



Alumnos en contacto directo con la naturaleza, pág. 8



## La comunidad estudiantil se beneficia con la Jornada de Sexualidad

Decisiones informadas para vivir plenamente



ANA BUENDÍA YAÑEZ

**H**oy en día sabemos que la sexualidad sigue siendo un tema evadido dentro del núcleo familiar, ante cualquier duda los jóvenes, en su mayoría, prefieren recurrir al internet que a sus propios padres; si no tienen otra fuente fidedigna y confiable, lo más probable es que crean en lo primero que encuentran o en lo que dicen sus amigos, que saben lo mismo o menos dando como resultado embarazos no deseados o infecciones de transmisión sexual.

Para atender esta necesidad de información, el plantel ofrece diversas actividades lúdicas y con especialistas que pretenden generar un ambiente de confianza para que los alumnos se acerquen y aclaren todas sus dudas con respecto a su sexualidad, esta ardua labor se ve enriquecida año tras año con la participación de diversas instituciones que juntas hacen posible la Jornada de Sexualidad, misma que los cecechacheros pudieron aprovechar el pasado 13 de febrero, como parte de las actividades del Programa de Formación Integral impulsado por la Dirección del Colegio para generar hábitos saludables y de autocuidado en su población estudiantil.

A través de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) de la UNAM y el Departamento de Difusión Cultural del plantel, la jornada tuvo el principal objetivo de promover entre nuestros estudiantes una sexualidad responsable, protegida, respetuosa, sana y libre de violencia enfatizando en que "si ya decidieron iniciar una vida sexual sea de manera conscien-

### En este número...

Apoyo de la FES Iztacala para los jóvenes del bachillerato  
pág. 3

Y tú... ¿sabes lo que estás comiendo?  
pág. 4

Lucha de las minorías y los derechos civiles en Estados Unidos  
pág. 5

Actividades para festejar el "Día del amor y la amistad"  
pág. 6 y 7

*pasa a la pág. 2 >>*

Editorial

Una de las actividades más importantes que nuestra institución educativa tiene como parte de su responsabilidad académica, es lograr que los alumnos tomen la decisión más acertada a los estudios de licenciatura que realizarán al término de su bachillerato.

Es por ello, que en este periodo se organizan jornadas en *Charlas de Café* relativas a informar y atender las dudas de los estudiantes, de cuarto semestre en primer término, sobre las materias que deben de elegir dentro del cuadro preferencial de las cuatro áreas académicas correspondientes: Ciencias Físico Matemáticas, y de las Ingenierías; Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud; Ciencias Sociales; y, Humanidades y de las Artes, según su perfil o interés profesional para encaminarse a la carrera de su interés.

Esta etapa constituye un primer paso respecto a la elección que tendrán que tomar a un año de concluir sus estudios de bachillerato.

Mientras tanto, los alumnos que están en sexto semestre a unos meses de llegar a la meta establecida, recibirán en la jornada *El Estudiante orienta al Estudiante*, información de sus pares que vienen de escuelas y facultades, referente a las 118 carreras que se imparten en Ciudad Universitaria, sedes en el área metropolitana y a nivel foráneo.

Es muy importante que los alumnos se tomen un tiempo para ampliar su información sobre los planes de estudio, ámbito laboral, escuelas donde se imparten, prerrequisitos que contemplan algunas carreras, todo ello, para ir conformando un criterio en relación a sus condiciones y cualidades personales, ante todo para tener un panorama amplio al final del semestre.

Año con año, estas jornadas reciben una gran cantidad de alumnos interesados en saber cuál es la mejor opción profesional que decidirán. Las jornadas están coordinadas por la Dirección General de Orientación y Atención Escolar y el Departamento de Psicopedagogía local, con la participación de un número importante de estudiantes de nivel superior que están por concluir su carrera o realizando prácticas profesionales ofreciendo la información pertinente y al mismo nivel de los alumnos en vías de egresar.

Esta es una actividad, preparada expofeso para los alumnos, ya que en la medida y satisfacción con que hagan la elección de su profesión, dependerá en buena cantidad que logren un desempeño destacado, tanto en sus estudios como en su vida profesional.

viene de la pág. 1 >>>

te sin dejar de lado el aspecto afectivo, sin duda siempre es mejor la sexualidad acompañada del corazón”, subrayó Beatriz López, a cargo del módulo del Centro de Salud.

El amor, agregó, “es una capacidad humana que, del mismo modo que la sexualidad, forma parte de lo que somos, aunque a veces está reprimida, tiene que ver con el entendimiento, con la capacidad de ver y comprender quién es el otro”.

El punto de reunión fue la explanada principal, en donde desde temprana hora ya se encontraban instituciones como Casa de la Sal, Mexfam, Marie Stopes, Black Box Sex y Xfresh para atender a esta comunidad, los temas a tratar fueron muy variados, desde métodos anticonceptivos, pastilla de emergencia, enfermedades de transmisión sexual, hasta la interrupción legal del embarazo y el aspecto emocional al decidir iniciar una vida sexual activa. Sus representantes coincidieron en señalar que es indispensable hacer todo el esfuerzo para que niños y jóvenes tengan acceso a una adecuada educación sexual, “por lo que nunca es suficiente siempre tendremos información para compartir, además queremos generar una cultura de la prevención, que sean conscientes de que ellos también se pueden enfermar o tener alguna infección si no se informan”, recalcó.

