



Alumnos aprenden la técnica de cultivo en hidroponía, pág. 4



Curso propedéutico para aspirantes a la carrera de Médico Cirujano

unam
donde se construye el
futuro

Incluye un sistema innovador de Modelos Anatómicos Tridimensionales

JAVIER RUIZ REYNOSO

La Dirección del plantel a través del Siladin, por segunda ocasión consecutiva ha puesto a disposición de los alumnos el Curso propedéutico para aspirantes de la carrera de Médico Cirujano como parte de los programas prioritarios de la presente administración. Constituye una opción que busca reforzar los conocimientos básicos de los contenidos que comprenden las asignaturas que los estudiantes llevarán dentro de poco tiempo al culminar sus estudios de bachillerato en el presente ciclo escolar.

El curso que lleva el nombre de "Nicolás Vargas Reyna" (como fue denominado desde la primera edición en memoria del profesor pionero de esta iniciativa académica) será impartido por: Luis Fernando Castillo Vázquez, José Alfonso de la Fuente Hernández, Juan Pablo Reyes González, Víctor Soto Ulloa y César Joel Valle Torres, ex alumnos de este plantel y de la Escuela Nacional Preparatoria, respectivamente. Actualmente están en los últimos años de la carrera de Medicina en la FES Iztacala, y realizando sus prácticas profesionales y estancias médicas en nosocomios del área metropolitana.

Con la presencia de la directora del plantel, Sandra Aguilar Fonseca, el curso fue inaugurado el 25 de enero pasado en el Auditorio "A" del Siladin,



En este número...

Alumna recibe el premio "Rigoberta Menchú" en el CONGRESMUN 2016
pág. 3

Programa de Apoyo Integral para Estudiantes en Riesgo Académico
pág. 5

Actividades que promueven una alimentación sana en los cecechacheros
pág. 6 y 7

¿Qué hay detrás de la red social Facebook?
pág. 9

Editorial

La conmemoración del Día Escolar de la No Violencia y la Paz, celebrada el pasado 30 de enero, constituye una fecha que nos remite a una gran reflexión acerca del compromiso moral y ético que el género humano ha dejado pasar de lado. Constituye una asignatura que está aún pendiente por lograr cuando observamos el encono constante que hay en nuestro alrededor y las conflagraciones que no han sido superadas entre los pueblos.

El fenómeno de la violencia en cualquiera de sus manifestaciones pareciera que es más cercano a la naturaleza humana. Como parte de su comportamiento las formas de convivencia pacíficas se ven sólo como momentos efímeros o parecen muy distantes a la realidad que nos rodea admitiendo que los conflictos fratricidas tienen un papel más relevante en el entorno cotidiano.

No obstante, a lo largo de la historia, han existido muchas personas que son ejemplo de dignidad personal dejando un legado por la Paz. Podríamos considerar que su desempeño creativo a través de la música, la literatura, la educación, y muchas otras formas de expresión, son actos que impulsan la convivencia y la vida pacífica. Debemos tomar consciencia de que la violencia no es una vía que nos prometa una mejor situación futura, sino por el contrario, nos aleja cada vez más de aquello que es realmente valioso, como la propia vida.

Es por ello, que la solidaridad, la concordia, el respeto a los Derechos Humanos, la educación en y para la tolerancia, constituyen valores que no podemos soslayar. Nos permiten un desarrollo armónico entre nuestros congéneres. Formamos parte de una estirpe, raza, civilización o cultura que probablemente sea la única en muchos miles de millones de kilómetros a la redonda. Pensemos en los mundos que hay y veremos que la Tierra, nuestra gran casa, los amigos, las personas más cercanas y los que nos rodean son únicos.

El valorar su presencia y lo que representan nos pondrá en el camino de la convivencia humana, es decir de la tolerancia, de la amistad, del respeto, y por ende, de la resolución de los conflictos mediante la palabra. Finalmente, como parte de la comunidad universitaria, impulsemos junto con las nuevas generaciones, una actitud comprometida a partir de principios que marquen la diferencia. Es decir, vayamos haciendo a un lado, los discursos del miedo, la inseguridad, el terror o la violencia. En sí, recuperemos desde la perspectiva familiar, social y humana, una cultura de Paz, de reconciliación entre nosotros mismos y con los compañeros, seamos parte de una transformación social profunda demostrando que otras formas de ser son posibles.

viene de la pág. 1 >>



acompañada en el presidium por el doctor Ismael Herrera Vázquez, jefe del Laboratorio de Disección y Neuromorfología de la Facultad de Medicina como invitado especial; y, María Eugenia Colmenares, secretaria técnica del Siladin, así como de los impartidores del curso.

