

CONTRASTE

07 de febrero de 2017

Azcapotzalco



Nutrición saludable para verte, sentirte y aprender mejor, pág. 8



No. 222

Órgano Informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco



UNAM
La Universidad de la Nación

Ceremonia de entrega de reconocimientos por antigüedad académica 2017

pág. 3



Alumnos disfrutan de poesía sonora con Hyperversos pág. 2



Seminario Anatomía del Arte Contemporáneo pág. 5



Reunión de Consejo Interno enero 2017 pág. 6

Importante abordar temas de actualidad con los jóvenes pág. 7

Editorial

La dedicación con la que cotidianamente los profesores se entregan en el salón de clases, en esta magna tarea de la enseñanza-aprendizaje es una de las más loables funciones que el ser humano puede desempeñar ante su congéneres.

En ella está puesto el cariño y disposición de quien cree en la posibilidad de ser mejores seres humanos a través de la educación y la transmisión del conocimiento.

Con todo y sus desavenencias que pueden presentarse muchas veces en el terreno de la praxis frente a grupo o como parte de dinámica social, la simple convivencia con los jóvenes, es un aliciente que permite mantener la mirada firme y el espíritu dispuesto a afrontar, de la mejor manera, las inquietudes de los alumnos, ya sea en el ámbito de la materia o contar con el sabio consejo que uno, en la calidad de maestro o maestra permite ofrecerles a los educandos.

No hay palabras con las que se pueda decir en su plenitud el significado que tiene para nosotros esta labor, sino solamente podemos expresar un reconocimiento a todos aquellos maestros que han dedicado parte de su vida en nuestra institución educativa generación tras generación de jóvenes, que seguramente, en su memoria llevarán por siempre a aquellos mentores que incidieron en su visión de estudiantes para tener metas y cumplir con los sueños que los motivó un día a seguir por este sendero del trabajo y de la superación personal.

Por tal razón, la Universidad Nacional, y el Colegio de Ciencias y Humanidades, reconocieron a 129 docentes por su desempeño académico, de 10 a 45 años, así como a profesores fundadores.

Finalmente, esperamos que sigan cosechando frutos manteniendo siempre fresca su actitud, principalmente, la satisfacción de compartir su tiempo para impulsar el desarrollo de las nuevas generaciones.

¡Felicidades!

Alumnos disfrutan de poesía sonora con Hyperversos

Una propuesta diferente para acercarlos a las letras

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

El pasado 2 de febrero, nuestra comunidad fue testigo de una fusión entre versos poéticos acompañados con la música de un acordeón y una guitarra, logrando percibir la elegancia de la música y la tempestad de las palabras, tal como se anunciaba la presentación del grupo *Hyperversos* quienes, en



coordinación con el Departamento de Difusión Cultural del plantel, mostraron esta nueva propuesta escénica con dos funciones para deleite de los alumnos de ambos turnos.

Integrado por Rodolfo Bautista, en el acordeón; Omar Fentanes, en la guitarra; William Calavera, en la segunda guitarra; y, Omar Ortiz, en la voz y los textos, *Hyperversos* inicia en el año 2015 compartiendo sus mayores pasiones con la gente: la música y las letras, “desde hace 6 años aproximadamente comencé a hacer poesía escénica como una manera de expresar y luchar desde mi trinchera contra lo que creo no está bien, hace año y medio conocí a Rodolfo Bautista, quien toca de manera extraordinaria el acordeón, se unió Omar Fentanes con la guitarra y realizamos una interpretación de mis textos, nos gustó y, a partir de ahí, continuamos trabajando para fortalecer nuestro proyecto”, comentó Omar Ortiz, egresado de este plantel hace diez años,

“Queremos darle vida a las letras con música cien por ciento original y, de este modo, acercar la poesía a las nuevas generaciones, pues hoy en día están tan estimulados con otras actividades como la televisión o el internet que a veces se olvidan de la cultura y las letras, además de que se piensa que la poesía es complicada, aburrida y que se encuentra en decadencia, nuestro interés es refrescarla, darle poder a versos complejos y sencillos para estimulan el alma”, recalcó.

En estos casi dos años de trabajo, *Hyperversos* ha logrado una interesante trayectoria atrayendo a público de todas las edades, sus ensambles han sido presentados en Radio UNAM y Poesía en Voz Alta en Casa de Lago, cuentan con un libro y un DVD, próximamente grabarán su primer disco y presentarán un cortometraje que es la adaptación de uno de los textos de Omar Ortiz titulado *Ella, Alicia*.

Si quieres conocer más sobre ellos, ingresa a su página web: <http://hyperversos.blogspot.mx> y déjate cautivar por la poesía sonora que, sin duda, tocará todos tus sentidos.