En cada stand informativo se recalcó la importancia de la educación afectivo-sexual, “en nuestra cultura la sexualidad humana ha sido reducida y estereotipada de dos formas distintas; por un lado, se ha reprimido a través de un

código estricto y moral de conducta, en el cual se ha pretendido controlar el deseo y el placer femeninos; y, por otro lado, se encuentra la cuestión de la pornografía y la prostitución en la que los cuerpos, fundamentalmente los femeninos, se convierten en mercancías de consumo, ambas formas de representación le quitan a la sexualidad precisamente aquello que le es más característico, el ser una fuente de expresión, de placer y de comunicación, un lugar desde el cual sentir la vida”.

Por lo tanto, subrayó Beatriz López, “educar para la sexualidad es promover el conocimiento del propio cuerpo, del sentir y expresarse para después entrar en contacto con el otro de un modo informado, sano, respetuoso, placentero y no violento”.

Con gran aceptación y respuesta, las instituciones interactuaron con los asistentes a través de juegos, resolvieron sus dudas y dieron a conocer los programas que desarrollan con respecto a la salud sexual y reproductiva, ofertando productos, servicios de orientación-consejería, de atención médica y de orientación psicológica, entre otros.



## Apoyo de la FES Iztacala para los jóvenes del bachillerato

Presentan el Programa de Regularización y Prevención del Fracaso Académico (PREVEFA) a padres de familia

ANA BUENDÍA YAÑEZ

Después de haber superado con éxito un examen de más de 120 veinte reactivos y de competir con millones de jóvenes que buscan un lugar en el nivel medio superior, el lograr un lugar en el Colegio de Ciencias y Humanidades representa una opción de cambio social importante para los jóvenes, cursar este nivel se convierte en una plataforma para el ingreso a los estudios de licenciatura y el acceso a una mejor calidad de vida y desarrollo social.

Ante problemáticas de bajo aprovechamiento escolar, reprobación o deserción, que pueden tener un origen multifactorial y que tarde o temprano conducirán al fracaso escolar, la institución ofrece una serie de apoyos con la finalidad de generar conciencia en los alumnos del lugar que tienen y de la importancia de aprovecharlo. Este semestre, la actual administración del Plantel Azcapotzalco en colaboración con la FES Iztacala (FESI) han sumado esfuerzos para diseñar intervenciones que atiendan estas problemáticas, creando el Programa interinstitucional de Regularización y Prevención del Fracaso Académico (PREVEFA) que atenderá a alumnos de segundo semestre del turno vespertino que adeuden una o dos materias.

Para presentar el programa a padres de familia, se convocó a una reunión el pasado 15 de

febrero, en donde estuvieron presentes 180 padres de familia y Germán Morales Chávez, de la FESI, coordinador general del programa; Alma Patricia López Hernández, del Departamento de Psicopedagogía y enlace en el plantel; así como los jóvenes pasantes de la carrera de Psicología que pondrán en marcha este proyecto.


El programa, explicó Germán Morales, se orienta de manera general y como meta a largo plazo, disminuir los niveles de fracaso escolar en dos modalidades: bajo rendimiento escolar y bajo nivel de aprovechamiento escolar, "es un programa complementario que pretende coadyuvar a incrementar la eficacia institucional desde una perspectiva integral y preventiva, en lugar de la puramente remedial concentrada en el egreso".

Puntualizó que "para contribuir a reducir los índices de fracaso escolar atendiendo de manera preventiva las condiciones iniciales que lo predicen y, de manera remedial, con las acciones institucionales que ya operan, el PREVEFA surge con los objetivos de identificar alumnos en riesgo académico, es decir, con elevadas probabilidades



de incurrir en bajos niveles de aprendizaje, reprobación, abandono temporal o deserción; e labor diagnósticos integrales que especifiquen los factores de riesgo; diseñar e instrumentar estrategias congruentes de intervención psico-pedagógicas para el abordaje individualizado, grupal y comunitario que estén dirigidas de la población meta con base en los diagnósticos elaborados; coadyuvar en la evaluación y ajuste de las estrategias actualmente operativas en el plantel que apoyan la docencia, el aprendizaje y atienden el rezago académico ya en curso; y, diseñar y aplicar estrategias de evaluación continua de la operación del programa, de sus logros y alcances con propósitos de retroalimentación". Abundó que el programa iniciará este semestre 2017-2 con pasantes de la carrera de Psicología de la FESI.

A lo largo del semestre se realizarán evaluaciones, las cuales se informarán a los padres a finales del mes de mayo, así como los avances conseguidos y el plan de seguimiento para el siguiente ciclo escolar. Para el semestre 2018-1 se continuará trabajando, de manera preventiva, con alumnos de nuevo ingreso a partir de la información obtenida durante este periodo.

El esfuerzo de ambas instituciones busca fortalecer la formación integral de los jóvenes cecehacheros para que ingresen de la mejor manera a la licenciatura; sin embargo, también se requiere el apoyo de la familia, subrayó Germán Morales, por lo que los invitó a acompañarlos en su tránsito por el bachillerato y por este nuevo programa. 



