

CONTRASTE

27 de febrero de 2017

Azcapotzalco

Órgano Informativo del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco



Cine debate sobre Sexualidad humana, pág. 7

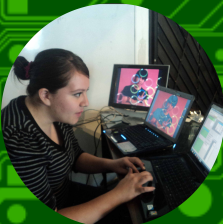
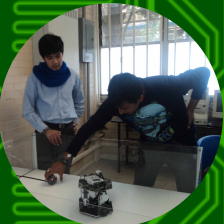


No. 225



10º Aniversario del Club de Robótica e Informática

RoboCup
вспомогает 2013



Ponencias y carteles en el IX Congreso Estudiantil de Biología III y IV pág. 4

Una nutrición sana previene enfermedades pág. 8

Orientación vocacional en Estudiante orienta al Estudiante pág. 5

El Arte del Canto con la ópera de Bellas Artes pág. 10

Semana Académica de Historia pág. 6

Imparten en el plantel clase de Yoga Stretching pág. 11

UNAM
La Universidad de la Nación

Editorial

La Jornada de Balance Académico (JBA), durante este periodo lectivo, se ha constituido entre los docentes de segundo y cuarto semestre en un espacio de reflexión referente a situaciones de los alumnos como ausentismo, deserción, e incluso situaciones del orden psicosocial que se manifiestan como parte del desempeño escolar.

Durante la presente administración del plantel, a cargo de Sandra Aguilar Fonseca, la actividad se ha visto reforzada durante los últimos años con una especial atención a través de las secretarías Académica, y de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, encargadas de organizar y canalizar toda la información que se vierte a las distintas áreas para su seguimiento y puntual cumplimiento en beneficio de la comunidad escolar.

Son varios los ejes que impulsan el trabajo docente al seno de esta jornada, pero principalmente tiene la intención de atraer al alumno a clases para fortalecer el curso ordinario como vía principal de aprobación y de mejorar el porcentaje global de egreso.

Cabe resaltar que a esta tarea se han sumado los programas de asesorías y tutorías cuyo vínculo es esencial para apoyar en diversos aspectos el aprovechamiento escolar.

En cuanto a la participación, vemos con optimismo que cada vez se suma un número mayor de profesores a este ejercicio convencidos de la trascendencia que tiene poner atención más allá de su labor de enseñanza en aspectos que a veces trascienden el salón de clases y que afectan indirectamente la motivación de los alumnos.

Consideramos que el salón de clases es el espacio natural de la enseñanza aprendizaje por lo cual se debe insistir en fortalecer esta actividad desde la relación docente-alumno, contando con el apoyo de las instancias de Dirección, de tal manera, que tengan permanencia los educandos de inicio a fin del semestre.

La JBA también ha permitido un intercambio de puntos de vista con respecto de la clase y retroalimentación acerca de los grupos que atienden visualizando a aquellos alumnos en riesgo de reprobar o que han dejado de asistir. Es por ello, que el esfuerzo que realizan los profesores a través de la JBA, es una muestra más del compromiso que tienen los docentes por mejorar su labor académica.

Festejan el décimo aniversario del Club de Robótica e Informática (CReI)

Participación de los cinco planteles en ponencias, talleres y rally

ANA BUENDÍA YÁÑEZ

El Colegio de Ciencias y Humanidades está de fiesta y, es que, con una larga trayectoria llena de triunfos en competencias a nivel nacional e internacional, de compañerismo, de compartir experiencias, de conocer gente con las mismas aficiones y, sobre todo, de mucho aprendizaje, el Club de Robótica e Informática de cada uno de los planteles este 2017 cumple 10 años de su creación “robotizando sueños”. Un camino de mucho trabajo, práctica y dedicación pero que hoy vemos sus frutos en cada una de las generaciones que lo han integrado, muchos de ellos, ya estudiantes o egresados de una carrera afín a la Robótica o la Informática, emprendiendo innovadores proyectos para el desarrollo del área.