Ciento veintinueve profesores reciben reconocimientos por antigüedad académica

Compromiso y dedicación al servicio de la educación

JAVIER RUIZ REYNOSO

El Colegio de Ciencias y Humanidades es más que una institución educativa, es un espacio con una riqueza excepcional que a lo largo de su trayectoria ha generado un cúmulo de vivencias en lo académico, cultural y social que resurgen en momentos tan significativos como el 2 de febrero pasado, en la Ceremonia de entrega reconocimientos por antigüedad académica a 129 profesores que cumplieron desde diez hasta 45 años de trabajo docente en el Plantel Azcapotzalco.

Fue un momento emotivo donde se conjugaron la experiencia ante grupo de los profesores de antaño y la disposición renovada hacia la enseñanza de los jóvenes académicos, acompañados por familiares y amigos que se dieron cita en la sala Juan Ruflo para compartir esta distinción que otorga la Universidad Nacional y el Colegio.

Para entregar los reconocimientos se contó con la presencia, de Jesús Salinas Herrera, director General del Colegio de Ciencias y Humanidades; Sandra Aguilar Fonseca, titular del plantel; Joaquín Martínez Morales, secretario general; Virgilio Domínguez Bautista, y Andrés Palacios Meza, secretarios académico y docente, respectivamente; así como, Lucía Herrero González, profesora fundadora del Área de Talleres, y Otilio Domínguez Mojica, ex alumno generación 1971.

En su oportunidad, Jesús Salinas expresó, “el

trabajo de todos ustedes es lo que da perspectiva a la educación y al modelo educativo de nuestro Colegio comprometidos a impulsar y brindar el desarrollo de nuestra sociedad; es por ello, que esta ceremonia es de gran relevancia, es precisamente, con esa actitud cotidiana, en el aula, en los laboratorios en las diversas salas de apoyo al aprendizaje como se concreta nuestras metas educativas”.

De igual manera mencionó que a 46 años de existencia del Colegio, se reivindica el objetivo con el cual surgió, “el Consejo Universitario de manera unánime aprobó un 22 de enero el proyecto de creación del CCH y ese acto histórico fue señalado como una necesidad de transformación de la UNAM, nuestro Colegio nace con esa premisa y la de buscar la innovación permanente en la enseñanza”. En este sentido, apuntó “el doctor Pablo González Casanova decía que una de las funciones esenciales de la Universidad es precisamente la tarea de la innovación, al igual que el compromiso del Colegio, esto significa un reto permanente, implica ese esfuerzo cotidiano en el aula, de formación y actualización, sino estamos en ese proceso cotidiano difícilmente se podrá innovar”.

Aunado a ello, expresó “en el contexto internacional necesitamos como sociedad reafirmar nuestra identidad, nuestra cultura, en donde la herramienta de la educación va a ser el mejor elemento con el que nuestros jóvenes podrán enfrentar estos desafíos que exigen los tiempos actuales, felicidades y que sigan su labor creativa en el Colegio”.

Por su parte, Aguilar Fonseca, destacó “estos años han sido un trayecto con momentos



pasa a la pág. 4 >>

viene de la pág. 3 >>>



relevantes para la comunidad y el Colegio". Asimismo, enfatizó "ser docente es un fin, inicia cuando se guía y se acompaña a quienes se van descubriendo, van modelando su identidad, forjando a duras penas su pertenencia y personalidad". Resaltó el ejemplo de los mentores "en cada clase aprendiendo a hacer y a respetar, a ser honestos en incesantes actividades mentales y prácticas para reconstruir el conocimiento de los distintos campos del saber".

A nombre de los profesores galardonados, Lucía Herrero, hizo un recuento del camino andado como parteaguas en la enseñanza en México, "el inicio del Colegio marca un cambio en la historia de la Universidad". También refirió a la experiencia vivida con innumerables autores, científicos e investigadores asistiendo a la escuela, tanto como programas y proyectos implementados por parte de la UNAM para la formación y desarrollo académico. Por último subrayó "nuestra razón de ser son los alumnos como núcleo de la actividad en el aula".

En su participación el ex alumno Otilio, de 69 años, hizo una remembranza de su

inconcluso paso por la escuela en 1971, y su reincorporación el año pasado para terminar sus estudios e ingresar actualmente a la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, agradeciendo esta oportunidad a la UNAM y al CCH.

El acto fue amenizado por la alumna Margarita Álvarez, de sexto semestre y su hermano Jesús Álvarez al piano, interpretando *Imagine* y *Hey Jude*, y posteriormente, *Estrellita* de Manuel M. Ponce.