En la apertura, Aguilar Fonseca dio la bienvenida a los alumnos participantes, felicitándoles por su interés en consolidar sus aprendizajes sobre todo en esta área que requiere de una gran dedicación, “es el segundo año que el plantel impulsa este tipo de cursos y es un orgullo para todos que sea con egresados del plantel y de la Escuela Nacional Preparatoria, esta es la Universidad”.

En este sentido, subrayó, “son actividades necesarias para ingresar al estudio de la medicina, aparte del talento y la vocación, representa las ganas por querer egresar, además que en este siglo XXI es fundamental darle un giro a la medicina, en donde el papel del médico no sea curar, sino que la sociedad no se enferme”.

Por su parte, Ismael Herrera, agradeció a las autoridades del plantel por el apoyo a la

actividad, resaltando entre otros aspectos el modelo educativo del Colegio y a sus egresados que han sido punta de lanza de muchas de las estrategias educativas del curso con aportaciones innovadoras en el campo de la disección en tercera dimensión.

Se inscribieron más de 90 jóvenes que cumplieron con el perfil y requisitos estipulados en la convocatoria. Entre las temáticas que se tienen contempladas están los conceptos generales de Embriología, Bioquímica Básica, Histología y Anatomía con el uso de modelos anatómicos tradicionales y en tercera dimensión. Se realizará del 25 de enero al 2 de mayo en la Sala Galería los lunes de 15 a 17 horas, para cubrir un total de trece sesiones con duración de 26 horas.

Finalmente, los coordinadores del mismo se dispusieron a presentar el curso y los primeros temas de la clase con la bienvenida a los jóvenes participantes e invitándolos a ponerle muchas ganas, “ya que la carrera es muy demandante y requiere de compromiso, lo cual no será un impedimento si realmente les interesa la medicina y en esa medida podrán lograr sus metas”.

Taller
“Del huerto a tu mesa”
 15, 17 y 18 de febrero de 2016
 13:00 a 15:00 horas
 Explanada del SILADÍN

Alumna recibe el premio “Rigoberta Menchú” en el CONGRESMUN 2016

Participa como integrante de la delegación del plantel



KEVIN HERNÁNDEZ ÁBREGO / Servicio Social

El pasado mes de enero, Daniela Lizbeth Luna Medina, alumna de cuarto semestre del plantel recibió el premio *Rigoberta Menchú* por su participación en el Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA) del CONGRESMUN 2016 con una propuesta acerca de la defensa de los cetáceos.

Luna Medina formó parte de la delegación de cinco estudiantes que participaron en el Modelo de Naciones Unidas del Congreso de la Unión de este año por parte de la Comunidad de Debate Estudiantil, CODEC, por sus siglas, el cual es un espacio organizado por alumnos interesados en los Modelos de las Naciones Unidas y se encarga de prepararlos para sus diversas participaciones.

“Fue muy emotivo, no me esperaba recibir un reconocimiento en el primer modelo que participo”, comentó Luna Medina, al ganar el premio. En este sentido, mencionó que una de sus principales motivaciones fue el demostrar que las escuelas públicas tienen el mismo nivel de conocimientos y desempeño que las privadas.

Participación en el CONGRESMUN 2016

La acreedora al premio *Rigoberta Menchú* representó al país de Islandia en la simulación sobre el tópico de la cacería de ballenas ante la Comisión Ballenera Internacional, debatiendo acerca de la regulación de los pequeños cetáceos. Señaló que “Islandia es una de las naciones que estaba a favor de la caza de ballenas y defender cetáceos fue una tarea ardua, ya que este país es conocido por la venta de comida de carne de ballena a los turistas”. La propuesta que se dio fue el aumento de cuotas para reducir el número de ballenas cazadas, ya que la captura de ballenas

“Lo más importante de obtener un reconocimiento es aprender... Las capacidades y conocimientos de una persona no están medidas de acuerdo al grado de estudios o a la edad sino las ganas de estudiar y de decisión que tengas para hacer algo”

se da con fines de investigación. Los delegados seleccionaron la propuesta del PNUMA como la mejor resolución para el problema antes propuesto.

Comienzos en los Modelos de Naciones

Sus comienzos se dieron en los primeros semestres al formar parte de los talleres de oratoria y principalmente por el interés en los Modelos de las Naciones Unidas, esto por la necesidad de poder expresarse correctamente, saber escuchar y argumentar acerca de otros puntos de vista.

No estuvo en el comité que participó en el Modelo de las Naciones Unidas del CCH recientemente realizado; sin embargo, para el tercer semestre los coordinadores empezaron a invitarla a los diferentes modelos hasta llegar al CONGRESMUN.