# Y tú... ¿sabes lo que estás comiendo?

Explican cómo leer las etiquetas de los productos empaquetados

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

¿Sabías que un solo vaso de 200 mililitros de jugo contiene 18 gramos de azúcar, equivalente a 4 cucharadas? ¿sabes que el consumo en exceso de azúcar está relacionado directamente con enfermedades como la diabetes, uno de los padecimientos que al año registra 80 mil muertes y alrededor de 75 mil amputaciones, además de ser la primera causa de ceguera en nuestro país? Es alarmante, ¿no crees? Y así podemos mencionar, también, que México es el primer lugar en obesidad infantil a nivel mundial, que enfermedades crónicas como la hipertensión está atacando cada vez más a personas jóvenes... la lista puede seguir, pero aquí la reflexión es qué estamos haciendo para que esto suceda, qué tipo de alimentación tenemos.

Todo inicia al elegir los productos que vamos a consumir, para hacerlo de manera consciente y saber lo que estamos ingiriendo es indispensable leer las etiquetas de ese alimento, hemos de ser honestos que no está dentro nuestros hábitos consumistas hacerlo, si en algún momento se nos ocurre revisarla nos quedaremos igual que si no lo hiciéramos, pues parecieran conceptos, cantidades y proporciones que no tienen relación o que no son del todo claros, de ahí que el Programa Universitario de Alimentos (PUAL) de nuestra máxima casa de estudios hace una gran labor al compartir con la comunidad universitaria la manera correcta de interpretar las tablas nutrimentales de los productos.

A través de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) y el Departamento de Difusión Cultural del plantel, Berenice de la Barreira Avilés, del PUAL, se presentó el 14 de febrero con la charla Lectura de etiquetas, la cual tuvo el principal objetivo de mostrar a los jóvenes los aspectos esenciales que deben tomar en cuenta antes de comprar un producto, "tener la costumbre de revisar lo que estamos comiendo nos dará el poder de hacer elecciones más inteligentes en

cuanto a consumir un producto o no pensando primero en nuestra salud, además es una manera de no dejarnos manipular por las campañas publicitarias", señaló.

Los productos empaquetados nos hablan desde el momento en que los vemos en el anaquel, subrayó, es nuestra decisión dejarnos ir por lo que dicen los comerciales sobre ellos o pensar primero en qué nos beneficia o perjudica al consumirlos, "detrás de la elaboración de un producto hay psicólogos, mercadólogos, publicistas y químicos que hacen que ese alimento sea tan rico que no podamos resistirnos; así que nosotros mismos tenemos que cuidarnos y revisar qué estamos ingiriendo y en qué cantidades".


Durante la charla dio a conocer algunos aspectos de la norma 051 relacionada con el etiquetado de productos, así como las recientes modificaciones que se hicieron a partir de la situación de nuestro país en cuanto a niveles de obesidad, siendo algunas de ellas un panel frontal en los productos donde se especifica el porcentaje de grasas saturadas, azúcares, sodio y calorías, "esto se hace con la intención de que su lectura sea simple de comprender; sin embargo, en la práctica no resulta tan sencillo", afirmó.

Para revisar rápidamente una etiqueta, dio a conocer los elementos principales que son: la lista de ingredientes, fecha de caducidad o de consumo preferente, la tabla nutrimental que incluye el tamaño de la porción, calorías, azúcares, grasas saturadas y sodio; así como el panel frontal. Enfatizó en el tamaño de la porción pues todos los valores siguientes se referirán a esa cantidad, "sabemos que todos los empaques traen más de



una porción y nosotros no sólo comemos eso que nos sugieren, es ahí donde tenemos que empezar a cambiar nuestros hábitos".

Como segundo punto resaltó que el porcentaje de valor diario se refiere a "cómo los nutrientes en una porción de alimento contribuyen a nuestra dieta diaria total, los valores diarios se basan en una dieta de dos mil calorías; sin embargo, las necesidades nutricionales de cada persona dependerán de sus actividades diarias por lo que primero tenemos que saber cuántas calorías consumimos para no rebasar ese nivel". Finalmente, hay que prestar atención a los nutrientes que nos aporta ese producto, los que debemos consumir para mantener una buena salud son calcio, fibra, potasio, vitamina A y C; por el contrario, con los que tenemos que tener cuidado son grasas saturadas, colesterol y sodio.

Entender lo que incluye la etiqueta de información nutrimental nos ayudará a tomar decisiones que benefician a nuestra salud, así que ya no tienes pretexto, esperamos pongas en práctica estos consejos y lo transmitas a toda tu familia. 



# Lucha de las minorías y los derechos civiles en Estados Unidos

Historia Afroamericana

JAVIER RUIZ REYNOSO

La integración racial en los Estados Unidos es un proceso histórico que va en paralelo a luchas sociales de las minorías por la consolidación de los derechos civiles, justicia e igualdad. Es una realidad, que a pesar de los logros obtenidos en épocas anteriores siguen existiendo remanentes de intolerancia y discriminación que están latentes en Estados Unidos en particular, contra individuos de raza negra.