La ceremonia concluyó entonando un emotivo Goya universitario por los asistentes. 🇲🇽



Profesores distinguidos por antigüedad académica y fundadores

- **10 años:** Banda Rubio Amílcar Antonio, Carlos Jasso Abraham, de la Cruz Laina Karina, Echeveste Escobar Laura Irene, Galván Torres Angélica, García Trejo Marcelo, González Espejel Luis, Daniel, González Sandoval Gerardo, Gutiérrez García Erandy, Hernández Anaya Octavio, Hernández Ortega Norma Isabel, Huerta Orea Julián, Jiménez Argüelles Víctor, Lomelí Gamboa Sergio Rodrigo, López González Adriana, López Suarez Sandra, Paredes García Iván, Raymundo López Lucino, Salas Contreras Carlos Eduardo, Solís de Los Reyes Edgar Enrique, Tavera Fabela Julio César, Villegas Cárdenas José David. **15 años:** Aburto Juárez Jorge, Arias Cruz Enrique, Barragán Solís Martha Patricia, Cabrera Gutiérrez Blanca Arcelia, Cabrera Moreira Juan Carlos, Castillo Cañedo Julio César, Espinosa Meneses Angélica, Feras Ruiz Sergio Carlos, Hernández Flores Rosalba, Hernández Sánchez María del Consuelo, Maldonado Willis Roberto, Maya Gómez Gerardo Aarón, Monroy González Mónica, Oñate Angulo Tulio Juan Miguel, Parra Salinas Leticia, Ramos Alonso Gabriel Armando, Ramos Bautista Adán, Rodríguez Castillo Adriana, Rodríguez Manzanero Yotli, Romero Cortés Alejandro Joaquín, Sánchez Ángeles David Zhabel, Torres García Fabiola Margarita, Trevilla Torres Guadalupe, Villagrán Peñarol Erik Gustavo. **20 años:** Corzo González Diana, Curriel García Carlos Pedro, Escobar Ramírez Verónica, Gutiérrez García María Alejandra, Gutiérrez Sarabia Fermín, Meléndez Mercado Sergio, Ornelas Arrieta Banyuly, Patiño Neri Raquel, Pérez García Francisco Javier, Placencia Bogarín David Sergio, Robles Díaz Alma Patricia, Rodríguez Saldaña Judith, Romo Flores Gerardo, Sánchez Blancas María Estela, Silva Urrutia Gabriela, Villa Cruz María de la Luz, Zepeda Sánchez Leonor Yolanda. **25 años:** Acosta Arellano José Antonio, Artega Ángeles Juan Francisco, Castillo Romero Jose Miguel, Cruz Sampedro Abraham, Fernández Merino Mario Enrique, Gutiérrez Sarabia Alejandro, Guzmán López Gustavo, Islas Huitrón Héctor, Martínez Teja Enrique, Meléndez Mercado Adriana, Palomino Naranjo Armando, Rivera Balboa Federico, Rivera Hernández Gisela Antonieta, Robledo Andrade María de los Ángeles Mercedes, Saldaña García María del Refugio, Saucedo Flores Gerardo, Soria Juárez María Guadalupe, Villalobos Victorio Jorge Raúl. **30 años:** Aldana Godínez Abel Vicente, Barrera Retana Alejandro, Becerril Partida Catalina, Becerril Partida Olga, Carranco Blanquet Paul Dante, Colmenares López María Eugenia, Corona Corona María del Carmen, Frago Sandoval Rafael, Gutiérrez Guzmán Carmen Beatriz, Márquez Zea Juan, Ramírez Roa Pedro Enrique, Sánchez Morales Vicente Eduardo. **Sandoval Pérez Sandra María de Los Dolores, Silva Urtiz Ana Lilia Elizabeth Juana, Ugalde Osornio María Alejandra. 35 años:** Hermoso González Lorenzo, Hernández Monge Juan de Dios, Raymundo, Marroquín de la Rosa Jorge Daniel, Milchorena Durand Adrián Raúl. **40 años:** Aranda Ochoa Víctor Manuel, Lara Núñez Salvador, Ramírez del Castillo Carlos. **45 años:** Aceves Fernández Gabriel Saturnino, Álvarez Rivera María Ubaldina del Rosario Carpy Navarro Patricia Justina Guadalupe, de la Pedraja y Muñoz Margarita Rosa, Fuentes Díaz Rosa Silvia, Hernández López Andrés José, Herrero González Lucía, Huerta González Susana, Ibarra Cuéllar Juan, Molina Tapia Alberto Héctor Manuel, Nava Alegría Dolores Guadalupe Lucinda, Vázquez López Silvia, Vega Suárez María de La Luz. **Mérito de 25 años:** Aguilar Fonseca Sandra Guadalupe, Alatríste Vilchis David Rey, Barrera de Jesús J. Concepción, Canul Uribe María Liliana, Chimal Alberto Manuel María, Jiménez Reyes Araceli, Lira Vázquez Gilberto, Martínez Fernández Javier, Ortega Montes Leticia, Ramírez Torres Raquel Leticia, Trejo Martínez Patricia. **Mérito de 35 años:** Calte Jácome José y Rivera Monroy Oscar.

Seminario Anatomía del Arte Contemporáneo

¡Ven y conoce el MUAC!