En el CODEC le enseñaron la postura correcta para hablar en público, el volumen de voz, la capacidad de mantenerse firme para no mostrar inseguridad, ni cambiar de opinión, además de practicar mediante simulaciones de un protocolo internacional o nacional.

Hobbies y materias favoritas

La estudiante de cuarto semestre comentó que uno de sus hobbies es jugar tenis, el cual ha practicado durante 2 años, lo que le ha servido como medio para relajarse. “Prefiero practicar un deporte que perder el tiempo con algún vicio como el cigarro o el alcohol” aseguró. Además de que otro de sus pasatiempos es la música.

Historia Universal es una de las materias preferidas por Daniela, ya que le permite conocer acerca de los factores y características que han impulsado los cambios sociales que se han visto a lo largo de los años.

Que le depara el futuro

A corto plazo espera culminar con buen promedio sus estudios en el CCH. En cuanto a la licenciatura que desea estudiar todavía sigue indecisa, anteriormente pensaba en la carrera de Arquitectura pero con este nuevo pasaje de su vida no descarta la posibilidad de escoger Derecho por la inquietud de poder defender algo y poder hablar en público, consideró Luna Medina.

Por último, la galardonada en el CONGRESMUN asegura que, “lo más importante de obtener un reconocimiento es aprender, llevar a cabo la actividad y disfrutarla. Las capacidades y conocimientos de una persona no están medidas de acuerdo al grado de estudios o a la edad sino a las ganas de estudiar y de decisión que tengas para hacer algo”, concluyó.

Alumnos aprenden la técnica de cultivo en hidroponía

Comer bien está a tu alcance

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Todos sabemos la importancia de llevar una dieta balanceada para tener una buena salud, dentro de ella debemos consumir diariamente porciones de frutas y verduras; ¿sabías que tú mismo y en la comodidad de tu hogar puedes cosechar desde lechugas, acelgas, col, hasta jitomate, tomate o betabel; entre otras tantas opciones? La hora de comer sanamente puede cambiar al iniciar tu propio lote de cultivo gracias a la técnica de hidroponía.

Así lo experimentaron jóvenes de este plantel que participaron en el Taller de Cultivo Hidropónico organizado por el Siladin el pasado 25 de enero, actividad que forma parte del Programa de Formación Integral que impulsa la Dirección General de nuestro Colegio con el fin de ofrecer actividades que promuevan en nuestra comunidad estudiantil valores y habilidades para la vida.

La Nutrición es uno de ellos y qué mejor manera de hacer conciencia sobre su importancia que involucrarse y ser partícipes desde la obtención de los productos que vamos a consumir hasta el momento de degustarlos, recalcó Ma. Eugenia Colmenares López, secretaria técnica del Siladin a cargo de la impartición de este taller, “el objetivo es que los jóvenes aprendan a desarrollar el cultivo hidropónico, conozcan sus beneficios, además de poner en práctica y reforzar sus conocimientos adquiridos en las materias de Química y Biología referentes al uso del suelo”. Se promueve, también, el interés de los jóvenes hacia la naturaleza y la nutrición sana.

Explicó que “el cultivo hidropónico es una alternativa para cultivar y cuidar el suelo en esta ciudad cada vez más grande y con menos áreas verdes; es una técnica de cultivo sin utilizar tierra y en complemento a ello se adicionan los nutrientes que requieren las plantas”.



Dentro del procedimiento, hicieron una mezcla de los sustratos necesarios incluyendo tezontle, agrolita, fibra de coco y vermiculita, “son medios sólidos que tienen dos funciones esenciales: primero, anclar y aferrar las raíces de las plantas protegiéndolas de la luz y permitiendo su respiración; y, segundo, retener el agua y los nutrientes que las plantas necesitan. Deben poseer buena textura, aireación y retención de humedad; una densidad adecuada, baja o nula capacidad de intercambio catiónico y baja en sales solubles”, advirtió Colmenares López. Asimismo, elaboraron la solución hidropónica que contiene todos los micronutrientes para la planta, preparada con sustancias disponibles en los laboratorios o también se puede comprar de manera comercial.

De este modo, los participantes mostraron gran interés y entusiasmo en esta técnica, además de ser una forma de estar en contacto con la naturaleza. Escucharon atentos las indicaciones y siguieron las instrucciones llevándose, al final del taller, su cultivo hidropónico de betabel.

Cabe mencionar que en el transcurso del año pasado se ha trabajado este proyecto obteniendo amplios cultivos de jitomate, lechuga, tomate verde, chile, betabel, rábano y acelgas; pero también, se pueden cultivar plantas de ornato o medicinales.