Para evocar el pasado histórico de la población de color como grupo étnico, sus orígenes y trayectoria, desde los primeros pobladores cuya influencia ha beneficiado en diversos aspectos el crecimiento de los Estados Unidos, tuvimos la presencia de Miranda Patterson, de la Oficina del Consulado Americano en nuestro país, para dictar la conferencia *African American History Month*, el pasado 15 de febrero, en la sala Sor Juana Inés de la Cruz, en enlace con Alejandra Rivera Ferreiro jefa del Departamento de Inglés de la DGCCCH, y Germán Montes Thomas, coordinador de la Mediateca local.

Dicho evento forma parte de las actividades dedicadas a conmemorar precisamente en el mes de febrero, la vida, historia y cultura de la presencia Afroamericana en aquel país, propuesto por diversas instituciones de Estados Unidos desde algunos años para rendir homenaje a las generaciones de esta población que lucharon por lograr plena ciudadanía.

En los aspectos temáticos que abordó Miranda Patterson, hizo referencia a los primeros años de la llegada de los esclavos africanos, durante los siglos XVIII y XIX, práctica que se reafirmó con la Declaración de la Independencia de los Estados Unidos (1776).

El trabajo de los esclavos fue un factor primordial en la acumulación de riqueza en los Estados Unidos en la primera mitad del siglo XIX. Comentó que esa situación generó una segregación racial, conocida como *Separate but equal*, ley que pro-

mulgó la Corte en 1896-1897, la cual se refería a la diferenciación de los espacios públicos entre blancos y negros como el transporte, y en particular, sobre la enseñanza de la raza negra que prevaleció durante mucho tiempo, no obstante,



algunas veces, familiares de blancos educaron a esclavos en privado. Miranda refirió que hasta 1954 se consiguió que esta ley fuera declarada inconstitucional, considerando la igualdad de oportunidades para los estudiantes. El surgimiento de universidades y colegios para la población negra, *Historically Black Colleges y Universities*, (HBCU's), entre los años de 1865 y 1910, les permitió acceder a una educación con una rica tradición y excelencia académica en diferentes Estados, de donde han egresado personalidades como Barak Obama, expresidente de los Estados Unidos, Martin Luther King Jr., activista político, y la actriz y empresaria Oprah Windrey.

Finalmente, hubo un intercambio de inquietudes de estudiantes y profesores con la ponente donde se expresó el interés por divulgar estos temas de la experiencia afroamericana y los derechos civiles, tomando en cuenta el estancamiento político social respecto al tema migratorio que se vive en la actualidad.

Al respecto, Alejandra Rivero, señaló, "la presentación es una colaboración que se tiene entre el Colegio y la Embajada de los Estados Unidos, con agregados culturales interesados en promover su cultura en el marco del mes de febrero referente a la historia afroamericana con la impartición de dos conferencias en Oriente y Azcapotzalco". Además, parte de la vinculación que hay desde hace tres años con la embajada americana son las convocatorias por medio de las cuales, profesores y estudiantes tienen la oportunidad de viajar a estancias académicas en aquel país, enfatizó la profesora.

Este tipo de actividades son importantes para la comunidad ya que permiten que el alumno tenga contacto directo con un hablante nativo del idioma, su pronunciación y vocabulario que pueden ser muy diferentes al uso del lenguaje por parte de los docentes, concluyó Montes Thomas. 🇺🇸

## Let's sing love songs

Espacio lúdico para practicar el inglés

JAVIER RUIZ REYNOSO

Motivados por sus profesores de Inglés, cerca de 25 alumnos dieron muestra de sus habilidades en lengua extranjera y aptitudes artísticas en el certamen *Let's sing love songs*, organizado en su quinto año consecutivo por la Mediateca y docentes de inglés, se reconoce como un punto para reforzar ciertos aprendizajes, convivencia y celebración con motivo del Día del Amor y la Amistad.

El evento constituye un modo de "practicar de forma lúdica los idiomas que se imparten en el plantel y motivar el talento que tienen los alumnos para cantar y desenvolverse en público", resaltó Germán Montes Thomas, coordinador de la Mediateca y coorganizador del evento.

Previo convocatoria, cada uno de los participantes seleccionó alguno de sus temas favoritos de música popular en inglés que interpretaron como solistas o en grupo ante profesores, familiares y compañeros que estuvieron apoyando a los jóvenes talentos en medio de un ambiente festivo en la sala Sor Juana Inés de la Cruz, el pasado 14 de febrero, que tuvo una duración en promedio de dos horas.

En reconocimiento a su desempeño, se otorgó un obsequio a cada uno de los ganadores seleccionados y el agradecimiento a todos los concursantes, resultando en primer lugar: Joisse Evelyn Chávez Sánchez, Christa Michelle Solís Garza y Josué Benjamín Reséndiz Herrera, de cuarto semestre; en segundo: María Fernanda Rivas López, y en tercero: el grupo Uniclubr, ambos de sexto semestre.

Como parte del comité organizador y jurado colaboraron los profesores de Inglés: Paola Velázquez Madrigal, Georgina Zaldívar López, Mónica Muñoz Aragón, Estela Figueroa Mathey y Claudia Teresita Morales Franco, respectivamente.

