



Nos visita el nuevo director de la DGAC, ex alumno del Plantel Azcapotzalco

unam
donde se construye el
futuro

Apertura del programa artístico-cultural 2016-2



En este número...

Reunión del Programa Institucional de Tutoría
pág. 3

Alumno del plantel fungirá como secretario general del CONGRESMUN 2017
pág. 4

Inicia ciclo de conferencias dirigidas a padres de familia
pág. 5

Destacada alumna participará en el Festival de la Lengua y la Cultura
pág. 6

JAVIER RUIZ REYNOSO

El titular de la Dirección General de Atención a la Comunidad, antes DGACU, Eduardo Guerrero Villegas, designado recientemente y acompañado de su equipo de trabajo, visitó las instalaciones del Plantel Azcapotzalco, con la intención de establecer un vínculo directo y poner a disposición todos los apoyos necesarios a través de las actividades artísticas y culturales que programa esa instancia para la formación integral de los alumnos de acuerdo con el Plan de Trabajo 2015-2019 del rector Luis Enrique Graue Wiechers.

Los funcionarios de la DGAC fueron recibidos el pasado 14 de enero, por Sandra Aguilar Fonseca, directora del plantel, quien a nombre de la comunidad de la escuela les dio la más cordial bienvenida, expresando su agradecimiento por la disposición y el trabajo de colaboración de la dependencia que representan en beneficio de los estudiantes del CCH.

Aunado a ello, Aguilar Fonseca, felicitó a Eduardo Guerrero, egresado de éste plantel, generación 1992, por su designación al frente de la DGAC, lo cual representa un reconocimiento al compromiso y trabajo que tienen los exalumnos del Colegio y de quienes se espera un excelente papel en el campo profesional y en sus funciones dentro de la institución.



pasa a la pág. 2 >>

Editorial

En próximas fechas los alumnos de sexto semestre habrán cumplido con su propósito escolar al culminar sus estudios de bachillerato y enfocar sus energías con miras a iniciar una nueva etapa de su formación académica y profesional. En este lapso de tiempo que falta para realizar su trámite de Pase Reglamentado, los estudiantes aún están a buen tiempo de cumplir cabalmente con las materias y mejorar sus promedios, sobre todo para tener acceso a la carrera, escuela y facultad de su interés.

Por ello es importante, recordar e informar a los alumnos que adeudan asignaturas y tienen posibilidad de egreso de las alternativas de regularización académica, (recursamientos, exámenes extraordinarios que son un derecho de los alumnos y el esfuerzo institucional a través del Programa de Apoyo al Egreso (PAE)).

Como parte del PAE se encuentran los Cursos Sabatinos y Último Esfuerzo, además el periodo de Exámenes Extraordinarios EZ-2016, que para tal efecto se tienen contemplados. Como se puede observar, las posibilidades disponibles para solventar positivamente el último trayecto son diversas. En este sentido hay que recalcar la importancia de efectuar en tiempo y forma los trámites de inscripción correspondientes a cada una de las opciones.

A la postre, es necesario poner en práctica hábitos de estudio y lectura que les permitan reforzar los aprendizajes lo cual implica un doble esfuerzo que tendrán que realizar con un sólo objetivo: aprovechar esta oportunidad de aprobar las materias restantes. Cabe resaltar, que el Programa Institucional de Asesoría, es otra instancia donde los alumnos pueden encontrar apoyo durante todo el ciclo escolar referente a dudas relacionadas con los contenidos de los programas de estudio de varias asignaturas durante su formación en curso ordinario, o prepararse para los exámenes extraordinarios.

Sabemos de las cualidades que caracterizan a nuestros estudiantes cececheros que sabrán asumir con responsabilidad y compromiso el deber que les atañe para terminar con éxito sus estudios de nivel medio superior en este semestre de egreso hacia el siguiente nivel de licenciatura.

viene de la pág. 1 >>

De manera paralela, el director de la DGAC, realizó un recorrido por diversas áreas y espacios del plantel acercándose a platicar con los integrantes de la comunidad. Al concluir la visita, dio un mensaje en la explanada principal donde se estaba llevando a cabo la presentación de los Espacios Recreativos PUMA, con el cual arranca el programa de actividades que se organizan conjuntamente con dicha dependencia.

Al respecto, Guerrero Villegas, destacó, “el señor rector quiere decirles que van tener todo el apoyo, tanto de la Secretaría de Atención a la Comunidad, a cargo del doctor César Astudillo, como de esta dirección general, con las puertas abiertas, vamos a estar presentes las veces que quieran, gracias a ustedes podemos lograr muchas cosas”.

En este sentido, el funcionario puntualizó, “quiero pedirles un gran favor, que nos ayuden mucho a mantener limpio el CCH, con ese espíritu y con ese orgullo, que nos caracteriza a los universitarios, la única forma de hacerlo es con la actitud de quererlo, de amarlo, así como queremos a México hay que querer a nuestro Colegio”.

En complemento, fueron distribuidos ejemplares de la Agenda Universitaria 2016 entre los alumnos que se encontraban en el evento.

Acompañaron en la visita al director de la DGAC: María de los Ángeles Guzmán García, Eduardo Pichardo Martínez, Juan Barrera Almaraz y Santiago Macotela Hernández, quienes forman parte del equipo responsable de cumplir los objetivos de dicha entidad.