Como ves la hidroponía es una técnica fácil y muy beneficiosa, ámate y entre toda tu familia inicien sus propios cultivos de hortalizas, estarán seguros que los productos que obtengan serán de calidad para una alimentación saludable.

Programa de Apoyo Integral para Estudiantes en Riesgo Académico (PAPIERA)

Se formaliza compromiso con padres de familia de alumnos que adeudan materias

JAVIER RUIZ REYNOSO

Dentro de las actividades que contempla el Programa Apoyo Integral para Estudiantes en Riesgo Académico (Papiera), el cual forma parte de un proyecto institucional que se está aplicando en el Plantel Azcapotzalco, los responsables de dicha entidad realizaron las primeras reuniones con padres de familia de los alumnos que adeudan de una a tres materias, con la finalidad de establecer de manera complementaria un compromiso voluntario a fin de poder apoyar a sus hijos hasta lograr que el desempeño escolar en sus estudios de nivel medio superior sea exitoso.



Los encuentros se llevaron a cabo en la sala Juan Rulfo, los días 27 y 29 de enero, donde se llamó a los padres de familia de los alumnos que deben materias de primero y tercer semestre para darles a conocer los diferentes aspectos que conforman el Papiera, destacando el respaldo de las instancias correspondientes en cuanto a lo académico o psicopedagógico; así como, los programas de asesorías y tutoría que para ello están disponibles en el plantel, comentaron Héctor Octavio Silva Victoria y Germán Morales Chávez, integrantes de dicho programa.

Es por ello, que se invitó a los padres de familia a involucrarse en el programa y establecer de forma voluntaria una carta compromiso que les fue presentada, tomando en cuenta que la participación de los padres es un elemento básico

para alcanzar los propósitos que se esperan del Papiera. “Todos tenemos que hacer un compromiso, no nada más el estudiante, los padres de familia se deben comprometer y por eso los llamamos”, mencionó Héctor Silva.

Se recaló que el interés principal del Papiera, es prevenir el riesgo académico de los estudiantes y que logren terminar sus estudios de bachillerato

de preferencia en tres años. En este sentido, Silva Victoria, expuso la importancia de atender las situaciones a los que están expuestos los alumnos desde aspectos, familiares, sociales, o con sus pares que llegan a afectar su rendimiento escolar y que no deben dejarse de lado en bien del desarrollo académico del estudiante.

Otro aspecto importante que se abordó en la reunión, fue el impulso a los llamados monitores que tendrán la función de acompañamiento de los alumnos. “Los estudiantes tendrán relación con otro estudiante o monitor que va más adelante que él, los cuales fueron seleccionados de forma específica, son



alumnos de alto rendimiento académico con una reputación moral intachable cuya labor será supervisada”, enfatizó el ponente.

Por su parte, Alma Patricia López Hernández, del Departamento de Psicopedagogía, mencionó que el profesor Virgilio Domínguez, a cargo de la Secretaría Académica es la instancia que les puede aclarar los asuntos concernientes a los docentes. También reiteró la invitación a formar parte del Papiera, como otra forma de atención y seguimiento a todas sus necesidades en cuanto al rendimiento de los alumnos de acuerdo con las estrategias comentadas.

Después de responder y aclarar las dudas de los padres de familia, la reunión concluyó con la firma voluntaria de la carta compromiso del Papiera por parte de las mamás y papás que estuvieron presentes en la reunión. 



XXXVII

Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

del 17 al 29 de febrero de 2016

Hábitos de alimentación sanos para una vida saludable

Imparten la charla “No es lo mismo alimentarse que nutrirse” y el Taller de IMC

JAVIER RUIZ REYNOSO

En el marco del Programa de Formación Integral de la Dirección General de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, se presentó la charla *No es lo mismo alimentarse que nutrirse* y el Taller de Índice de Masa Corporal o IMC, a cargo de profesores del Departamento de Educación Física del turno matutino del plantel, con la finalidad de promover entre los alumnos la importancia de consumir alimentos balanceados, la práctica de actividades deportivas o de activación para tener un buen desarrollo físico mental en cumplimiento de sus metas escolares; así como, una forma de autocuidado y de prevención de enfermedades.