Felicitaciones a los alumnos por su talento. 



## Inspiración y amor en el tendedero de poesía


Expresan sus sentimientos en Inglés y Francés

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Quién no ha escrito algunos versos a un amor secreto, quién no ha dedicado una canción o un poema a esa persona amada, el Día del Amor y la Amistad es un buen pretexto para expresar y demostrar nuestros sentimientos de esta manera, así lo hicieron nuestros cececheros que participaron en el Tendedero de la poesía.

Organizada, el 14 de febrero, por la Mediateca del plantel, a cargo de Germán Montes Thomas, así como los profesores Luz Elena Garrido González, Samantha Buenavista Flores y Raúl Espinosa Rojas, esta actividad se desarrolló con el principal objetivo de motivar la producción escrita y oral de los alumnos en los idiomas que se imparten en la institución, además de promover la práctica de las mismas fuera del salón de clases.

Los alumnos previamente escribieron un poema o un pensamiento en el idioma que cursan, ya sea Inglés o Francés, el Día de San Valentín lo leyeron a esa persona que los inspiró para, posteriormente, uno a uno colgarlo en el tendedero que se colocó en el edificio "F".

A lo largo de este tendedero se pudo observar más de treinta escritos que mostraron los sentimientos de nuestros alumnos pero, también, los avances que han alcanzado dentro de estas materias. 



## Realizan instalación en 3D con un llamado a la armonía y tolerancia

Taller de Arte Digital, "Amor y Paz 2017"

JAVIER RUIZ REYNOSO


Con una alegoría visual referente a la década de los años sesenta, utilizando música con efectos de luz a través de imágenes psicodélicas en torno al símbolo de Amor y Paz, como una forma de hacer un llamado a la armonía y tolerancia, alumnos del Taller de Arte Digital que dirige el profesor Alberto Barrios López, hicieron una instalación para mostrar a la comunidad sus conocimientos en el manejo de las herramientas de diseño tridimensional por computadora con motivo de la celebración del Día de San Valentín.

El concepto del montaje tenía en el centro el emblema sesentero en unicl, con animaciones tipo túnel o caleidoscópicas inspiradas en los movimientos sociales de esa década, que los alumnos del taller sincronizaron a fin de que brillara el signo pacifista al entrar la música. Mientras que la otra parte, consistió en poner en los monitores bajo el título de Paz, Igualdad y Tolerancia, una serie de frases alusivas a esos temas, creando los colores del arcoíris en cada uno de los equipos.

El laboratorio digital se caracteriza por ser un espacio innovador en su tipo, utiliza software libre y gratuito, en este caso se emplearon herramientas GIMP para la edición de imágenes digitales, en programación aplicando el VVVV, de producción alemana para la manipulación de gráficos, en fin, toda la labor que se realiza es un trabajo en equipo, enfatizó Barrios López.

Como parte del trabajo, los alumnos se encargaron de la programación, del sonido, de imágenes, y otros del montaje; en términos generales, implicó un trabajo bastante complejo porque "no es nada más colocar los elementos, sino que, hay que ubicarlos espacialmente a cierta distancia para que funcione el efecto", agregaron.

El proyecto se llevó a cabo en vinculación con Héctor Tinajero, coordinador del Centro de Cómputo "con la idea de implementar algo más que corazones en esta fecha, quisimos hablar más sobre la paz en estos tiempos de turbulencia social con un llamado a la armonía y tolerancia", subrayaron.

Participaron los alumnos, en el montaje: Cervantes Barragán José Ricardo, Vázquez Zarza Andrés Felipe y Zarate Villegas Twila Enya Monserrat; animación: Gallegos Olivares Fernando Alfonso, Hernández Echeverría Ana Karen, Ortiz Montañó José Eliseo (software Gimp y VVVV) y sonido Monter Morán Axel. Selección de frases y programación en Amor, Paz, Igualdad y Tolerancia: Garduño Peña Karla Gabriela, Luna Martínez Mariana, y Orozco López Astrid Sinai; bajo la dirección de Alberto Barrios López (software VVVV). 



# Alumnos en contacto directo con la naturaleza

Conocen la utilidad de los huertos urbanos

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Cultivar nuestros propios alimentos es más fácil de lo que te imaginas, no necesitas un gran jardín o estar en el campo, gracias a los conocimientos que has adquirido en el Colegio a través de las diferentes asignaturas y actividades extracurriculares que se ofrecen, sabes que en tu propia casa; ya sea en la cocina o en la azotea, puedes contar con un huerto y ser tú mismo productor de los alimentos que consumas, para mostrar cómo esto es posible la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) de la UNAM y el Departamento de Difusión Cultural del plantel organizaron, el 15 de febrero, el Taller de Huertos Urbanos.


Con la asistencia de alumnos y profesores, la actividad estuvo a cargo de Alberto Luna, biólogo egresado de la FES Zaragoza y miembro de la Fundación Herta Fricke, que entre otras cosas, promueve y difunde la conciencia ambiental y alimentaria a través del cultivo y consumo de alimentos orgánicos y locales.