JAVIER RUIZ REYNOSO

Entre los objetivos del Museo de Arte Contemporáneo, MUAC, está generar diversas actividades encaminadas a la divulgación museística con talleres y cursos que permitan a la comunidad de esta institución tener un acercamiento a las obras artísticas que se exhiben en este recinto y ampliar su conocimiento a través de la experiencia visual, cognitiva y sensorial.

Bajo esa premisa, el Seminario Anatomía del Arte Contemporáneo, que imparten profesionales y alumnos becarios de esa institución en el Plantel Azcapotzalco, se ha constituido en un espacio de reflexión y análisis para los alumnos acerca de las diversas tendencias y formatos artísticos que se engloban entorno a este concepto.

Por tercera ocasión, el seminario inició sus actividades en la sala Juan Rulfo, bajo la coordinación de Miriam Barrón, del área de Vinculación y Talleres; y Adán González, de proyectos Multimedia o Audiovisual del Departamento de Enlace y Mediación del MUAC, con la colaboración de Getsemaní Castillo a cargo del Departamento de Difusión Cultural.

El seminario ha sido el parteaguas de una in-finidad de jóvenes en estos tres años de trabajo

que se han adentrado en ampliar su experiencia artística y cultural como parte de su formación, consolidando su presencia como ávido espectador del museo.

Está dirigido a toda la población académica y estudiantil “es una especie de vínculo entre las dos instituciones que pretende, por un lado, complementar un poco, el aspecto curricular, y también, dar a conocer las actividades del MUAC, que por su ubicación al otro lado de la ciudad, una gran mayoría omite”, señaló Miriam Barrón.

Por su forma de trabajo es una propuesta para despertar el interés de los estudiantes del plantel, “si bien este seminario tiene la intención de ir ampliando poco a poco los horizontes, ellos salen con un bagaje más amplio con el cual ya pueden empezar a identificar ciertos tipos de formatos o soportes”, señaló Adán González.


El programa está constituido por una introducción breve sobre el arte en general; la revisión de algunos puntos que dan pauta al arte contemporáneo, formatos o soportes que actualmente utilizan los artistas, todo ello con una parte teórica, que no es como la materia de Filosofía, sino más bien el acercarlos de una manera distinta a los conceptos, y al final, a los espacios del arte,

no solamente a los museos, sino también, en galerías independientes, ferias o bienales, enfatizó Miriam.

La dinámica del curso pretende que los alumnos participen a fin de ir construyendo el conocimiento junto con los monitores, se incluyen algunas lecturas para que vayan adquiriendo el léxico que implica el arte actual.

Al final del seminario, se espera que los jóvenes tengan un contacto directo con las obras mediante una práctica directa en salas, en donde se enfrentan al producto real, además con la posibilidad de que puedan conocer los fondos restringidos del museo.

Cabe destacar la participación de jóvenes becarios que impartirán los distintos temas del seminario: Ximena Ramírez, Diego Hernández, Brenda Melgoza, Amellaly Tapia, Allen Sánchez, Jaime Tzopantli, Tamara Toledo y Sara Zermeño.

El seminario se reúne los martes de 1 a 3 p.m. en la sala Juan Rulfo, está constituido por 12 sesiones en el plantel, y dos más en el MUAC, donde podrán visitar los fondos restringidos, los laboratorios de restauración y conocer más a profundidad esto que se llama arte contemporáneo. 



Visita la exposición itinerante
MEMORIA VIVA DEL LIBRO
LEER EL PATRIMONIO BIBLIOGRÁFICO



BIBLIOTECA NACIONAL DE MÉXICO

Reunión de Consejo Interno enero 2017

Acciones para el fortalecimiento académico y escolar

JAVIER RUIZ REYNOSO

Durante la presente administración del plantel, que dirige la maestra Sandra Aguilar Fonseca, el Consejo Interno (C.I.) órgano de representación colegiada, ha tenido una actividad constante en cuyo seno sus integrantes revisan diversos temas a fin de informar y proponer acciones para un mejor desarrollo comunitario.

Esta instancia se ha consolidado en el transcurso de los últimos años como un vínculo de comunicación entre los sectores que la conforman: profesores, alumnos y trabajadores, concierne a la toma de decisiones de la Dirección y asuntos que competen a cada una de las áreas y departamentos que la conforman.

En la reciente sesión ordinaria, que se llevó a cabo en la sala Galería, el 31 de enero pasado, encabezada por Joaquín Martínez Morales, secretario del Consejo, y Jesús Piña Velasco, decano de los profesores, se expusieron los temas de Sendero Seguro y se comentaron algunos de los aspectos relevantes de las secretarías Académica; de Administración Escolar; Apoyo al Aprendizaje, y Docente.

En el rubro de Sendero Seguro, el secretario del Consejo mencionó la relación interinstitucio-

nal que se lleva a cabo en la Mesa Norte, la cual es encabezada por la Dirección General de Seguimiento y Evaluación Territorial, de la Jefatura de Gobierno capitalino.