La Biblioteca Circulante INFORMA:

el próximo 29 de enero
se encontrará en la entrada
del Siladin

¡¡Asiste!! Se regalarán libros y habrá préstamo

¡¡TE ESPERAMOS!!



Reunión del Programa Institucional de Tutoría

Presentan balance de actividades del semestre 2016-1

JAVIER RUIZ REYNOSO

Integrantes de la coordinación local del Programa Institucional de Tutoría y profesores tutores del turno matutino y vespertino tuvieron la primera reunión de trabajo como parte de su agenda para el ciclo escolar 2016-2, en la cual presentaron un balance general de las actividades desarrolladas destacando aspectos muy importantes en cuanto al número de docentes que se han sumado a esta labor y los encuentros con padres de familia durante el semestre pasado que ha permitido ir fortaleciendo la acción tutorial con vínculos de comunicación y atención más directa para los alumnos.

La reunión celebrada en la sala Juan Rulfo, el pasado 20 de enero, fue presidida por la titular de la dependencia, Sandra Aguilar Fonseca, acompañada por Antonio Nájera Flores, secretario de servicios escolares, así como, de Virgilio Domínguez Bautista y Joaquín Martínez Morales, secretarios académico y general, respectivamente, expresando un amplio agradecimiento a los

profesores tutores por el compromiso mostrado en esta misión complementaria a su docencia.

Al respecto, Aguilar Fonseca, hizo hincapié en la importancia de las funciones que tienen, cuyo objetivo primordial es el acompañamiento de los alumnos para su óptimo desempeño escolar, invitando a canalizar los casos pertinentes a esta Dirección, con el ánimo de atenderlos para prevenir la deserción y reprobación. Entre otros aspectos, también señaló la necesidad de estar al pendiente de la información que se les envía o publica referente a trámites escolares y actividades culturales que son de interés general para los alumnos.


Posteriormente, Antonio Nájera, se refirió al calendario establecido para los trámites de las alternativas de recuperación como parte del Programa de Apoyo al Egreso (PAE) que se llevarán a cabo en fechas próximas, fundamentalmente para los alumnos de sexto semestre, entre los cuales mencionó el periodo de Exámenes Extraordinarios EZ-2016; Cursos Sabatinos y Cursos de Último Esfuerzo. Asimismo comentó lo referente a la convocatoria de Pase Reglamentado cuya publicación saldrá el próximo 4 de abril, así como, lo referente a la inscripción a los Recursamientos y el periodo de Selección de Materias para quinto semestre.

Por su parte, Ma. Guadalupe Quijada Uribe, presentó un balance con los resultados obtenidos en esta etapa que estuvo a cargo del PIT. Resaltando el incremento en la cobertura de grupos con 119 profesores tutores, lo cual representa un 58%, "eso quiere decir que estamos cubriendo a la mitad de los alumnos del plantel". También señaló las 101 reuniones con padres de familia que coordinaron los docentes adscritos al programa observando una importante presencia e interés de los



progenitores en el desarrollo escolar de sus hijos. Destacó la participación de jóvenes de la FES Iztacala en funciones de tutor como parte de un programa que se implementó en los grupos donde no se tiene este apoyo. Durante dicho periodo se realizaron cuatro reuniones con profesores tutores y; por último, enfatizó el reconocimiento de las autoridades centrales, pero particularmente de los coordinadores del PIT quienes se dieron a la tarea de motivar y coordinar cada uno de los PAT's con que se cuenta hoy en día, correspondientes a 1º, 3º y 5º semestres. Quedan en proceso de realización los cuadernillos para los periodos restantes.

Asimismo, Ángeles Caltenco González, quien fue designada como coordinadora local general del PIT a partir de este ciclo escolar en lugar de Ma. Guadalupe Quijada que se desempeñará como jefa de Sección del PEC del Área Histórico Social, informó de las actividades que se están organizando en la escuela dentro del Programa de Formación Integral de la Dirección General del Colegio de Ciencias y Humanidades (DGCCH), que incluye conferencias, eventos generales y concursos de ensayo en los que podrán participar con sus grupos o como asesores de los alumnos.

Por último, se ratificó la continuidad de los profesores, Jassiel Carrasco Martínez, como coordinador local del PIA, turno matutino; y, Gerardo Espinal Martínez, como responsable del programa, turno vespertino. 

Alumno del plantel fungirá como secretario general del CONGRESMUN 2017

Emiliano Palau, primer alumno de bachillerato al frente de esta comisión

JAVIER RUIZ REYNOSO

Estudiante de sexto semestre del plantel, Josué Emiliano Palau Rodríguez, fue designado, el pasado 16 de enero, como secretario general del CONGRESMUN 2017, quien se ha destacado por tener una participación constante en diferentes Modelos de las Naciones Unidas desde que estudiaba en la secundaria, con cerca de seis años de trayectoria como delegado de organismos internacionales y en el periodo reciente promotor del modelo en el Colegio de Ciencias y Humanidades.