Hace 10 años surge en el Colegio la inquietud de utilizar la robótica en el ámbito educativo, como una herramienta generadora de aprendizajes y habilidades que permitiera a los alumnos relacionar los conocimientos adquiridos en diversas disciplinas, así pues, se crean los clubes donde se desarrollan prototipos de robots de diversos tipos, promoviendo el diseño de estructuras físicas, la solución de problemas, la programación, el trabajo en equipo y la retroalimentación de conocimientos.

Nuestro plantel se engalanó al ser la sede para celebrar este décimo aniversario los días 16 y 17 de febrero con la participación de profesores y alumnos integrantes de los clubes en un evento

académico que contempló una serie de ponencias y talleres que ponen de manifiesto la calidad de los académicos que dirigen estos espacios, así como el avance que ha tenido esta actividad en nuestro Colegio.

Para inaugurar el evento y en representación de nuestra directora, el secretario general Joaquín Martínez Morales, felicitó a los alumnos y profesores protagonistas de esta actividad la cual, sin duda, “promueve la creatividad, el compañerismo, el aprendizaje autónomo y la pertenencia a nuestra Universidad, en cuanto a que gracias a estos clubes hemos tenido jóvenes que han participado en diversas competencias tanto en el país como en otras partes del mundo, destacando en muchas de ellas”. Invitó a los jóvenes presentes a aprovechar todas las alternativas que la institución les ofrece para su formación siendo el CReI una de ellas, además de que también les brinda la oportunidad del autodescubrimiento, “descubrir de lo que son capaces de lograr, del talento que a veces no se han dado cuenta que tienen porque no lo han desarrollado e identificar aquello para lo cual nacieron, es decir, su futuro profesional”.

De la Dirección General del CCH, el secretario de informática, Juventino Ávila Ramos, agregó que este tipo de actividades también permite orientar vocaciones “ustedes pueden ser generadores de tecnología, aunque también, está dirigido a todos los alumnos ya que son espacios que les permiten



pasa a la pág. 3 >>

viene de la pág. 2 >>>

formar una mente analítica y un razonamiento lógico, necesario para cualquier carrera". Agradeció el compromiso, esfuerzo y responsabilidad de los alumnos que han optado por esta actividad extra a sus materias ordinarias, misma que les ha dado satisfacciones al ver que algo que imaginaban lo pueden hacer tangible.

También estuvieron presentes en este acto inaugural el coordinador del club de la Dirección General del CCH, Norberto Pérez Colín; y profesores representantes del CRel de los Planteles Vallejo, Sur y Azcapotzalco, Odilón Gómez Castillo, Héctor Rodrigo Arce González y Jeanett Figueroa Martínez, respectivamente, quienes coincidieron en señalar que el evento tiene el principal objetivo de difundir y compartir el trabajo que se hace día a día en los clubes, "la robótica es una disciplina tecnológica con la que se pueden crear entornos de aprendizaje interdisciplinarios, ya que combina áreas como: matemáticas, física, lógica, programación, electricidad y electrónica. Se pone en práctica la resolución de problemas y el trabajo por proyectos, por lo tanto los estudiantes investigan, diseñan, construyen y evalúan, de una manera lúdica, se trata de aprender jugando y lo hemos hecho, todo esto es por y para ustedes".

Durante el primer día del evento se impartieron seis ponencias, Odilón Gómez, habló sobre el desarrollo de la robótica en el bachillerato como una herramienta que potencia el aprendizaje, en la cual hizo un breve recorrido por la historia del club y su forma de trabajo en el Plantel Vallejo. Héctor Arce, trató el tema Robots de servicio, enfatizando en los avances que ha tenido la robótica dentro de la vida del ser humano. Jeanett Figueroa mostró las perspectivas y realidades del

club; para dar paso a los temas sobre arduino que expusieron Víctor Hugo Leyva, Norberto Pérez, Alberto Ávila, Pedro Ruiz y Leonardo Carrillo; y la importancia de la robótica en la currícula del bachillerato, respectivamente. El día cerró con la plática a cargo de Aureliano Marcos sobre las tantas aplicaciones que tiene la robótica en la educación.

En lo que se refiere a los talleres, los alumnos tuvieron la oportunidad de aplicar sus conocimientos en temas como uso de arduino,



sistemas embebidos, karel robot y dibujo asistido e impresión en 3D. Para aprender de manera divertida se desarrolló un rally en el que participaron nueve equipos que tuvieron que superar las pruebas de las seis bases colocadas en puntos estratégicos de la escuela.