En la primera parte de la conferencia *No es lo mismo alimentarse que nutrirse*, que se realizó en la Sala Sor Juana Inés de la Cruz, el 27 de enero pasado, Julián Arellanes Durán, profesor de Educación Física, se refirió a cómo se ha modificado la dieta de los mexicanos con productos que contienen un alto grado en grasas, azúcares y sodio; además de ciertos factores sociales, que han propiciado graves problemas de salud pública como el sobrepeso, la obesidad o la diabetes. Resaltó la distinción entre alimentarse y nutrirse, “que aunque están íntimamente ligadas son diferentes en muchos aspectos”. Asimismo, Julián Arellanes, subrayó, “una buena alimentación no significa solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, sino obtenerlos en un balance adecuado”. Expresó que los

nutrimentos se dividen en energéticos, como las proteínas, grasas y carbohidratos; y, no energéticos, como el agua, las vitaminas y los minerales. Se refirió a los elementos (proteínas, vitaminas y minerales) que componen El plato del buen comer y La jarra del buen beber y, cómo inciden en el desempeño del organismo, exhortando a tomar en cuenta estas guías ya que son parámetros de la norma mexicana para saber alimentarse saludablemente.

Posteriormente, Luis Manuel Torres González, coordinador del Departamento de Educación Física, turno matutino, explicó a los estudiantes la importancia de conocer el IMC, el cual se refiere al estado nutricional que presenta cada individuo, es un indicador del grado de riesgo asociado con la obesidad propuesto por Adolphe Quetelet, y se obtiene dividiendo el peso corporal entre la estatura al cuadrado. Como actividad los alumnos obtuvieron su IMC generando el interés de los jóvenes. Concluyó haciendo énfasis sobre la importancia de conocer la cantidad de calorías que deben consumir de acuerdo a su edad y jornada cotidiana, incluyendo la activación física para evitar algún desequilibrio en el peso corporal y tener una buena salud.

En la parte complementaria, la profesora Yutzil Teja Labarrios, abordó el tema Autocuidado y Prevención de enfermedades. En este sentido, determinó que existen ciertos factores que los alumnos deben considerar como la autoestima, el autoconocimiento, la responsabilidad, y el compromiso como parte de un proceso integral para



adoptar una actitud y estilo de vida saludable. Sin embargo, reconoció que “existe un conflicto, en el que tenemos el conocimiento de que hay un problema en nosotros pero desarrollamos conductas de riesgo en lugar de prevenirlas que nos pueden llevar al sobrepeso o desnutrición”. Al respecto, reiteró la importancia de hacer consciencia a través del autocuidado, el conocimiento e iniciativa en la búsqueda de nuevos hábitos.

Por otro lado, el 29 de enero, se implementó en el Gimnasio un Taller de IMC donde los alumnos pudieron establecer de forma personalizada el Índice de Masa Corporal para determinar el grado de nutrición de acuerdo con la clasificación propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la que se establecen los parámetros de bajo peso, sobre peso y obesidad. La actividad comenzó desde las 10:00 en la cual se impartieron pláticas sobre aspectos alimenticios y nutricionales para luego realizar la medición y peso de los alumnos, atendiendo a cerca de 150 jóvenes durante esta jornada con el apoyo de los profesores antes mencionados.



Actividades que promueven una comunidad cecehachera saludable

Aspecto esencial de su formación integral

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Tener una buena alimentación se aprende y comienza desde casa, así lo aseguró Claudia Pérez Castro, de la Clínica número 33 del Instituto Mexicano del Seguro Social durante las charlas, coordinadas por el Departamento de Psicopedagogía e impartidas a esta comunidad estudiantil los días 28 y 29 de enero, como parte del Programa de Formación Integral que nuestro Colegio ha puesto en marcha para la promoción de valores y habilidades esenciales para el desarrollo de los jóvenes cecehacheros.

La primera plática inició resaltando la importancia de los valores inculcados en las familias, "cómo voy a entender y concientizarme que debo alimentarme correctamente si tengo baja autoestima o si en la familia no se da la debida importancia a la salud; el estar sano significa no tener enfermedades, pero también, se refiere a revisar mi cuerpo periódicamente, aunque no me sienta mal se trata de cuidarme desde esta edad, no consumir tanta azúcar o grasa, es decir, tener una cultura de autocuidado y prevención de enfermedades para que llegue a la edad adulta con una buena calidad de vida", enfatizó.

A partir de esta reflexión y con la intervención de Perla Gallardo Samperio, también del programa JUVENIMSS, los alumnos participaron en diversas dinámicas con las que abordaron los puntos principales para una buena alimentación, tal como el plato del buen comer y la pirámide

de los alimentos, herramientas que muestran los grupos en los que se divide la comida y las porciones recomendadas de cada uno de ellos. Del mismo modo, obtuvieron su Índice de Masa Corporal (IMC) que alerta sobre padecimientos como la obesidad, sobrepeso o desnutrición.