Para iniciar, Alberto Luna ofreció una charla sobre los elementos que hay que tomar en cuenta para iniciar un proyecto de este tipo, habló sobre germinación de las semillas y las necesidades ambientales que hay que tomar en cuenta como la temperatura, el sustrato, la humedad y la aireación. Explicó que la germinación consta de tres pasos: uno es cuando la semilla absorbe el agua por humectación; la siguiente es cuando la semilla activa su metabolismo junto con la respiración celular; y la última, es cuando se da el crecimiento de la raíz y el tallo. La germinación indirecta, que

es la que los asistentes realizaron en el taller, se trata de sembrar las semillas de las plantas que se deseen para después trasplantarlas.

En cuanto a los huertos urbanos, precisó que son una manera sustentable y eficaz de producir nuestras propias plantas y vegetales de autoconsumo, como plantas medicinales, ornamentales, hortalizas o aromáticas, es una pequeña acción para transformar nuestro entorno, subrayó.

Además de tener la seguridad de lo que estamos comiendo es de buena calidad pues no se necesitarán de agresivos fertilizantes que combatan plagas o se manipularán genéticamente para obtener otras características en los alimentos, Alberto puntualizó en algunos de los beneficios de esta actividad, entre los que destacan el permitirnos tener contacto con la naturaleza y valorar lo que nos brinda, además de que estaremos reciclando y reutilizando materiales resistentes como las botellas de plástico, alambres, botes de aluminio, entre otros y, lo más importante, es que crearemos conciencia ambiental al reducir el consumismo y hacer sustentable nuestra forma de vida.

Después de detallar la manera en realizar su pequeño semillero en una botella de PET, los participantes pusieron manos a la obra y plantaron lechuga y rábano, actividad que también promovió su imaginación y creatividad al diseñar el soporte para la práctica y el compromiso de cuidarlo y compartir estos aprendizajes con su familia para que con pequeñas acciones, trabajemos juntos por un mejor planeta donde vivir. 



## Ganadora de la trivia



**F**elicidades a nuestra alumna **Sofía Andrea Reyes Rosales, de sexto semestre, quien fue la primera en contestar acertadamente a la trivia del número anterior de Contraste.**

**Te invitamos a que sigas pendiente de la publicación y participes en los siguientes retos.**

**¡¡Habrá más sorpresas!!**

**Respuesta de la trivia: Harry Potter y la piedra filosofal**



en l@red))

consulta:

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

<http://132.248.89.6/div>



# 12ª Semana de las Neurociencias y la Conducta

El enigma de la mente humana y el uso de sustancias

JAVIER RUIZ REYNOSO

La 12ª Semana de las Neurociencias y la Conducta tienen la finalidad de incentivar a los alumnos a través del acercamiento directo a temas de interés científico y sus protagonistas para propiciar entre ellos la inquietud por continuar en facultad con los enigmas de la mente humana y sus vínculos biológicos que aún faltan por resolver.

Centrada en aspectos relacionados con la actividad del cerebro y conexión del sistema nervioso central que afectan el comportamiento humano, el evento se llevó a cabo del 13 al 17 de febrero, en el auditorio A y B del Siladin, organizado por José Gómez Romero, profesor de la asignatura de Psicología del plantel.

Para dar inicio al programa de las neurociencias, Virgilio Domínguez Bautista, secretario Académico, dio la bienvenida a profesores y alumnos, agradeciendo la participación de los ponentes, en particular del doctor Jaime Barral Caballero, investigador de la FES Iztacala, quien abrió el ciclo de conferencias con el tema "Electrofisiología, transmisión sináptica y sistema nervioso".

Al respecto, Barral Caballero, mencionó que se tiene conocimiento de que el cerebro está estructurado en grandes regiones pero, la pregunta más importante, es cómo se comunican entre sí las células nerviosas que logran controlar el movimiento, el pensamiento complejo, el lenguaje o el transformar la visión en imágenes.

De tal manera que "la unidad fundamental del sistema nervioso, no es la neurona en sí, sino el circuito que hacen dos o más neuronas, y la forma en

que estén arregladas va a depender la función que van a desempeñar". Consideró que "todas las neuronas tienen actividad eléctrica", por lo que "la actividad eléctrica de la estructura nerviosa es un evento que ocurre a nivel de la membrana, ni el núcleo, ni el citoplasma intervienen". Agregó que "la función sináptica, es la transmisión de información de una célula a otra por canales especializados". En ese sentido, dijo, se le denomina "potencial de acción a la forma en que la célula transmite información al cuerpo y esta señal se propaga generando una nueva actividad neuronal".

El 14 de febrero se proyectó la película *Adiós hermano Cruel* (1971), de Giuseppe Patroni Griffi, historia de corte isabelino acerca de una relación amorosa que termina en tragedia.

Los días 15 y 16 de febrero, aparte de explicar los efectos estimulantes de sustancias como el tabaco y el alcohol, Daniel Pech Puebla y Jennifer Lira Mandujano, del equipo de Prevención y Consumo de Tabaco de la FES Iztacala, presentaron respectivamente los temas: Marihuana, mitos y realidades y, Tabaco, ¿quién consume a quién?