El equipo ganador con el mayor puntaje fue Naucalpan 1; el segundo lugar lo obtuvo Azcapotzalco 2; y, el tercero se lo llevó Azcapotzalco 1, los tres primeros



lugares fueron premiados con un kit de robótica con valor de \$1300, otorgados por el proyecto INFOCAB PB101315 "Integrando al Club de Robótica e Informática a las Comunidades de Aprendizaje".

Para culminar el evento Yukihiko Minami Koyama, de la Facultad de Ingeniería de la UNAM, ofreció una interesante plática sobre su evolución en la robótica a través del tiempo, desde que inició su gusto por esta área y algunos de los proyectos que ha impulsado. Recalcó la importancia de aprender a usar la tarjeta arduino para adentrarse a este mundo de la robótica, los invitó a un curso en línea masivo y gratuito Arduino y algunas aplicaciones en la plataforma Coursera, en el cual a su propio ritmo pueden llegar a hacer un chaleco de señalización para ciclistas y un pastillero inteligente.

La clausura estuvo a cargo de Sandra Aguilar Fonseca, directora del plantel, quien agradeció a los coordinadores y organizadores del evento, así como la participación de los alumnos de los cinco planteles, "esto es el CCH que se une para un mismo fin, que es la robótica, un tema de gran relevancia en la actualidad y que ustedes ya tienen nociones que los prepararán para un mejor futuro".



Ponencias y carteles en el IX Congreso Estudiantil de Biología III y IV

Alumnos presentan sus resultados de investigación



ANA BUENDÍA YÁÑEZ

A 45 años de vida del Colegio de Ciencias y Humanidades, sus alumnos dan muestra de la formación integral y habilidades que han adquirido a lo largo de su estancia en el bachillerato reflejando los principios básicos que fundamentan el modelo educativo, aprender a aprender, aprender a ser y aprender a hacer, y es que involucrados en un proyecto de investigación real, estudiantes de los grupos 604, 607 y 713 de la asignatura de Biología participaron, el 21 y 23 de febrero, en el IX Congreso Estudiantil de Biología III y IV, coordinado por su profesora Martha Elba González Salgado.

Para inaugurar el congreso la directora del plantel, Sandra Aguilar Fonseca reconoció el esfuerzo y trabajo realizado por los alumnos que demuestra un manejo eficaz de la metodología científica, lo que será de gran utilidad para su siguiente paso académico, sea cual sea la carrera que elijan, asimismo, agradeció la entrega y compromiso de la profesora que año con año anima a los alumnos a realizar estas investigaciones. Recalcó la manera en que a través de la ciencia podemos entender muchos fenómenos de la vida cotidiana, además de que ponen en práctica los conocimientos de otras materias. Por su parte González Salgado, agradeció el apoyo de la Dirección del plantel para llevar a cabo estos proyectos.

De esta manera y con la presencia de padres de familia, comenzó la actividad la cual consistió en mostrar los resultados de las investigaciones experimentales y de campo en suelo e hidroponía realizadas por los alumnos durante el ciclo escolar 2016-2017, con el ob-

jetivo de valorar el crecimiento y desarrollo de las especies sembradas en el invernadero del plantel a través de dos formas de cultivo; en suelo donde se trabajaron cuatro variedades de frijol: peruano, flor de mayo, pinto y ejotero; y, en hidroponía, técnica con la que sembró lechuga y cuna de Moisés.

La profesora enfatizó que el desarrollo de estas investigaciones tiene el propósito

de apoyar los aprendizajes y la comprensión, fundamentalmente, del proceso de fotosíntesis. Participaron aproximadamente 90 estudiantes en 12 cultivos en suelo con el objetivo de demostrar el efecto residual de la lombricomposta para el mejor crecimiento y desarrollo de los productos. Y, tres de hidroponía en los cuales mostraron las ventajas de esta técnica al ser fácil de mantener en espacios pequeños, donde se controla la solución nutritiva rica en nitrógeno, uno de los tres macronutrientes que todo ser vivo necesita, la cantidad y calidad de agua, así como se evitan enfermedades o plagas.