Por la trascendencia del CONGRESMUN a nivel nacional, la designación de Josué Emiliano representa uno de los más altos nombramientos que obtiene un integrante de esta comunidad universitaria, y lo convierte en el secretario más joven en ocupar el cargo entre varios candidatos de otros centros de estudio a nivel bachillerato y licenciatura que la Coordinación General del Modelo de las Naciones Unidas del H. Congreso de la Unión tuvo a bien elegir a nuestro estudiante para el periodo 2016-2017.

En este sentido, Palau consideró, “constituye un espacio muy valioso el saber, no sólo que vamos a representar al CCH en la secretaría general, sino también que el Colegio brinda las oportunidades académicas y personales a sus estudiantes para poder llegar a ocupar este tipo de cargos”.

Cabe resaltar, que los modelos de las Naciones Unidas están organizados bajo un esquema donde estudiantes de distintas instituciones académicas asisten a debatir sobre política internacional como si estuvieran en dicho foro, representando a un país, u organización social; es decir, debaten con la postura de un Estado o institución en el marco del ámbito mundial y plural.

Después de dos años y medio de estudiar el bachillerato, la fisonomía de Emiliano no ha cambiado en mucho de cuando ingreso por primera vez al plantel. Su actitud lo define como un joven con iniciativa que se ha ido consolidando

a través de la experiencia adquirida en los modelos a que ha asistido, pero además, por la convivencia y esquema de estudio que se imparte en el Colegio.

Aunque los modelos son a imagen y semejanza de las plenarias en la ONU, para Josué Emiliano, representan un espacio donde los jóvenes son tomados en cuenta al expresar sus puntos de vista enfocados a múltiples temáticas sociales, como medio ambiente, educación, derechos humanos, entre otros; así como, establecer criterios y propuestas que podrían generar cambios importantes a favor de la Humanidad.

Acostumbrado a los espacios de discusión y de debate la actividad le ha dejado una valiosa experiencia desde que estudiaba la secundaria hace seis años que comenzó a participar en los Modelos de Naciones Unidas, sin pensar que esto lo marcaría, hasta la fecha, en su crecimiento personal dándole mayor seguridad para hablar en público con soltura y liderazgo.

Durante toda esta etapa, los Modelos de las Naciones Unidas se han convertido en una de sus motivaciones predilectas a la par de sus estudios que espera concluir en este semestre, para luego continuar una carrera en Derecho o Relaciones Internacionales a nivel licenciatura, cada vez más convencido por su maestra Estela Blancas Sánchez con quien abordan temas de índole jurídico.


Por su destacado ejercicio en el estrado, sus logros han sido diversos a nombre del Colegio de Ciencias y Humanidades y de nuestro plantel como delegado de las naciones y organismos internacionales que ha representado le ha valido para obtener la designación mencionada.

La responsabilidad adquirida representa para él un gran reto, que espera cumplir destacadamente, siempre pensando en dejar en alto el nombre de los estudiantes del Colegio. Durante este año tendrá a su cargo de todos los



preparativos que competen al CONGRESMUN 2017, “de los más importantes del país en este ámbito por la cantidad de representantes y escuelas que convoca a celebrarse en enero del próximo año”, enfatizó.

“El secretario general es la máxima figura del Congreso de la Unión, es el que administra todas las actividades y designa a sus ejecutivos para fines específicos: en vinculación, comunicación, en la parte académica, o protocolaria, es el encargado de administrar y dirigir las tareas, ser el punto de confluencia entre todas las secretarías del comité organizador del modelo”, explicó el alumno.

Para concluir, Josué Emiliano comentó que hace cuatro años, Carlos Madrigal, compañero y ex secretario de MONUCCH, le dijo que algún día esperaba verlo arriba en el presidium, “¡vaya! me quería ver como secretario general del CONGRESMUN, pues ya se hizo realidad antes de lo esperado”. 

Inicia ciclo de conferencias dirigidas a padres de familia

Temas de interés para mejorar las relaciones padres e hijos

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

En el marco de los 45 años del Colegio y como complemento al curso taller para padres *Caminando juntos por el CCH*, el cual finalizó el pasado mes de diciembre, el 19 de enero dio inicio el ciclo de conferencias y dinámicas vivenciales, organizado por el Departamento de Psicopedagogía con el principal objetivo de seguir abriendo espacios para la reflexión, el intercambio de experiencias, vivencias, dudas o hasta miedos en torno al *ser padres* y, a través de especialistas, brindarles elementos que les permitan establecer mejores relaciones familiares con sus hijos y poder acompañarlos de la mejor manera en su crecimiento personal y escolar.

La variedad temática de estas pláticas gira en función de las necesidades de los mismos padres, de este modo, se abordarán desde aspectos de comunicación, equidad de género, prevención de adicciones hasta educación sexual y reproductiva, trastornos alimenticios y prevención de algunas enfermedades como cáncer de mama y próstata, todos ellos encaminados a dotarlos de herramientas que puedan servir para orientar y dar respuesta a algunas inquietudes de sus hijos lo que, al mismo tiempo, les permitirá abrir canales de comunicación y tener mayor empatía con ellos.