Hablaron sobre las reglas básicas para una alimentación saludable, que incluye el consumir tres comidas y dos refrigerios al día, tomar de 6 a 8 vasos de agua, comer despacio y evitar pasar largos periodos de ayuno, los beneficios de seguir estos sencillos pasos se reflejarán en tener la energía, fuerza y resistencia que se requiere para llevar a cabo nuestras actividades diarias, sentirnos bien con nosotros mismos y tener un entusiasmo hacia la vida; hacer lo que más disfrutamos, así como obtener los nutrientes necesarios para nuestro desarrollo y prevenir enfermedades como la hipertensión u obesidad, apuntó Claudia Pérez. Finalmente, se tocó el tema del ejercicio, importante complemento para mantenernos sanos y en forma, "hay que hacer de la actividad física un hábito".

La semana terminó con la plática *Trastornos alimenticios* en la cual se reforzó el tema de nutrición, pero además reflexionaron acerca de algunos problemas relacionados en donde los niños y jóvenes han sido, mayoritariamente, las

víctimas por carecer de información u orientación: la bulimia y la anorexia. Pérez Castro aclaró que ambas son enfermedades progresivas que, aunque se manifiestan a través de la conducta alimentaria, consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la autoimagen corporal, un gran temor a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal, de ahí la urgencia de rescatar y promover valores positivos en los adolescentes", concluyó la especialista. 



La Biblioteca Circulante INFORMA:

el próximo 05 de febrero
se encontrará en la entrada
de la Biblioteca

¡¡Asiste!! Se regalarán libros y habrá préstamo

¡¡TE ESPERAMOS!!



Reflexionan sobre la equidad de género

Su importancia en la orientación vocacional



ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Si guiendo con el ciclo de charlas para padres de familia organizado por la Dirección de este plantel a través de su Departamento de Psicopedagogía, el martes 26 de enero tocó el turno para tratar un tema en ocasiones controversial y malentendido además de poco tratado en las familias, nos referimos a la equidad de género. Como son muchos los ámbitos de la vida desde donde se puede partir para hablar de este tema, se puso especial relevancia en la población con la cual interactúan cotidianamente, tanto padres como profesores, que son los jóvenes, de ahí que este dialogo e intercambio de opiniones giró en torno a la equidad de género y su relación con la orientación vocacional.

Guiados por Jessica Nayelli Cruz Jiménez, del Programa Universitario de Equidad de Género de la UNAM, los padres presentes construyeron los conceptos a partir de sus propios conocimientos, experiencias y dinámicas realizadas a lo largo de la plática, de este modo, resaltaron la diferencia entre sexo y género. El primer término, relacionado con aspectos biológicos y anatómicos; y, el segundo, con mandatos que socialmente son impuestos a uno u otro caso, a la mujer o al hombre: “nos dicen qué hacer o cómo ser, se relacionan con estereotipos y tienen que ver con las creencias o aspectos culturales de una sociedad”.

A partir de ello, ofrecieron diversos ejemplos y reflexionaron sobre las ideas equivocadas que aún se tienen y se manejan en las familias; “las mujeres deben estar en la

cocina atendiendo a los hombres, ser sumisas, hogareñas y sensibles; y, por su parte, el hombre es el que debe llevar el dinero a la casa, ser fuerte, no llorar y exentarse de las tareas del hogar”.

Se dieron cuenta que esta situación no sólo pasa en el ámbito familiar, sino también en los trabajos o escuelas; enfatizando en el impacto que tienen dichas actitudes en el transcurso del desarrollo profesional de los adolescentes; “uno mismo les dice o insinúa las licenciaturas que son para hombres o para mujeres”, señaló la especialista. Fueron muchas las variantes que se ofrecieron entre ellas: Psicología, Pedagogía, Enfermería o Trabajo Social; para ellas. Y, Matemáticas, Ingenierías, Física, Ciencias; para ellos. “Se ha caído en el grave error de tomar al género como factor condicionante de la elección de carrera”, aseguró.

La sesión concluyó ofreciendo, en conjunto, pautas de acción adecuadas para favorecer los procesos de orientación para la igualdad de oportunidades, “uno de los medios más importantes, si no el que más, en el que tenemos que intervenir para dar respuesta a estas necesidades de orientación de las mujeres es la educación tanto en la casa como desde los niveles básicos en las escuelas”, afirmó Jessica Cruz. “Sólo mediante una educación igualitaria y compensatoria de las desigualdades se podrá conseguir que las mujeres lleven a cabo elecciones libres y puedan acceder a un amplio abanico de profesiones y empleos”. 



¡Publica con nosotros!!

Te invitamos a publicar en nuestro suplemento mensual **Aprender Haciendo**, en las categorías de cuento, poesía, ensayo y crónica.

Cada texto deberá ser enviado en letra Times New Roman, a doce puntos, con espacio y medio de interlineado, sin rebasar las tres cuartillas, al correo:

contrastecchazc@hotmail.com

O bien, puedes entregarlo en el Departamento de Información, en el edificio de la Dirección del plantel.