Dentro de esta novena edición, el congreso se enriqueció con la presencia de investigadores de la UNAM, quienes platicaron con los jóvenes sobre temas relacionados con los proyectos de investigación. El 21 de febrero se presentó Teresa de Jesús Reyna Trujillo, del Instituto de Geografía, con su charla *¿Has trabajado las nuevas agriculturas?* en la cual dio un breve recorrido por el surgimiento de las nuevas agriculturas, enfatizando que “las prácticas agrícolas urbanas no son recientes y que han formado desde siempre parte del paisaje urbano, estas prácticas han estado vinculadas estrechamente al cultivo de las flores, frutales, legumbres, hortalizas y otras hierbas conviviendo armoniosamente en un mismo lugar”.

Consideró que ante los problemas ambientales como pérdida de la agrobiodiversidad, cambio climático, elevada contaminación, inserción en el actual mundo globalizado, entre otros, que han propiciado el aumento de la pobreza y reducido las posibilidades para lograr niveles adecuados de alimentación con ca-



lidad e inocuidad, es urgente y necesario practicar las nuevas agriculturas como la periurbana y/o suburbana intramuros en mayor armonía con la naturaleza”.

Por otro lado, el 23 de febrero, José Antonio Flores Díaz, de la Facultad de Ciencias, habló sobre *Una hojeada a la estadística a través de muestreos*, dando a conocer algunas técnicas estadísticas y sus usos para diferentes objetos de estudio, pero subrayó que el muestreo siempre será una vía que dotará de datos e información a estas técnicas así como su importancia para cualquier tipo de investigación, no sólo en el área experimental sino también dentro de las Ciencias Sociales. Específicamente para esta actividad los profesores señalaron que la estadística y la técnica de muestreo que utilizemos son herramientas muy importantes para obtener una interpretación lo más cercana posible a la realidad.

También se expusieron, en la explanada del Siladín, los carteles científicos con la información de cada investigación; y, participaron alumnos de los grupos 632 y 802, asesorados por su profesora Patricia Díaz González, quienes hablaron sobre Variación en *Phaseolus vulgaris* y Variación en *Euphorbia polcherrima*. 



Orientación vocacional en Estudiante orienta al Estudiante

Dan a conocer cada una de las licenciaturas que ofrece la UNAM

ANA BUENDÍA YAÑEZ

Sabemos que decidir qué carrera profesional estudiar no es cosa fácil, se puede complicar aún más cuando no se cuenta con la información adecuada y la elección tiene que ser una de 118 opciones, pues sí, son 118 licenciaturas que la UNAM ofrece a su población de bachillerato agrupadas en las cuatro áreas del conocimiento: de las Ciencias Físico Matemáticas y de las Ingenierías; de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud; de las Ciencias Sociales; y, de las Humanidades y de las Artes, de entre todas ellas, se encontrará el futuro de los jóvenes próximos a egresar.

Se debe tomar en cuenta que para tomar una decisión de este tipo intervienen diversos factores como las aspiraciones, metas, valores, personalidad, experiencia, nivel socioeconómico, influencia de los demás e información previa.

Para hacer más sencillo este paso, la Universidad trabaja en conjunto con diversas áreas de los planteles de bachillerato para brindar a sus estudiantes actividades de orientación vocacional



como talleres, pláticas informativas o ferias, tal como lo es el programa Estudiante orienta al Estudiante "Aquí entre nos... hablemos de tu futuro", que año como año organiza la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) de la UNAM con el Centro de Orientación Educativa y, en el plantel, con el Departamento de Psicopedagogía.

Con gran interés y aceptación por parte de nuestros cecechacheros, esta feria vocacional se llevó a cabo en la explanada principal del 20 al 24 de febrero, con la presencia de estudiantes de los últimos semestres de cada licenciatura quienes platicaron con los jóvenes sobre planes de estudio, qué se hace, conocimientos que ya deben tener, perfil de ingreso y de egreso, costo económico de cursarla, dificultad, experiencias que han tenido, consejos para superar los primeros años, el ámbito laboral, hasta recomendaciones para estudiar o para conocer a los profesores, "se trata de abrir un espacio en el que de joven a joven se ayuden, que nuestros promotores les platicuen lo que han vivido y las percepciones de la carrera, así como parte de su vida cotidiana como estudiantes", señaló Graciela Galicia, de la DGOAE responsable de la feria en el plantel.