Mencionó que en esta mesa de trabajo participan diversas instancias como la Secretaría de Seguridad Pública, Unidad de Seguridad Escolar, Secretaría de Movilidad, Servicios Urbanos, Procuraduría General de Justicia de la CdMx, INVEA, STC Metro, M1 o RTP, delegaciones Azcapotzalco y Gustavo A. Madero, así como representantes de esta casa de estudios.

En ese sentido, destacó que dicha participación ha sido de gran relevancia estableciendo diversas medidas en el entorno del plantel que han propiciado un ambiente más confiable y seguro para nuestra comunidad universitaria con el apoyo de dichas dependencias.

En cuanto al trabajo desempeñado por las secretarías, en la cuestión académica expuso que la cobertura puntual de 99% de los grupos al inicio de cada ciclo escolar ha sido fundamental para mantener el desarrollo de las actividades escolares, existiendo un mínimo porcentaje de profesores que llega a dejar sus grupos.

De acuerdo con los niveles de inscripción al PAE y exámenes extraordinarios, la Secretaría de Administración Escolar, reporta que en los últimos años de la gestión el número de alumnos que se inscriben ha disminuido ostensiblemente, de tal manera que se han fortalecido los cursos ordinarios.

Por parte de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, de igual forma,



subrayó la importancia de la Jornada de Balance Académico (JBA) durante cada semestre referente a identificar y atender de manera preventiva, la incidencia en la deserción escolar y bajo rendimiento de los estudiantes. Asimismo se han implementado pláticas de Bienvenida para padres y alumnos de nuevo ingreso, con diversos temas como salud, adicciones, cultura de la denuncia y de autocuidado, así como los cursos *Caminado juntos Juntos por el CCH* y *Ciencia para padres*, dirigidos a mejorar la interrelación familiar durante el ciclo de bachillerato. En este mismo ámbito, también se refirió a la labor de los programas de tutorías y de asesorías enfocados a atender algunas situaciones para la regularización escolar.

Referente a las funciones de la Secretaría Docente, Martínez Morales destacó el diseño de un número mayor de cursos locales para profesores, a fin de igualar la oferta, tanto en el turno matutino como para el vespertino dentro del programa de actualización y formación académica que se aplica en cada semestre.

Por último, se abordó el tema de la declaración que emitió la Rectoría y entidades académicas, *La UNAM por México*, al respecto los consejeros consideraron la necesidad de reflexionar su contenido con los alumnos y por área para establecer puntos de acuerdo ente los integrantes de esta comunidad, tomando como base de la convocatoria la unidad de los mexicanos en la reflexión plural y rigurosa de los problemas nacionales. ■■



Importante abordar temas de actualidad con los jóvenes

Ofrecen una plática a los tutores sobre educación sexual

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

A pesar de los avances e innovaciones tecnológicas que vivimos actualmente, aún existen ciertos temas considerados tabú y difíciles de abordar en muchas de las familias mexicanas, tal como lo es la sexualidad. Los jóvenes buscan y obtienen información en diversos medios sin tener la certeza de su confiabilidad, ante esto, la escuela se convierte en una opción más para informar de manera veraz y sin prejuicios a su comunidad con las diferentes actividades que los acercan con los especialistas e instituciones pertinentes.

Asimismo, a través de la tutoría se pueden generar espacios de confianza, contribuir en la orientación hacia los jóvenes y hablar de la educación sexual “todos en alguna etapa de nuestra vida hemos tenido información sobre la sexualidad; sin embargo, no se tiene la perspectiva de manera integral, hablar del tema se reduce a la parte reproductiva, a la prevención de infecciones de transmisión sexual o del embarazo”, afirmó Erandi Ruiz Caudillo, responsable del Programa Institucional de Tutorías (PIT) a nivel central, quien ofreció la plática Educación sexual, a profesores del plantel integrantes del programa.

La actividad, realizada el pasado 26 de enero, surge como parte del Programa de Formación Integral del Colegio que busca promover y desarrollar entre los estudiantes las capacidades, habilidades, valores, conductas y estilos de vida que enriquezcan su formación, facilitando así el autocuidado de la salud física, mental y emocional.

Desde su experiencia como antropóloga social y psicoterapeuta cuyos trabajos de investigación se han enfocado en la sexualidad, Erandi Ruiz recaló la importancia de hablar sobre el tema con los adolescentes, cuestionando el cómo hacerlo “educar para la sexualidad es mucho más que transmitir conocimientos e información acerca de la reproducción, no basta con enseñar las carac-


terísticas biológicas de hombres y mujeres o los métodos para prevenir un embarazo. Educar para la sexualidad es brindar herramientas conceptuales, actitudinales, comunicativas y valorativas que permitan a los jóvenes tomar decisiones con relación a su sexualidad que correspondan con lo que quieren, con lo que sueñan y con lo que esperan de su realidad”.