Al texto deberá adjuntarse el nombre del alumno, número de cuenta y semestre. Así como un correo para contactarlo en caso de que un texto suyo sea seleccionado.

Esta es una invitación abierta y permanente.

Departamento de Información



en | @ | red))

consulta:

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

<http://132.248.89.6/div>

¿Qué hay detrás de la red social Facebook?

Alumnos participan en esta interesante reflexión

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

¿Sabías que Facebook es la base de datos más completa de todo el mundo y que sólo consiste en una hoja de Excel que cada usuario va llenando? Si esto suena tan sencillo por qué ha sido tan exitosa al contar con más de mil 200 millones de cuentas... La reflexión sobre este cuestionamiento estuvo a cargo de David Pastor Vico, quien nuevamente visitó a nuestra comunidad el pasado 28 de enero, en esta ocasión haciéndonos partícipes de interesantes comentarios que nos pone a pensar sobre nuestra realidad, los medios que nos rodean y la manera en que están influyendo tanto en nuestras vidas como en nosotros mismos.

¿Por qué funciona Facebook y por qué no podemos dejar de respirar? fue el título de esta plática, propuesta por la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGAC) de la UNAM y coordinada por el Departamento de Difusión Cultural del plantel, la cual captó la atención de alumnos y profesores del turno vespertino, quienes lo recibieron con gran calidez y agradecieron su visita.

Filósofo español, Vico, como gusta que lo llamen, ofreció un análisis de esta red social desde una perspectiva filosófica, la cual partió de la necesidad del ser humano por tener comunicación y relación con otros seres humanos, así como el reconocimiento de los demás, "para entender por qué funciona tenemos que empezar a pensar de forma filosófica qué es lo que hace que los seres humanos seamos seres humanos, qué es lo que nos diferencia de otros animales; el ser humano

es humano porque convive con otros seres humanos, y tenemos la capacidad del lenguaje".

Ante esta sociedad en la que estamos viviendo caracterizada por *lo inmediato* y absolutamente alienada, explicó, "Facebook nos ha abierto una especie de ventana mágica para poder entrar en comunión con los otros, con el grupo que consideramos *nuestros amigos* y expresarnos libremente, nos da la falsa sensación de que tenemos una capacidad de comunicación ilimitada, de que todo lo que decimos nos es escuchado, pero sobre todo, obtenemos el reconocimiento, a través de los *likes*, de esos que consideramos *amigos*, es la alimentación a nuestro ego pues el cerebro no va a diferenciar lo real de lo ficticio".

Aunado a esta premisa, se refirió a la pirámide de Maslow, "es la forma en que nuestras necesidades se van cubriendo, partiendo de lo más mínimo como las fisiológicas, de seguridad; hasta llegar a un tema muy delicado que es la necesidad de éxito, de reconocimiento por los demás, que es donde se inserta Facebook". El cuarto escalón de esta pirámide, detalló, "es donde aparece el ego y reconocimiento, función fundamental de Facebook, nos permite asociarnos con quienes queremos y hablar libremente, ya no es cosa de algunas personas, sino que Facebook democratiza esa posibilidad de llegar a este escalón, al éxito".

Luego de dos horas en que Vico transmitió este tipo de planteamientos, muy seguramente los presentes se habrán quedado inquietos pensando en ellos, ade-



más de haber cambiado la forma de ver Facebook; "no digo que acabemos con todas las redes sociales, sino que le demos una utilidad inteligente a nuestra conveniencia, hacer de ella una herramienta a nuestro favor y no en nuestra contra, sin olvidarnos que es más importante tener a nuestros amigos de manera física que virtual", concluyó.



Universidad Nacional Autónoma de México
Secretaría de Atención a la Comunidad Universitaria
Dirección General de Atención a la Comunidad

Aprender al paso
Presenta 2016

Conferencia:
**SHAKESPEARE:
UNA MIRADA A SU TEATRO**

Ponente: Mtro. Eugenio Martínez Chávez
Músico y filósofo

Jueves 04 de febrero, 11:00 hrs.
Colegio de Ciencias y Humanidades
plantel Azcapotzalco
Sala de Teatro "Sor Juana Inés de la Cruz"