A diferencia de lo que pueden encontrar en los libros o en la Guía de Carreras de la UNAM, esta feria tiene grandes beneficios ya que "el hecho de que colaboren estudiantes de licenciatura logran contagiar a los bachilleres de su gusto por lo que están estudiando, además de que permite transmitir la información en un lenguaje más coloquial, más comprensible y hasta más significativo", puntualizó.

Mantente al pendiente de la convocatoria para ejercer tu pase reglamentado, la cual se publicará el próximo 3 de abril en Gaceta UNAM e internet.



Asesoría a alumnos de cuarto semestre en el Kfentérate

De manera paralela a esta actividad, se llevó a cabo el Kfentérate, un espacio en donde personal del Departamento de Psicopedagogía, a cargo de Ricardo Laguna López, así como jóvenes que realizan su servicio social o prácticas profesionales en esta área brindaron información y asesoraron a los alumnos de cuarto semestre con respecto a la elección de materias que cursarán en su último año de bachillerato, les explicaron cómo elegir sus materias, de manera general de qué trata cada una de las opciones, así como la importancia de que vayan acorde a la carrera profesional de su preferencia, pues estas asignaturas les dan la oportunidad de empezar a prepararse para el siguiente paso. Les recomendaron seguir los esquemas preferenciales, los cuales los orientan sobre cuáles son las materias más importantes de acuerdo con la carrera de su interés. **Este trámite se realizará del 13 al 17 de marzo vía internet en www.cchazc.unam.mx**

Si tienes dudas acude al Departamento de Psicopedagogía, ubicado en el edificio "T", planta alta. 

Semana Académica de Historia

Centenario de la Constitución: su contexto y repercusiones en la actualidad

JAVIER RUIZ REYNOSO

Dada la importancia de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, resultado de la gesta revolucionaria de 1910 a 1917, y su influencia en la conformación de un Estado moderno, fue motivo de reflexión por profesores y alumnos del Plantel Azcapotzalco a cien años de su promulgación, en su devenir histórico como reflejo de las transformaciones sociales, económicas y políticas de la vida nacional.

Por lo cual, del 20 al 27 de febrero, se llevó a cabo la Semana Académica del Área Histórico Social, turno matutino, que coordina Ángel Ruiz Segura, con el título *Centenario de la Constitución, su contexto y repercusiones en la actualidad*, con la participación de académicos e investigadores que aportaron interesantes puntos de vista.

En la primera sesión, que se realizó el 21 de febrero, Maricela Montes de Oca, de la FES Acatlán, respecto al tema *La Constitución en gráficas, su contexto y repercusiones en la actualidad*, explicó “durante el periodo porfirista, la caricatura jugó un papel importantísimo en cuanto a la crítica de los sucesos políticos y sociales, con un lenguaje simple y de contenido concreto, fue el medio por el cual se dio una ruptura con el poder con temas que abordaban el liberalismo, y en particular, el cumplimiento de la Constitución”. Más adelante aparecerían *El Ahuizote*, uno de los periódicos, ejemplo de humorismo político de finales del siglo XIX y principios del XX, con un debate que se centra en la Carta Magna de 1857, así como en la idea de progreso y modernidad. A principios del siglo XX vendría el periódico *Regeneración* influido por la ideología de los hermanos Flores Magón, cuya aparición, a la par el Partido Liberal Mexicano, fue precursor de los cambios que se sucedieron con la Revolución Mexicana pues



sentaron las bases de las demandas sociales que aparecen en la Constitución de 1917, que a la postre la identificó como de las más avanzadas en el mundo.