A nombre de la directora del plantel, Sandra Aguilar Fonseca; Ricardo Laguna López, a cargo del Departamento de Psicopedagogía, dio la bienvenida a los presentes e inauguró el ciclo enfatizando en la importancia de compartir estos temas en casa y generar ambientes de confianza y acercamiento con los jóvenes, "estamos en un proceso de aprendizaje; no hay una receta para ser padres, sino que lo vamos descubriendo en el transcurso de nuestra vida y con las diferentes etapas de los hijos, por lo que esperemos que estas pláticas sean de utilidad, se lleven lo que necesiten de cada una de ellas y enriquezcan esa ardua labor".

El Arte de la Comunicación dio nombre a la

primera plática ofrecida por Norma Aburto Serrano y José García de León Aguirre, psicoterapeutas y padres de una alumna de este plantel, quienes compartieron con los presentes algunos conceptos que se requieren entender en relación al proceso comunicativo, así como recomendaciones y consejos para acercarse a los adolescentes, interés principal de los asistentes.

Destacaron el significado de la palabra comunicación: "compartir algo, poner en común", de ahí que dicho proceso "es la herramienta más importante con la que contamos los seres humanos para entendernos. Cuando se utiliza bien, logramos alcanzar el éxito en cualquier situación; cuando es de forma errónea, nos puede traer graves consecuencias".


Entre los problemas en los que caemos debido a no entender este concepto, señalaron el pensar "yo estoy bien, los demás están equivocados", y explicaron "creerse poseedor de la verdad es un grave error en la comunicación. Creer que la autoridad nos la da el título de *madre, padre* o *ser el que aporta el dinero*, es la peor arrogancia en que suelen caer los seres humanos. El título de *mamá* o *papá* se sustenta con el ejemplo a través de la congruencia entre lo que pedimos, pensamos y hacemos", resaltaron.

Conforme transcurría la charla, los presentes entablaron un diálogo con los expertos enriqueciendo entre todos el tema y teniendo claro la importancia de la comunicación para generar relaciones




sanas en cualquier ámbito de la vida.

Dentro de las instituciones que participarán a lo largo de este ciclo se pueden mencionar el Programa Universitario de Equidad de Género, el Centro de Integración Juvenil de Azcapotzalco, INMUJERES y la Fundación Tominaga Nakamoto.

Las pláticas se llevarán a cabo todos los martes hasta el 15 de marzo en un horario de 17 a 20 horas en la Sala Juan Rulfo. 



 ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES. PLANTEL AZCAPOTZALCO Segunda parte del Curso-Taller para padres y madres de familia CAMINANDO JUNTOS POR EL CCH Ciclo de conferencias, ejercicios y dinámicas vivenciales Departamento de Psicopedagogía			
19 de enero de 2016	"El Arte de la Comunicación" Capacitación Empresarial	Lic. Norma Aburto Serrano Lic. José García de León Aguirre	
26 de enero de 2016 2 de febrero de 2016	Equidad de Género PUJEG	Lic. Sara Montiel Arias	
9 de febrero de 2016 16 de febrero de 2016	Prevención de Adicciones CU Azcapotzalco	Lic. Xóchitl Nava Martínez	
23 de febrero de 2016 1 de marzo de 2016	Educación Sexual y Reproductiva INMUJERES Azcapotzalco	Lic. Jessica Fernández Romero	
8 de marzo de 2016	Anorexia y Bulimia Prevención de la Obesidad	Fundación Tominaga Nakamoto Dra. Mildred Manjarrez	
15 de marzo de 2016	Prevención de Cáncer de mama y de próstata		

Destacada alumna participará en el Festival Internacional de la Lengua y la Cultura

Su trayectoria inició en la Olimpiada Internacional del idioma Turco



ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Estados Unidos y Brasil serán dos de las sedes para la décima cuarta edición del Festival Internacional de la Lengua y la Cultura *Los Colores del Mundo* y a las cuales nuestra joven alumna de sexto semestre del turno matutino, Jaqueline García Cordero, fue invitada de honor después de haber tenido una destacada trayectoria en eventos internacionales relacionados con el idioma turco cuando cursaba la secundaria en el Colegio de Excelencia Raindrop.

En entrevista, Jaqueline nos dio a conocer todo sobre las competencias en las que ha participado, logros, nuevas metas y proyectos en el ámbito de la cultura y las artes, nos compartió la visión que tiene del mundo actual, adquirida en los viajes que ha realizado; y, de la diversidad de gente, costumbres y cultura que ha conocido, gracias al estudio tanto del inglés como del turco. Su historia es ejemplo de tenacidad, compromiso y trabajo para todos los jóvenes, asimismo destacamos la importancia que tiene el dominar un idioma extranjero, el cual sin duda es la puerta a un sinfín de oportunidades.

Inicia su aventura: participa en la Olimpiada Turca

Ante el creciente desarrollo de las relaciones internacionales de Turquía surgen las Olimpiadas Turcas, fruto del esfuerzo para aumentar el idioma en el mundo, así como promover valores como la paz y la convivencia entre todas las naciones y religiones. Algunas de las categorías que se contemplan en la Olimpiada son poesía, canto y conversación. Precisamente en canto fue que participó Jaqueline García, joven risueña de 17 años de edad y muy agradecida con todas las oportunidades que han llegado a su vida, “me gusta mucho cantar, era un hobby para mí. En el 2011, me invitaron a la final de la Olimpiada Turca en Houston para cantar en turco”.