Dgacu_unam
 @DGAC_UNAM
www.tucomunidad.unam.mx

**EN EL MARCO DE LOS
45 AÑOS DEL CCH**

**LA COMUNIDAD DE
APRENDIZAJE CREI
TE INVITA**



**CREI
COMUNIDAD
DE
APRENDIZAJE**

El 18 de Febrero de 2016

**SE REALIZARÁ EN:
Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Azcapotzalco**

**MUESTRA
DIDÁCTICA DE
ROBÓTICA**



**MESA REDONDA
“LA COMUNIDAD
DE APRENDIZAJE
Y LA ROBÓTICA”**



TALLERES



RALLY

**CON APOYO DEL INFOCAB
PB101315**

**Vinculan la teoría con
la práctica**

ANA BUENDÍA YAÑEZ

Alumnos de sexto semestre que cursan la materia de Administración II, llevaron a cabo una práctica de campo en la cual aplicaron los conocimientos adquiridos tanto en el semestre anterior como los actuales. Bajo la coordinación de su profesor Lorenzo Hermoso González, los jóvenes visitaron la empresa Bimbo, para percatarse del proceso de producción, así como los aspectos que conforman una empresa, explicaron Adriana Santiago Martínez, Ana Lizbeth Santarosa Lazo y Angie Laura Coquis Sanabria, de los grupos 601 y 603.

Coincidieron en señalar que este tipo de actividades les permite trasladar lo que ven en el aula y en los libros de manera teórica con lo que realmente sucede en una empresa, “se hace más comprensible y sencillo de aterrizar, ya tenemos una noción y podemos identificar con mayores herramientas si es lo que queremos hacer profesionalmente en un futuro”.

Las temáticas que pudieron observar en esta visita, enmarcadas dentro de la Unidad 1 del Plan de Estudios de la materia, fueron el área de producción que atraviesa por diversas etapas, así como la distribución del producto, incluyendo las numerosas evaluaciones de calidad por las que son sometidos antes de que lleguen a nuestras manos, resaltaron.

Asimismo, las alumnas hicieron notar que se sienten con mayores conocimientos y fundamentos para elaborar el proyecto final del semestre, “se trata de formar una empresa o fábrica desde el acta constitutiva, puestos, áreas que la integran, hasta la maqueta de la misma considerando las zonas de seguridad y demás infraestructura”.

Finalmente, Lorenzo Hermoso destacó que este tipo de estrategias además de reforzar sus aprendizajes y comprender lo que pasa en una empresa real, les brinda un panorama general de las oportunidades laborales que pueden encontrar en este país y las expectativas de crecimiento profesional a las que pueden acceder si continúan esforzándose académicamente.



EL TIEMPO SE AGOTA

Profesores y Personal Administrativo:

**No te quedes sin formar parte del
Anuario 2016 con motivo del 45
Aniversario de nuestra Escuela
Nacional Colegio de Ciencias
y Humanidades**

**¡VEN Y
TÓMATE LA FOTO!!**

**ÚLTIMOS DÍAS
en el Departamento de Información.**





Escuela Nacional
Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Azcapotzalco

El Siladin te invita a que descubras el mundo de la Ciencia a través de sus diversas actividades

CLUB DEL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE 2016

- * Propagación de plantas- **8 de febrero**
- * Elaboración de flores de foil de aluminio y papel- **15 de febrero**
- * Repujado en foil y latas de aluminio- **22 de febrero**
- * Falso Vitral- **29 de febrero**

PROYECTOS DE HIDROPONIA

Todos los VIERNES de 13 a 15 horas

PROYECTO EN BACTERIOLOGÍA

Todos los MARTES y MIÉRCOLES de 13 a 15 horas

DEMOSTRACIONES DE QUÍMICA de 11 a 13 y de 15 a 19 horas

- * El suelo, identificación de sus componentes- **12 de febrero. Laboratorio de Química**
- * Enlaces químicos. Identificación de sales en el suelo. Electrolitos- **26 de febrero. Auditorio B**

INFORMES: en el Siladin
Se valida Prepa Sí



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/ Secretaria Administrativa: Lic. Aurora Araceli 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



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.

SILADIN TE INVITA A LOS TALLERES DE QUÍMICA “APRENDER A HACER 2016-2”

Todos los miércoles del mes de FEBRERO en los siguientes horarios:
ALUMNOS de 13:00 a 15:00. **PADRES DE FAMILIA** de 18:00 a 20:00,
en el Laboratorio de Química del Siladin. Podrás realizar:

FECHA	TALLER
3	CHOCOLATES Y ENJAMBRE DE NUEZ
10	SHAMPOO PARA EL CABELLO
17	GEL REDUCTOR Y REAFIRMANTE
24	TACOS DE CANASTA

INSCRIPCIONES EN LA OFICINA DE CONTROL PRESUPUESTAL UN DÍA ANTES DEL TALLER. APORTACIÓN PARA MATERIAL- \$50 POR TALLER.
SE VALIDA PREPA SI ¡¡PRESENTARSE CON BATA EL DÍA DEL TALLER!!