una extensión máxima de cinco cuartillas.
- Los participantes deberán registrar su ponencia en: www.cch.unam.mx/forosestudiantiles

La presente convocatoria estará vigente del 19 de marzo al 15 de abril de 2013. El lugar y horario para la presentación de las ponencias en el Foro de cada plantel se publicará el 17 de abril.

El Comité Organizador de los Foros Estudiantiles está integrado por estudiantes consejeros universitarios, consejeros académicos del bachillerato, consejeros técnicos y consejeros internos de cada plantel. Este comité realizará un segundo foro en la primera quincena de septiembre.

Todas las ponencias serán entregadas a la Comisión de Planes y Programas de Estudio del Consejo Técnico para su revisión y análisis, después serán turnadas al pleno del Consejo Técnico, quien finalmente analizará la pertinencia de las mismas.

Atentamente

México, D.F., 19 de marzo de 2013

Consejeros Técnicos representantes de alumnos del CCH, 2012-2014
 Ramiro Carmona Barrera
 Citliali González Hernández
 Brisia Patricia Sánchez Rico

Universidad Nacional Autónoma de México
 Rector: Dr. José Narro Robles/ Secretario General: Dr. Eduardo Bárzana
 García/ Secretario Administrativo: Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez/ Abogado General: Lic. Luis Raúl González Pérez.

Colegio de Ciencias y Humanidades
 Directora General: Lic. Lucía Laura Muñoz Corona/ Secretario General: Ing. Genaro Javier Gómez Rico/ Secretaria Académica: Mtra. Ma. Esther Izquierdo Alarcón/ Secretario Administrativo: Lic. Juan A. Mosqueda Gutiérrez/ Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Lic. Araceli Fernández Martínez/ Secretaría de Planeación: Lic. Laura S. Román Palacios/ Secretaria Estudiantil: Lic. Ma. Guadalupe Márquez Cárdenas/

Secretario de Programas Institucionales: Mtro. Trinidad García Camacho/
 Secretario de Comunicación Institucional: Mtro. Jestis Nolasco Nájera/
 Secretario de Informática: Ing. Juventino Ávila Ramos.

Plantel Azcapotzalco

Directora: Lic. Sandra Guadalupe Aguilar Fonseca/ Secretario General: Lic. Joaquín Alejandro Martínez Morales/ Secretario Académico: Biól. José Virgilio Domínguez Bautista/ Secretario Docente: M. en C. Oscar Cuevas de la Rosa/ Secretaria Técnica del SILADIN: Biól. Ma. Eugenia Colmenares López/ Secretario de Asuntos Estudiantiles: Lic. Antonio Nájera Flores/ Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Lic. Marisela Ávila Fonseca/ Secretario Administrativo: C.P. José Valencia Chávez/ Secretario Particular y de Atención a la Comunidad: Biól. Juan Manuel García Maldonado.



Contraste Azcapotzalco

Jefe de Información: Lic. Javier Ruiz Reynoso/ Coordinadora de Información: Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez/ Jefe de Impresiones: Juan E. Hermosillo
 Urenda

contrastecchazc@hotmail.com
<http://132.248.89.6/div>