Sus logros

Para obtener un lugar en estas competencias, resaltó, “se requiere haber estudiado el idioma mínimo dos años y lograr el nivel que solicitan, además de mandar un video que aprueban los productores”. Cumpliendo con estos requisitos, para el año siguiente, en 2012, Jaqueline fue nuevamente invitada a la décima edición de la Olimpiada en Ankara. Representó a nuestro país con el traje típico de Chiapas y cantando *Olmaz Olsun*, ante una audiencia de más de 30 mil personas, en esta competencia dividen a los más de 140 participantes dependiendo del lugar de origen siendo un total de 8 grupos, Jaqueline formó parte del grupo de Continente Americano en el que obtuvo la medalla de oro, “fue muy satisfactorio y un gran orgullo representar a México”, recordó con gran alegría.

El evento le dio a Jaqueline la oportunidad de vivir en ese país durante un mes, resaltó, “fue una experiencia incomparable y muy enriquecedora”; el triunfo por grupo le dio el pase a la final en donde obtuvo el cuarto lugar. Durante su estancia, se llevó a cabo la *Feria de Lenguas y Cultura*, en donde se mostraba lo más importante de cada país presente, “obtuvimos la medalla de bronce como el tercer mejor stand de los 148 que se colocaron”. Fue invitada, también en 2013, al tour de la olimpiada por el Mediterráneo, en donde le otorgaron la medalla por la Gran Asamblea de Turquía y el Cuadro de la Paz, “reconocimientos por ser promotora del idioma en mi país”. Sin duda, esta



>>>

trayectoria le ha dado grandes aprendizajes y vivencias. Sobre su ingreso al Colegio de Ciencias y Humanidades, Jaqueline mencionó que “la UNAM es una institución de gran nivel y de reconocimiento nacional e internacional; el CCH es un semillero de personas en potencia que van a llegar a ser profesionistas increíbles, nos da las herramientas para desenvolvemos en todos los ámbitos de la vida, es un orgullo ser universitaria”.

Nuevas metas

En el plantel, nuestra alumna ingresó sus papeles para la preselección Ingeniero Bernardo Quintana Arrijoja en la categoría de patriotismo, “sería maravilloso obtenerla y representar a mi plantel con mucho orgullo”.

En próximos días, del 31 de enero al 8 de febrero, Jaqueline a quien le gustaría estudiar Ciencias de la Comunicación debido a la influencia positiva que puede tener en las personas, visitará de nuevo Houston; y, del 21 de febrero al 1 de marzo, irá a Brasil para formar parte del Festival Internacional de la Lengua y la Cultura *Los Colores del Mundo*, le deseamos éxito y que continúe la cosecha de triunfos. 🇪🇺



XXXVII Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

17 al 29 de febrero de 2016
Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México
Estado invitado: Chihuahua

Jornadas Juveniles 22, 23 y 24 de febrero
Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://mineria.unam.mx>



¿Tienes dificultades con alguna materia o quieres preparar tu extra?



Escanea el código con tu celular para revisar los horarios

¡Ven a asesorías!

Estamos en la planta alta del edificio G de 9 a 19 horas.

Programa de Formación Integral

Comer no es igual a nutrirse

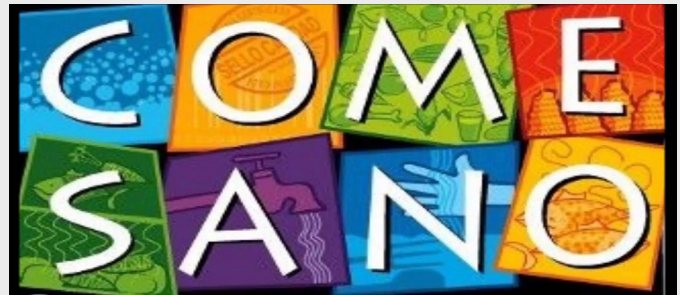
KARLA MENESES / Servicio Social

La nutrición se refiere a los nutrientes que componen los alimentos, implica los procesos que suceden en tu cuerpo después de comer; es decir, la obtención, asimilación y digestión de los nutrimentos por el organismo.

Desafortunadamente la falta de tiempo para prepararnos alimentos adecuados para nuestra salud, nos obliga a consumir lo primero que encontramos, comer de manera errónea, de esta forma nuestro cuerpo no obtiene los nutrientes que necesita, ya que puede causar trastornos en nuestra salud, además nos afecta en nuestro peso; este problema es muy frecuente, a la larga nos puede generar enfermedades que se relacionan con el sobrepeso y la obesidad.