El 22 de febrero, Roberto Duque Roquero, promotor y fundador del *Violometro Constitucional*, referente a los *Acuerdos y Desacuerdos sobre la Constitución de la Ciudad de México*, expresó “los problemas reales de la capital no dependen de una nueva constitución, ni del nombre, es un cambio de ‘logo’ muy caro que se implementó”. De igual manera, “la reforma al artículo 122 constitucional, referente al Distrito Federal, es muy apática; no está mal que la capital gane autonomía, la ha venido ganando sin necesidad de tanto dispendio”, y enfatizó, “la naturaleza jurídica de la capital del país es exactamente la misma, es idéntica, por más de que nos vendan que al fin ya es un estado”. En ese sentido, dijo “para el diseño del constituyente, los poderes federales tienen la posibilidad del veto de facto; es decir, que pueden impedir que el resto de sus integrantes apruebe cualquier propuesta”; finalmente dijo, “es un proyecto que se dedicó a cumplir promesas que benefician a diferentes segmentos, es más lo político que jurídico”.

En su oportunidad, Estela Sánchez Blancas, de la materia de Derecho, se refirió a las modificaciones que propone la nueva Constitución de la Cdmx en cuanto a la edad de votar, de 18 a 16 años, considerando que las implicaciones no sólo son en aspectos electorales, sino también del orden legal de los jóvenes ante instancias de justicia, con lo cual se estaría incurriendo en actos de inconstitucionalidad.

Por parte de Neftalí Miranda, profesor de la misma área académica, explicó la propuesta del Congreso Nacional Indígena, celebrado a finales del año pasado, referente a la creación de un Concejo Indígena de Gobierno que permita luchar contra las políticas neoliberales y capitalistas discriminatorias, de despojo y entreguistas de la soberanía nacional con el objetivo de establecer una candidata indígena independiente de cara a las elecciones de 2018.



Tocó su turno a Ángel Alonso Salas, profesor de Filosofía, quien hizo algunas reflexiones sobre la democracia mexicana, destacando “la constitución otorga una serie de valores cívicos y éticos que permiten la convivencia social; así como la protección de los derechos de los ciudadanos”. Subrayó, “en una democracia liberal o constitucional, el derecho a la diferencia está garantizado, forma parte de las libertades individuales”. Por lo que, “la existencia del Estado de derecho busca privilegiar el gobierno de las leyes, sobre las acciones individuales”.

La jornada culminó el 23 de febrero, con la ponencia *La industria automotriz en el TLCAN y en China* que impartió Benito Antonio Sánchez, de la Facultad de Economía, quien destacó, que “el Tratado de Libre Comercio tuvo la ventaja de ampliar la ganancia de las empresas”. Menciona, que “actualmente el mercado de los E.U. está saturado, con una competencia en los países por el control de la industria automotriz, teniendo como consecuencia la pérdida de empleos”. Entre otros aspectos dijo, “el neoproteccionismo estadounidense es una amenaza para la integración de la CAA (Cadena de Autopartes Automotriz) bajo el TLCAN”, concluyó. 



Cine debate sobre Sexualidad humana

Infieren sus implicaciones psicosociales y de salud

JAVIER RUIZ REYNOSO

La sexualidad es un aspecto constitutivo del ser humano que, desde la perspectiva de la formación integral del CCH, los estudiantes deben de conocer a fondo ya que tiene una serie de implicaciones sociales, psicológicas y de salud muy importantes para el desarrollo pleno del individuo.

Es por ello, que en contribución con la Dirección del plantel, y la coordinación de tutorías local, estudiantes de la carrera de Psicología de la FES Iztacala del programa Eficacia Escolar, el pasado 16 de febrero, trataron el tema Sexualidad humana para inducir a la reflexión de los jóvenes a través de la estrategia del cine debate.


En la sesión del turno matutino, se proyectaron en la sala Sor Juana Inés de la Cruz seis videos sobre Salud sexual y reproductiva, considerando algunas preguntas, tales como ¿Qué es la sexualidad? y ¿Cuáles son los derechos sexuales?, entre otras. Al respecto los jóvenes que asistieron se mostraron muy participativos matizando que “la sexualidad abarca aspectos de identidad social y psicológica que tiene cada sujeto”; mientras que sexo “es aquello que nos define biológicamente como hombre o mujer”. En tanto que, los derechos sexuales contemplan “el acceso a la información, la libertad de ejercer y disfrutar de una vida sexual placentera y sin violencia”.