Por su parte, Pech Puebla, comentó las diferentes creencias que hay en torno al consumo de la cannabis que buscan justificar el uso de ésta en comparación con sustancias como el tabaco o el alcohol, determinando que lo mismo daña una como las otras a la estructura del sistema nervioso afectando el desempeño y la forma en que los individuos se relacionan socialmente. Referente a la investigación y prevención del uso de tabaco, Lira Mandujano, explicó que debido a que las consecuencias son a largo plazo, entre 10 y 15 años, se observan en la persona, más los efectos positivos inmediatos que los negativos, mismos que están relacionados con distintos tipos de enfermedades. Entre las secuelas graves señaló el cáncer cervicouterino, reducción de la fertilidad y osteoporosis.

Durante el 16 y 17 de febrero, los alumnos realizaron, con el apoyo de las maestras María Rosales y Eréndira Valdés, del mismo grupo de trabajo de la FES Iztacala, la prueba de tabaquismo o cooximetría, un test similar al de alcoholemia que mide el nivel de monóxido de carbono en los pulmones, uno de los componentes más peligrosos del humo del tabaco. Se pudo constatar que la gran mayoría de ellos no rebasan los 10 puntos, lo que representa que están en muy buen momento de dejar de fumar, comentaron las especialistas.

Para concluir, se contó con la presencia de la doctora Sara Eugenia Cruz Morales, de la misma entidad académica, con el tema "Modelos animales en adicciones", quien explicó a los jóvenes los métodos experimentales con los que se trabaja con el propósito de estudiar una condición observada en la conducta humana y así entender la relación de las sustancias y sus efectos. Una de las desventajas que tienen es que muchos factores no se incluyen para tener un buen modelo en adicciones, mencionó. También expresó que dependiendo del tipo de droga hay sujetos quienes desarrollan tolerancia y dependencia. De igual manera explicó que con esos modelos se puede determinar cómo se desarrolla y cuál es el daño orgánico que produce el consumo de la droga, así como, diferentes modelos de experimentación para establecer la relación estímulo y antagonista (sustancia que inhibe los efectos), entre otras consideraciones. 🇲🇽



# Registro Civil con estudiantes de Derecho

Informan sobre aspectos legales y de salud que implica el matrimonio

JAVIER RUIZ REYNOSO

Como forma de hacer un análisis sobre las implicaciones jurídicas del casamiento civil en el marco del Día del Amor y la Amistad, la profesora Estela Sánchez Blancas, que imparte la materia de Derecho, con la colaboración de sus alumnos, instalaron en la velaría del plantel una representación de un Registro Civil con la finalidad de dar a conocer de manera lúdica algunas de las funciones que se realizan en esa instancia legal.

Al respecto, Sánchez Blancas, explicó que dentro de las funciones del Registro Civil, no solamente está la formalización del matrimonio, sino también, tiene la facultad de emitir actas de nacimiento, reconocimiento de hijos, adopción, divorcio administrativo, concubinato, defunción y la ratificación de cualquiera de estos documentos; y actualmente el levantamiento de una nueva acta para el reconocimiento de identidad de género.

Esta fecha es un buen motivo para hablar de los diferentes temas que conllevan las relaciones de pareja desde el punto de vista legal, para la seguridad de la familia y hasta en cuestiones de salud que la ley contempla, aseveró Estela Sánchez.

En la velaría del plantel se reunieron un buen número de alumnos atraídos por el movimiento que género el Registro Civil implementado, que sirvió como una especie de ensayo entre los jóvenes que decidieron casarse por su propia voluntad, y otros, que no muy seguros, aceptaron la propuesta de su pareja, a pesar de ser en broma, implicó en cierta forma, algo de seriedad al momento de dar el sí.

El ejercicio sirvió también para que los alumnos pudieran informarse con folletos y la exposición de un periódico mural sobre algunos temas como el peligro de contagio y el delito de bigamia, sancionado por el Código Penal en los artículos 159 y 205, respectivamente, y otros temas como son las funciones del Registro Civil, así como de las obligaciones que se adquieren dentro del matrimonio.



## Una historia del corazón Pulso y frecuencia cardiaca

Pasó el 14 de febrero y al observar tantos corazones en el ambiente, se me ocurrió platicarles de este órgano y su relación con la Física.



¿Cuándo sabemos que esa persona es muy especial? Cuando nos ponemos rojos, nos sudan las manos y el pulso se nos acelera, a todos nos ha ocurrido y sabemos cómo se siente cuando el pulso se acelera, pero sabemos ¿qué es el pulso?

Es cuando nuestro corazón... el físico, incrementa la frecuencia de las contracciones, es decir da más palpitations por segundo (como ya lo saben los que estudiaron ondas en Física II), que son como ráfagas de sangre que se mandan a través de todo el sistema circulatorio para mantenernos atentos, alertas y oxigenados para lo imprevisto...

Sentimos como se incrementa, pero, como en la ciencia, en la Física nos gusta medir, ¿con qué medimos el pulso?, con la yema de los dedos en la muñeca, en el cuello o en la parte interna de codo, contamos las veces que lo sentimos en el reloj quince segundos y lo multiplicamos por cuatro, así tendremos las pulsaciones por minuto. A menor cantidad de pulsaciones por minuto en reposo, es mucho mejor.