Comida Rápida vs. Comida Sana

<ul style="list-style-type: none"> - Big Mac^{MR} - McPapas^{MR} MED - Coca-Cola MED 		<ul style="list-style-type: none"> -Atún al Grill - Arroz Blanco -Ensalada Acelgas, Zanahoria y Vainitas - Naranja - Vaso de Agua 	
			
1089 Kcal 31g Proteínas 41g Grasas	152g Carbohidratos 1378mg Sodio	502 Kcal 46g Proteínas 12g Grasas	59g Carbohidratos 430mg Sodio



Te presentamos algunos consejos para mejorar los malos hábitos:

El desayuno	Es muy importante, ya que tu cuerpo necesita energía después de dormir, consume alimentos ricos en carbohidratos, como pan cereales y frutas.
Come frutas y verduras	Estos alimentos proporcionan vitaminas, minerales y fibra. De preferencia hay que variarlos para obtener los mayores nutrientes de las distintas frutas y verduras.
Tener horarios para consumir alimentos	Saltarse comidas y en especial el desayuno, puede provocar un hambre descontrolada, que muchas veces lleva a comer en exceso.
Tomar bastante agua	Estar bien hidratado, es necesario para el cuerpo, además te sentirás enérgico.
Hacer ejercicio	Hacer deporte es muy importante para nuestra salud, nos ayuda a estar en forma y esto es bueno para nuestro corazón y huesos.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 En el marco del 45 aniversario del Colegio de Ciencias y Humanidades,
 la Dirección General, la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje
 y el Departamento de Audiovisual

Convocan al

Concurso de video educativo

Bases: www.cch.unam.mx/aprendizaje/



La inscripción estará disponible a partir de la presente publicación en la Gaceta CCH y hasta el 27 de marzo de 2016

Para mayores informes comunicarse al correo electrónico audiovisual@cch.unam.mx o al teléfono 5622 2499, ext. 397, 399 y 401.



Se invita a todos los ceceacher@s a participar en los *Candados del Amor*.

Requisito: escribir una frase de amor en francés.
 Informes: con la profesora Paz Josefina García Rosas, en la Mediateca o en el salón G-1, por las tardes.
 ¡¡Tienes hasta el 10 de febrero para traernos tu frase!!

Informan sobre la importancia del agua en el calentamiento global

Dentro del ciclo "Conversando con la madre Tierra"



ANA BUENDÍA YÁÑEZ



Para este plantel es de suma importancia mantener informados a los jóvenes sobre los problemas actuales que acontecen en nuestro país; sean sociales, económicos, políticos o ambientales, para ello, dispone una serie de actividades que tienen la finalidad de concientizarlos y generar posturas críticas ante ellos.

Dichas actividades se complementan con las que se impulsan a través de otras dependencias de nuestra Universidad, tal es el caso de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGAC) que para incidir en la formación integral de los estudiantes, trabaja las distintas áreas incluyendo la cultura por el medio ambiente, de este modo, dio inicio al ciclo de charlas *Conversando con la Madre Tierra*, que en este plantel, coordinada por el Departamento de Difusión Cultural, se presentó el 21 de enero bajo el título *La importancia del agua en el calentamiento global*.

Víctor Manuel Mendoza Castro, investigador del Centro de Ciencias de la Atmósfera, fue quien presentó a los jóvenes este tema haciendo hincapié en "cómo responde nuestro sistema climático a los forzamientos, en ocasiones naturales y en otros ocasionados por el hombre debido a la quema de combustible fósil, la cual comenzó desde 1750 con la era industrial y con la idea de mejorar su calidad de vida; pero también, con ello empezó a contaminar el ambiente".

Definió al calentamiento global como "el

fenómeno observado en las medidas de la temperatura que muestra en promedio un aumento de esta variable en la atmósfera y en los océanos de la Tierra, desde mediados del siglo XIX cuando finalizó la etapa conocida como la Pequeña Edad de Hielo". Asimismo aclaró que calentamiento global y efecto invernadero no son sinónimos, "el efecto invernadero acrecentado por la acción del hombre, como la quema de combustible fósil y la deforestación, puede ser la causa del calentamiento global observado".

Agregó que todos hemos sentido sus consecuencias actualmente, "está provocando que los fenómenos meteorológicos sean más extremos, esto es, hacen que se presenten tormentas más intensas y repentinas, así como temperaturas más elevadas".

Integrante del grupo de trabajo de modelos climáticos, Mendoza Castro explicó que al calentarse la atmósfera, como consecuencia del cambio climático, se propicia que ésta pueda contener mayor cantidad de vapor de agua sin condensarse, haciendo que este vapor se convierta en un poderoso gas de efecto invernadero, "proceso se conoce como retroalimentación positiva", lo que produce es que las tormentas sean más severas, de manera brusca y en grandes cantidades.

Agregó que este vapor de agua es "la energía que produce los huracanes; entonces, al haber más vapor de agua, hay más energía disponible, el problema es cómo la atmósfera va a disponer de ese exceso de energía, de vapor, ahí es donde la situación se vuelve más compleja".

Hizo referencia al Panel Intergubernamental de Cambio Climático (IPCC, por sus siglas en inglés) que se fundó con el objetivo de "entender las causas físicas del calentamiento global reciente y evaluar los riesgos que conllevaría un cambio climático inducido por el calentamiento global para tomar medidas de mitigación más adecuadas y enfrentar dicho cambio climático". Y, finalmente, el investigador llamó a tomar medidas en nuestros entornos inmediatos, "aunque será poco lo que hagamos frente a un gigantesco problema, todo puede ayudar; el estar informados sobre este tema es un gran avance", concluyó.

Portal Académico **CCH**

¿Reconoces este poema de Mario Benedetti?
Si te gustan estos versos intégralos a tu vida:
apréndetelos de memoria, pégalos en una pared
o cópialos en un cuaderno.