Contextualizó la charla enfatizando en los derechos sexuales y reproductivos que tienen todas las personas, no sólo desde el riesgo y la enfermedad sino comprender de manera general la sexualidad, es decir, “tenemos que entender la sexualidad de forma integral, lo cual abarca el sexo, las identidades de género, la orientación sexual, el erotismo y la reproducción”.

Para explicarlo, dio a conocer la clasificación del sexólogo Eusebio Rubio que contempla: la reproductividad, el género, el erotismo y el vínculo afectivo, subrayando este último aspecto ya que “el problema no es que tengan relaciones sexuales, sino cómo las están viviendo, que sean conscientes de que tiene que ver con el compartirse con el otro, de respeto hacia uno mismo y con el otro, de conectar la sexualidad con el corazón, pues a partir de ello se determinarán sus vínculos afectivos cuando sean adultos”.

De este modo, resumió, la educación sexual tendría que abordar temáticas como: desarrollo personal y autoestima; afectividad; habilidades sociales; vida familiar; roles y estereotipos sexuales; y, valores y sexualidad.

Finalmente, compartió algunos datos obtenidos en el Examen Médico

Automatizado de la generación 2017, con relación a su salud sexual y reproductiva con la finalidad de tener un panorama general de la población estudiantil, así como percatarse de la necesidad de hablar de ello, “si bien la tutoría no va encaminada a este punto, sí tiene que ver con el desarrollo y la formación integral de los alumnos, y esto forma parte de esa formación, como adultos pueden acompañarlos y, de alguna manera, incidir en sus comportamientos”. 



Nutrición saludable para verte, sentirte y aprender mejor

Exhortan a los jóvenes a tener mejores hábitos alimenticios

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Comer nutritivamente va más allá de ingerir cualquier alimento a determinada hora, como lo hemos escuchado en varias ocasiones nutrirse consiste en conocer el plan alimenticio adecuado a nuestras necesidades y actividades, es decir, saber cuántas calorías vamos a consumir y cuántas gastamos a lo largo del día, para conocer más sobre el tema así como concientizar a los jóvenes sobre la importancia de llevar una adecuada alimentación, el Programa Institucional de Tutorías del plantel organizó la charla Nutrición saludable para verte, sentirte y aprender mejor, impartida por Araceli Álvarez Gasca, responsable de la Clínica de Diabetes y Síndrome Metabólico en la Clínica Universitaria de Salud Integral de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Como parte de las actividades del Programa de Formación Integral del mes de enero, enfocado al tema de Nutrición, la charla inició enfatizando que una buena alimentación influye en diversos aspectos de la vida cotidiana, “no sólo los hará ver mejor físicamente, sino que también se sentirán con mayor energía y contribuirá a que tengan un mejor rendimiento académico”.

Hizo referencia a que en la edad en la que se encuentran nuestros alumnos, se da un fenómeno llamado riesgo no percibido, en el que creen que por ser joven están exentos a las enfermedades crónicas degenerativas; sin embargo, aclaró “al ingresar a la licenciatura hemos detectado entre la población estudiantil cientos de casos con problemas metabólicos, alteraciones de los lípidos, hipertensión, obesidad, incluso, diabetes, padecimientos que todos podemos contraer si no tenemos un adecuado cuidado de nuestra salud”.


Y estamos en buen momento, afirmó, “en la adolescencia se reafirman muchos hábitos nutricionales o, si no los tienen, pueden crearlos o modificarlos para su bienestar”. Lo primero que tenemos que evitar, apuntó, es suprimir o restringir comidas, llevar dietas que no son las

adecuadas, realizar comidas rápidas o chatarra, ingerir en exceso bebidas azucaradas o alimentos con propiedades carcinogénicas.

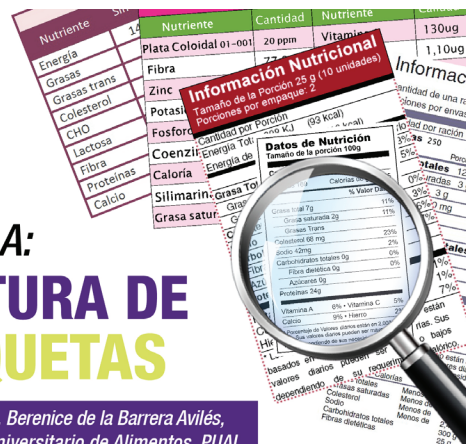
El objetivo principal de tener una buena nutrición consiste en favorecer la consolidación del crecimiento y del desarrollo físico e intelectual óptimos y evitar las deficiencias de ciertos nutrientes específicos, ante ello, dio a conocer algunos de los alimentos que nos brindan proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua los cuales, en conjunto, deben ser incluidos en nuestro plan alimenticio, tal como lo señala el plato del bien comer.

Hizo referencia a los hábitos alimenticios que debemos generar, “aunque se relacionan con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada, debemos cuidar que sean adecuados a nosotros, tomando en cuenta la edad y actividades que realizamos diariamente”.