Durante el turno vespertino, también se realizó un intercambio de opiniones con egresados de la carrera de la FES-I, con relación al tema mencionado, partiendo de los videos *La vida de María*, y *La vida de Juan* que muestran de manera fehaciente el rol de género que refuerza ciertos estereotipos en nuestra sociedad. La sesión tuvo una asistencia nutrida con comentarios muy acertados acerca de la temática que se vio en las proyecciones relacionadas con el uso del condón, la prevención de ETS y el embarazo no deseado; conceptos y diferencia entre sexualidad, vista como atributos y conductas relacionadas con el hecho de ser varón o mujer, mediante la cual se expresan los afectos y deseos; sexo, como el aspecto fisiológico que nos

distingue como femenino y masculino y género, el rol que se desempeña socialmente como hombres y mujeres; así como la importancia de la tolerancia y el respeto para la convivencia entre ambos sexos.

Finalmente se estableció, que la sexualidad se construye y se vive durante toda la vida, no es solamente las relaciones sexuales; es la identidad que hacemos de nosotros mismos como hombres o como mujeres y, es un derecho cuyo disfrute debe ser garantizado por todas las sociedades.

La actividad *Vamos a coitorrear* fue dirigida por: Castillo Patiño Susana, Gómez Ramírez Jatziry, y Vázquez Gómez Karen, y la profesora Verónica Luna, en el horario matutino. Mientras que el cine debate vespertino *La vida en sexo de Juan y María*, fue organizada por: Regalado Ortega Flor Monserrat, Romero Cortés Andrea Ailen, Hernández Peña Héctor Eduardo, Martínez Cuevas Zaira Nayely y Martínez Balbuena Ilette Yazbet a cargo de la profesora Rosalba Hernández Valdivia, de la FES Iztacala.

Estuvieron presentes los coordinadores locales del Programa Institucional de Tutorías: Ángeles Caltenco González, Jassiel Martínez Carrasco y Gerardo Espinal Martínez, así como, profesores tutores con alumnos. 



Una nutrición sana previene enfermedades

“Aprender a hacer las combinaciones de sus alimentos”

JAVIER RUIZ REYNOSO

Ante la situación de los trastornos alimenticios que reportan organismos de salud, en cuanto a la obesidad en México, y el riesgo que conllevan para la integridad de los jóvenes prácticas como la anorexia y la bulimia, representa para el Colegio de Ciencias y Humanidades una labor fundamental el efectuar charlas informativas a la población que diariamente asiste a las aulas, motivando a los alumnos a generar un cambio de actitud en estos y otros temas en beneficio de su persona.

Han sido diversas actividades que se han impartido dentro del Programa de Formación Integral del Colegio que busca divulgar temas relativos a estilo de vida, entorno social, salud física y mental de los estudiantes.

Es por ello, que se presentó la bióloga Yolanda Martínez Téllez, de la FES Iztacala, terapeuta en Medicina Alternativa, Integrativa y Complementaria, en coordinación con el Programa Institucional de Tutorías (PIT), a cargo de Ángeles Caltenco González, para advertir a los jóvenes sobre riesgos alimenticios y recomendaciones para una dieta balanceada.

En la primera parte de la plática, el pasado 20 de febrero, se identificaron los factores del desorden alimenticio más comunes, que según datos colocan a México en primer lugar de obesidad en niños, y segundo, en personas adultas.

Martínez Téllez, destacó que la obesidad es la acumulación de tejido adiposo en el organismo de las personas y está vinculada a una infinidad de enfermedades cardiovasculares por sobrepeso. “Esto implica un gasto mayor de energía y nutrientes para mantener viva la célula grasa”, subrayó. Existen diferentes tipos de obesidad, hay personas que ingieren demasiado alimento y bajo gasto de calorías, la provocada por algún tipo de disfunción en el sistema glandular o tiroides. Por otro lado, nos ha invadido una gran cantidad de co-

mida chatarra, a la cual se tiene libre acceso y es muy económica, expresó.

De tal manera que la mala combinación de alimentos es el principal problema, “nos afecta y nos hace acumular grasas”. También señaló que la forma de alimentarse ha cambiado, lo que antes comían los abuelos era más sano, ahora “la combinación de grasas son un bomba para el organismo”.