En este material de TLRIID 1
te damos pistas para construir una

Antología personal

#TuPortalCCH

portalacademico.cch.unam.mx



"¿Qué les queda por probar a los jóvenes en este mundo de paciencia y asco? [...] ser jóvenes sin prisa y con memoria..."





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

El Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario
Con motivo de la celebración del Día Meteorológico Mundial 2016

**Convoca
al 5º Concurso de Fotografía científica PEMBU**

Con el objetivo de estimular la creatividad y fomentarles el interés por las Ciencias Atmosféricas y Ambientales, el Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario convoca al 5º. Concurso de fotografía científica con el tema: ¿Cómo afecta el tiempo meteorológico a tu ciudad?

BASES


1. Podrán participar los alumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. La participación será de manera individual.
3. Podrán participar hasta tres fotografías por autor que sean propias, originales y que hayan sido tomadas durante los años 2015 y 2016.
4. Las fotografías deberán contar con los siguientes requisitos:
 - a) Buena calidad (resolución mínima 300 dpi).
 - b) Formatos jpg o tiff.
5. El material deberá ir acompañado de una breve descripción técnica de máximo una cuartilla, que incluya una explicación del fenómeno óptico que haya sido captado en la fotografía. Éste puede ser cualquier efecto producido por la luz con los distintos elementos atmosféricos (nubes, aerosoles, gotitas) produciendo, por ejemplo, atardeceres, halos, arcoíris, espejismos, etcétera.
6. La forma de entrega será:
 - a) Impresas en papel fotográfico de 21 x 27 cm, montadas en un octavo de papel ilustración blanco y rotulada por la parte posterior con el seudónimo del autor.
 - b) Realizar fichas técnicas de cada fotografía que contengan:
 - Nombre completo del alumno, número de cuenta, plantel, turno, grupo y teléfono particular.
 - Título de la obra.
 - Seudónimo.
 - Lugar y fecha donde fue tomada la fotografía.
 - c) Entregar un disco compacto con las imágenes en formato digital. El texto en archivo Word con letra Arial 12 puntos, margen normal a un espacio. El disco compacto

deberá estar rotulado con el seudónimo del autor.
d) Todo se entregará en un sobre cerrado y etiquetado al reverso del mismo, con el seudónimo del autor.


7. No se aceptarán fotografías manipuladas o alteradas por ningún medio digital o análogo, o que hayan sido expuestas en internet. De no cumplir con este requisito el trabajo será eliminado.
8. Las fotos se entregarán a más tardar el día miércoles 9 de marzo del 2016 en las coordinaciones del PEMBU en tu plantel. No habrá prórroga para su recepción.
9. Todos los trabajos serán evaluados por un jurado que otorgará su veredicto de acuerdo con los criterios de originalidad, creatividad, claridad técnica y montaje. El fallo del jurado será inapelable.
10. El premio para los tres primeros lugares consiste en cámaras digitales de diferente categoría.
11. Los resultados se darán a conocer en el evento del Día Meteorológico Mundial, el **30 de marzo de 2016**, en las instalaciones del Centro de Ciencias de la Atmósfera de la UNAM.
12. Al participar en este concurso se aceptan las bases de la convocatoria y autorizan a los organizadores el uso de sus imágenes para fines culturales, de difusión y de exhibición por parte de la UNAM.
13. Para mayores informes comunicarse con Laura Cortés al 5622-2499 o al correo electrónico <lincelaura@hotmail.com>

Comité organizador

- Azcapotzalco:** Enrique Arias <eariasc1@hotmail.com>
- Naucalpan:** Hugo Alberto Ríos <zurdo_x22@hotmail.com>
- Vallejo:** Elena Córdova <cordovaele8207@gmail.com>
- Oriente:** Eleazar Palomares <pembu.eleazar@yahoo.com.mx>
- Sur:** Arturo García <cole@ciencias.unam.mx>
- SSAA:** Laura Cortés <lincelaura@hotmail.com> y Delia Aguilar <deliacch@yahoo.com.mx>



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL AZCAPOTZALCO



Entrega de Diplomas de Opciones Técnicas

GENERACIÓN 2015

Miércoles 24 de febrero de 2016 a las 11:00 hrs. En la Sala "2" de la Biblioteca
Registro de alumnos diplomados a las 7:30 hrs.

* Alumnos diplomados que no hayan entregado su fotografía tamaño diploma URGE llevarla al Departamento de Opciones Técnicas, Edificio "Q" Planta alta.



Defensoría de los Derechos Universitarios

Estamos para atenderte, orientarte e intervenir a favor de los derechos universitarios de estudiantes y personal académico.



www.ddu.unam.mx
ddu@unam.mx

Teléfonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481
Horario de atención
Lunes a viernes
9:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 hrs.

Universidad Nacional Autónoma de México

Rector: Dr. Enrique Luis Graue Wiechers/ Secretario General: Dr. Leonardo Lomeli Vanegas/ Secretario Administrativo: Ing. Leopoldo Silva Gutiérrez/ Abogada General: Dra. Mónica González Contró.