Si lo que queremos es saber cómo está el estado de nuestro corazón lo podemos ver con un electrocardiograma, que es una herramienta con sensores que detectan las pulsaciones eléctricas que mueven al corazón, convirtiéndolas en gráficas que los médicos cardiólogos las interpretan por su forma (crestas y valles), para diagnosticar padecimientos que tenga la persona.

Espero que estos comentarios de Física te faciliten disfrutar, admirar y entender tu corazón... hasta la próxima.

Prof. Rafael Cuéllar Lara, responsable del Laboratorio de Física en el Siladin [www.fb.com/fisicaesdivertida/](http://www.fb.com/fisicaesdivertida/)

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

**JORNADA UNIVERSITARIA POR LA IGUALDAD DE GÉNERO 2017**  
**PROGRAMA DE ACTIVIDADES DEL MES DE MARZO**

Fecha	Horario	Lugar	Actividad
Viernes 03	11:00 a 13:00	Sala Juan Rulfo	Conversatorio <b>"La era en que los hombres y las mujeres nos diluimos"</b> , CNDH
Lunes 06	10:00 a 14:00	Explanada de la Biblioteca	<b>Módulo informativo</b> , Mexfam
	11:00 a 13:00	Sala Juan Rulfo	Conversatorio <b>"Comunicología de los afectos. Aprendiendo a convivir"</b> , Dra. Alejandra Patricia Gómez Cabrera
	15:00 a 16:30		Conferencia <b>"UNAMujer CCHera". El sexismo</b> , Dra. Gloria Ornelas Hall
Miércoles 08	11:00	Complejo Deportivo	Actividad deportiva <b>2ball por la Equidad de Género</b>
	11:00 a 13:00	Sala Galería	Taller <b>"Contra la violencia de Género"</b> , Inmujeres
	15:30	Complejo Deportivo	Actividad deportiva <b>"La Equidad de Género en el deporte a través del fútbol bandera..."</b>
Jueves 09	11:00 a 13:00	Auditorio "B", Siladin	Conferencia <b>"Equidad de Género"</b> , Asociación Civil <i>Grandes Sueños</i>
		Sala Galería	Conferencia <b>"Equidad y respuesta colectivas a la discriminación de Género"</b> , Helena Fabré Nadal y Ana Karen León
	17:00 a 19:00	Sala Juan Rulfo	Conferencia <b>"Equidad de Género"</b> , Asociación Civil <i>Grandes Sueños</i>
Viernes 10	11:00 a 13:00	Sala Galería	Taller <b>Equidad de Género</b> , Mexfam
	13:00 a 15:00	Sala Juan Rulfo	Conferencia <b>"Construyendo puentes para lograr la Equidad de Género entre hombres y mujeres"</b> , Dra. Alejandra Salguero Velázquez
Lunes 13	13:00 a 15:00	Sala Sor Juana	Obra de teatro <b>"Los monólogos de la vagina"</b> , Profesoras de la UACM
Miércoles 15	15:00 a 17:00	Sala Sor Juana	Conferencia <b>"UNAMujer CCHera". UNAMujer con Goya</b> , Mtra. Dulce Apolinar
Jueves 23	13:00	Salón M-7	Taller para alumnos <b>"Cuando te conozco me reconozco"</b> , CNDH
Viernes 24	15:00		

**Objetivo:** concientizar a los alumnos, docentes y personal administrativo sobre la importancia que tiene la Equidad de Género en la convivencia cotidiana.

**Coordina:** Mtra. Martha P. López Abundio, Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje.



**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

**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



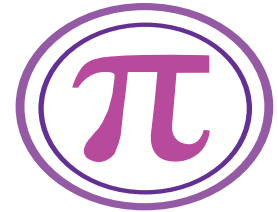
**FIL PM MX** **38** **FIL Palacio de Minería** — MÉXICO

del 23 de febrero  
al 6 de marzo de 2017  
Estado Invitado: Querétaro



# CONCURSO DE CARTEL

## Día Internacional de



Piensa, razona y disfruta el conocimiento de las matemáticas en el Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Azcapotzalco.

### Bases del concurso

- Dirigido a todos los estudiantes del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Azcapotzalco.
- La temática será: ¿Cómo percibes las matemáticas dentro del Colegio?
- Se podrá ocupar cualquier técnica de pintura. El formato debe ser doble carta y puede ser sobre cualquier material.
- La fecha de recepción de propuestas será del 27 de febrero al 13 de marzo del 2017 en la Unidad de Planeación (ubicada en el edificio de la Dirección).

### Premios

**Primer Lugar**- Enciclopedia de conocimientos fundamentales UNAM-SIGLO XXI, una playera conmemorativa del Día de PI y una memoria USB.

**Segundo Lugar**- Enciclopedia de conocimientos fundamentales UNAM-SIGLO XXI, una playera conmemorativa del Día de PI.

**Tercer Lugar**- Playera conmemorativa del Día de PI y una memoria USB.

### Jurado

Estará conformado por profesores pertenecientes al área de Talleres de Lenguaje y Comunicación y del área de Matemáticas. Su fallo se dará el día **14 de marzo** en el marco de las actividades a realizar por el Día Internacional de PI.

*"Sumando esfuerzos, uniendo voluntades"*  
2009-2017