Finalmente, señaló que como complemento a una buena alimentación, la actividad física desempeña un papel fundamental para una salud integral, pues ayuda a mantener nuestro peso, disminuye el estrés, mejora la calidad del sueño, fortalece el corazón, mejora la capacidad respiratoria, ayuda a prevenir la osteoporosis y contribuye a mantener normal los niveles de colesterol en la sangre, sólo por mencionar algunos de sus múltiples beneficios.

Así que no hagas caso omiso a esta información aliméntate sanamente y disfruta de una vida plena. 






CHARLA:
LECTURA DE ETIQUETAS

Imparte: Q. A. Berenice de la Barrera Avilés,
Programa Universitario de Alimentos, PUAL

**Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Azcapotzalco
Sala Juan Rulfo
Martes 14 de febrero
11:00 y 15:00 hrs.**



Comunidad UNAM

Jóvenes hacia la Investigación acuden al coloquio México: ¿necesita o no una nueva Constitución?

Organizado por el Instituto de Investigaciones Filológicas de la UNAM

NORMA AGUILAR HERNÁNDEZ

Responsable local del PJHHyCS

El pasado 26 de enero veintisiete alumnos integrantes del Programa Jóvenes hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales (PJHHyCS), coordinados por Norma Irene Aguilar Hernández, responsable del programa en nuestro plantel, acudieron a la IX mesa de discusión: “Reforma constitucional” dentro del coloquio México: ¿necesita o no una nueva Constitución? en el Instituto de Investigaciones Filológicas de la Universidad Nacional Autónoma de México. Durante dicho evento se contó con la participación de diferentes especialistas, como Sergio García Ramírez, Héctor Fix-Fierro y Andrea Pozas Loyo.

Realizado los días 24, 25 y 26 de enero con motivo del primer centenario de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, promulgada el 5 de febrero de 1917, el coloquio tuvo la pretensión de generar una discusión en torno a los pros y contras que ha tenido el documento en sus primeros cien años de vida, así como las reformas que ha recibido y qué tan coherente es en el contexto actual de la sociedad mexicana.

El doctor Héctor Fix-Fierro enfocó su participación en el cuestionamiento sobre la identidad de la Constitución, preguntándose “¿el origen de la Constitución está en el documento de 1917 o se remonta al de 1857?” Bajo un análisis histórico de la genealogía del documento, el especialista propuso que su origen se remonta, incluso, hasta 1824, en los primeros años de vida independiente del país. Con ello ha evidenciado que la Constitución es un documento histórico que refleja las diversas épocas por las que ha pasado el país desde su independencia hasta nuestros días.

Por su parte, el doctor Sergio García Ramírez ha propuesto que la Constitución mexicana no es la misma de 1917; por lo tanto se habla de una


nueva Constitución que contiene una serie de artículos que se han reformado en sus primeros cien años de existencia. El especialista sostuvo que las reformas que ha sufrido la Constitución han evidenciado la flexibilidad del documento, el cual históricamente ha aparentado una rigidez total.

La doctora Andrea Pozas Loyo enfocó su participación en la idea de que la Constitución ha sufrido de hiper-reformismo; partiendo de esta premisa continuó con la problematización de ¿cuáles son las causas del hiper-reformismo? La especialista sostuvo que el hiper-reformismo en realidad cumple con un patrón de mecanismos de auto-reforzamiento; es decir, las reformas constitucionales corresponden a un cambio sistemático y no necesariamente se adaptan a las necesidades que exige el contexto socio-político.

Los tres especialistas coincidieron en que es necesario redefinir el curso de la Constitución mexicana, pensando en un proyecto a largo plazo, partiendo de las necesidades inmediatas del contexto actual, que engloba tanto la

política interna como la externa.

La asistencia de los alumnos integrantes del PJHHyCS, así como de la profesora Aguilar Hernández, obedece al interés del programa y de la actual administración del plantel, porque la juventud mexicana se interese en temas socio-políticos relevantes, como en los cien años de existencia de la Constitución mexicana.

En otras de las mesas que se presentaron en el coloquio, se contó con la participación de especialistas como Lorenzo Meyer, Jesús Silva-Herzog y Enrique Krauze. 





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
 LAS COORDINACIONES DEL ÁREA DE MATEMÁTICAS
 AZCAPOTZALCO, NAUCALPAN, ORIENTE, SUR Y VALLEJO DEL CCH
 en colaboración con SUMEM
C O N V O C A N



**A LOS PROFESORES DEL ÁREA A PARTICIPAR
 EN EL SEGUNDO ENCUENTRO A REALIZARSE DEL 4 AL 6 DE ABRIL**

Propósitos

- ❖ Conocer y difundir el trabajo realizado por los profesores
- ❖ Compartir la experiencia docente de las actividades que se realizan en el aula
- ❖ Fomentar la discusión colectiva y crítica
- ❖ Informarnos sobre algunos de los avances de la matemática educativa y la didáctica

El encuentro se llevará a cabo bajo las siguientes temáticas:

- ✓ Conferencias de divulgación dirigidas a estudiantes y profesores de matemáticas del bachillerato dentro del marco de la currícula del CCH.
- ✓ Exposición y difusión de materiales (cartel y/o ponencia) de apoyo a las asignaturas del área, para los estudiantes del colegio.