Colegio de Ciencias y Humanidades

Director General: Dr. Jesús Salinas Herrera/ Secretario General: Ing. Miguel Ángel Rodríguez Chávez/ Secretario Académico: Lic. José Ruiz Reynoso/ Secretaría Administrativa: Lic. Aurora Araçeli Torres Escalera/ Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: QFB. Delia Aguilar Gámez/ Secretaria de Planeación: Mtra. Beatriz A. Almanza Huesca/ Secretario Estudiantil: C.D. Alejandro Falcón Vilchis/ Secretario de Programas Institucionales: Dr. José A. Monzoy Vásquez/ Secretaria de Comunicación Institucional: Lic. Ma. Isabel Gracida Juárez/ Secretario de Informática: M. en I. Juvantino 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: Lic. Andrés Francisco Palacios Meza/ Secretaria Técnica del SILADIN: Biól. Ma. Eugenia Colmenares López/ Secretario de Asuntos Estudiantiles: Lic. Antonio Nájera Flores/ Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje: Mtra. Martha Patricia López Abundio/ Secretario Administrativo: Lic. Fernando García Mejía/ Servicios a la Comunidad: Lic. José Rodrigo Loreto Robles.



Contraste Azcapotzalco

Jefe de Información: Lic. Javier Ruiz Reynoso/ Coordinadora de Información: Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez/ Jefe del Departamento de Impresiones: José Félix Espinosa Saldaña.



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



¡¡EL SILADIN te invita a las **DEMOSTRACIONES DE FÍSICA** en el Auditorio A!!



Asiste de manera individual o con tu grupo en las siguientes fechas:

 **F. Ondulatorios el 29 de Enero**

 **Electrostática el 19 de Febrero**

 **Electrodinámica el 1 de Abril**

 **Magnetismo el 22 de Abril**

¡TE ESPERAMOS los penúltimos viernes de cada mes!
Una demostración cada hora desde las 8:00 hasta las 19:00
Responsable: Prof. RAFAEL CUÉLLAR LARA



El Hostigamiento sexual no se ignora, se **DENUNCIA**

Campaña permanente **contra el hostigamiento sexual**



DDU Defensoría de los Derechos Universitarios
5622 6220 Ext 22
ddu@unam.mx

<http://www.cch.unam.mx/hostigamientosexual>

UNAD Unidad para la Atención y Seguimiento de Denuncias
5622 6378 y 01800 226 47 25
01800abogral@unam.mx



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL AZCAPOTZALCO



PROGRAMA DE *formación integral*

CONCURSO DE ENSAYO

Con motivo de los 45 años de la creación del Colegio de Ciencias y Humanidades y a través del Programa de Formación Integral, invita a los estudiantes y profesores a participar en el concurso de ensayo.

OBJETIVO

Propiciar la reflexión en torno a distintos valores y habilidades que complementan la formación de los estudiantes universitarios.

BASES

De los participantes

- ▶ Podrán participar de manera individual los alumnos inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades elaborando un ensayo escolar.
- ▶ Los profesores podrán apoyar a los alumnos en el proceso de escritura (máximo 5) y recibirán una constancia de acuerdo con el Protocolo de Equivalencias del Colegio.

De los trabajos

Los interesados podrán participar con un **ensayo escolar de entre 3 a 5 cuartillas** escritos en computadora, inédito y de la autoría del concursante.

En los ensayos se evaluarán:

- Estructura: Introducción, desarrollo, conclusiones y bibliografía
- Manejo del aparato crítico
- Argumentación y contenido
- Redacción y Ortografía
- Originalidad

El ensayo incluirá los siguientes temas, valores y/o habilidades para la vida:

TEMA	VALOR	HABILIDADES
Nutrición Sexualidad y Salud Reproductiva Uso de Sustancias y Adicciones Violencia Escolar Prevención de Accidentes	Entusiasmo por la vida Respeto Responsabilidad Convivencia Compromiso	Autoconocimiento - Autoestima Manejo de emociones - Comunicación Pensamiento crítico - Toma de decisiones Negociación - Manejo de conflictos Creatividad - Servicio

De la recepción de los trabajos

- ▶ El interesado deberá **entregar en un sobre cerrado** el producto impreso y una tarjeta con los siguientes datos: Título del ensayo, nombre del alumno, grupo, teléfono y correo electrónico. En caso de haber recibido el apoyo de un profesor anexar su nombre completo.
- ▶ Informes y recepción de trabajos, a partir de la publicación de la presente y hasta el **14 de marzo de 2016** en las Jefaturas de Sección: **PEC de Talleres, PEC de Experimentales, PEC de Historia y PEC de Matemáticas.** Los profesores podrán entregar los ensayos de sus alumnos.

De los premios y el jurado

- ▶ La ceremonia de premiación de este concurso será notificado a los participantes oportunamente. El fallo del jurado será inapelable. Cualquier caso no previsto en esta convocatoria será resuelto por la comisión organizadora de este concurso.



Te invitamos a que visites el **Programa de Formación Integral** en: portalacademico.cch.unam.mx

Dependencias y Áreas participantes:

Dirección General de Atención a la Comunidad, Facultad de Ciencias, Facultad de Psicología, FES Iztacala, Centros de Integración Juvenil, A.C., Instituto para la Atención y Prevención de las Adicciones, Programa JUVENIMSS, Secretaría General, Depto. de Psicopedagogía, Depto. de Difusión Cultural, Depto. de Información, Siladin, Programa Institucional de Asesoría, Programa Institucional de Tutoría.