LINEAMIENTOS GENERALES

1. Podrán participar como ponentes hasta con dos trabajos en la modalidad de conferencista o en la presentación de cartel, todos los docentes del Área.
2. Los trabajos se presentarán de manera individual o por dúo y deberán versar sobre una estrategia de aprendizaje, unidad o contenido de los programas del Plan de Estudios vigente.
3. Las ponencias deberán enviarse a la dirección electrónica: encuentrosmate@gmail.com a partir de la fecha de publicación de ésta convocatoria y hasta el **3 de Marzo de 2017**.
4. Para las ponencias se deberá adjuntar el trabajo con las características que se encuentran en la siguiente liga <https://drive.google.com/file/d/0ByyMt4ACh7wyQTFFSWlrX2dpZ0U/view?usp=sharing>
5. La modalidad de ponencia tendrá una duración de 20 minutos para su exposición y 10 minutos para preguntas.
6. El cartel deberá contar con las características presentadas en la siguiente liga <https://drive.google.com/file/d/0ByyMt4ACh7wyRFhwM29DYIIDSmM/view?usp=sharing>
7. La modalidad de cartel tendrá una duración de 10 minutos para su exposición y permanecerán en exhibición durante todo el evento.
8. Los trabajos seleccionados se darán a conocer el día **24 de Marzo** vía correo electrónico.
9. Cualquier aspecto no previsto en la presente convocatoria será resuelto por el Comité Organizador.

Sedes participantes:

- CCH Naucalpan 4 de Abril *Turno Matutino* (9:00 a 13:00 hrs)
- CCH Azcapotzalco 4 de Abril *Turno Vespertino* (15:00 a 19:00 hrs)
- CCH Vallejo 5 de Abril (9:00 a 17:00 hrs)
- CCH Sur 5 de abril (9:00 a 13:00 hrs)
- CCH Oriente 6 de Abril (9:00 a 17:00 hrs)



5th anniversary
Happy Valentines
Let's sing...
LOVE SONGS!!!

February 13th 2017
Sala Sor Juana at 15:30
Registration at Mediateca from
January 30th to February 10th
Trae tu pista en tu celular

CÁPSULAS PARA LA VIDA

¿POR QUÉ SE CONSUMEN DROGAS?

Los motivos del consumo de drogas son múltiples y varían de un individuo a otro. Los más frecuentes son los siguientes:

- Búsqueda de placer y sensación de tranquilidad y bienestar.
- Curiosidad.
- Para superar o aliviar estados de tensión, aburrimiento, depresión, agobio y ansiedad, propios de la vida actual.
- Para superar la timidez y la falta de confianza en sí mismo.
- Por presión al consumo de quienes son importantes para nosotros (familia, amigos, compañeros).
- Para aliviar el malestar emocional. En la actualidad hay una tendencia a recurrir al consumo de diversos medicamentos ante cualquier malestar, formando parte del estilo de vida de algunas personas.
- Porque hay mayor disponibilidad. A las personas, especialmente a los jóvenes, frecuentemente les ofrecen drogas.

El consumo de drogas y la dependencia no obedece a una sola causa. Responde a una combinación de factores personales, familiares y sociales, que se denominan factores de riesgo. ¡CUIDATE!

Si requieres de mayor información, orientación, tienes dudas o comentarios, comunícate al Servicio de Orientación en Salud (SOS) al número 56 22 01 27 ó 31, también puedes escribir al correo sos@correo.unam.mx o acudir a la Dirección General de Servicios Médicos de la UNAM donde con gusto te atenderemos personalmente.



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: Mtro. 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/ Secretaria Estudiantil: Dra. Gloria Ornelas Hall/ Secretario de Programas Institucionales: Dr. José A. Monzoy Vásquez/ Secretaria de Comunicación Institucional: Lic. Ma. Isabel Gracida Juárez/ Secretario de Informática: M. en I. Juventino Avila 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/ Secretario Técnico del SILADIN: Mtro. Ricardo Guadarrama Pérez/ 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/ Diseñador: Jesús Octavio Galván Hernández

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



Club de Robótica e Informática (CREI)

10° Aniversario



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
TIENEN EL HONOR DE INVITARLE
PONENCIAS, TALLERES Y RALLY
16 Y 17 DE FEBRERO DE 2017
SEDE: CCH AZCAPOTZALCO

Mayores informes: www.cchazc.unam.mx



ROBÓTICA e informática