Para poder evadir la obesidad consideró, “es necesario pasar de una medicina curativa, que no sirve de mucho, a una medicina preventiva”. Recomendó a los jóvenes que “aprendan a hacer las combinaciones de sus alimentos y modificar los hábitos alimenticios”. Sugirió evitar los alimentos envasados o embutidos, ya que contienen conservadores altamente dañinos.

Resaltó que la baja autoestima, los prototipos de belleza, las redes sociales y mucho tiempo libre, así como problemas emocionales orillan a la anorexia, “estas personas ya traen un pacto de muerte, donde lo único que quieren es desaparecer”, aseveró.

Reiteró la importancia de prevenir llevando una alimentación sana con jugos y ensaladas, combinar colores y sabores; comer acompañados, sin prisas, tener amigos que sean afines a nosotros, reafirmar lazos familiares y compartir con ellos lo aprendido.

Para culminar, enfatizó “tenemos que aprovechar la riqueza que nos da nuestro país, hay una

gran variedad de alimentos, en frutas como plantas medicinales, podemos comer sin subir una pizza de peso, es maravilloso”.



La Dirección del plantel, a través del Departamento de Difusión Cultural invitan a la comunidad al ciclo

LA LITERATURA Y LOS JÓVENES

Los mundos secretos de un escritor

todos los jueves del mes de MARZO a las 11:00 en la Sala Juan Rulfo.

Este 2 de marzo conoce y conversa con AURA MARÍA VIDALES

¡¡TE ESPERAMOS!!



Jornada de Balance 2017-2

Estimado(a) profesor(a) de 2° y 4° semestre ¡Te esperamos!



Día: martes 07 de marzo
Lugar: Biblioteca del plantel
Horario: El asignado

Importante!

No faltes, tu presencia y participación es de suma importancia para continuar fortaleciendo el aprendizaje en los cursos ordinarios.

Cápsula informativa EL TABACO

¿Qué es el tabaco?

Es una planta originaria de América, cuyo uso ha perdido la finalidad curativa y ceremonial para lo que antiguamente era utilizada. Su principio activo es la nicotina, sustancia responsable de la adicción al tabaco. Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene más de 4,000 compuestos químicos, entre los que se encuentran el alquitrán y el monóxido de carbono, estas sustancias son las responsables de causar tantos daños al organismo. El tabaco se encuentra en los cigarrillos, cigarros, tabaco de pipa y tabaco de mascar.

¿Cómo se consume el tabaco?

La forma más usual para el consumo del tabaco es fumarlo en cigarrillos. También se fuma en puros o pipa; otras formas de consumo son masticarlo o aspirarlo aunque no son muy frecuentes. De igual forma, la nicotina también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la cantidad que se fume y de la respuesta del organismo del fumador al tabaco. Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro en 10 segundos después de la inhalación. Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, se provoca en el fumador un incremento en la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

Efectos a largo plazo del consumo de tabaco

Con el uso reiterado del tabaco, el fumador va desarrollando tolerancia a la sustancia, esto es, va a requerir fumar en mayor cantidad el tabaco para




lograr sentir el mismo efecto que experimentaba cuando empezó a fumar, lo que provoca que siga fumando. Posteriormente, por este consumo continuo, el fumador va a generar adicción, es decir, va a buscar y a consumir de manera compulsiva el tabaco, aun cuando conozca las consecuencias negativas para su salud.

El tabaquismo se asocia con una gran diversidad de enfermedades como son:

- Cáncer de pulmón, de boca, de faringe, de esófago, de estómago, de páncreas, cervicouterino, renal y de vesícula.
- Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y enfisema.
- Enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto.
- Enfermedades cerebrovasculares, como aneurisma y problemas circulatorios e hipertensión.

Las enfermedades asociadas con el consumo de tabaco, son de carácter crónico, irreversible, incapacitante y mortal, y también afectan a los fumadores pasivos, es decir, aquellas personas que están expuestas involuntariamente al humo de tabaco, tanto en el hogar como en los centros de trabajo. Diversas investigaciones han comprobado que la aspiración involuntaria en niños incrementa la gravedad en los casos de asma y la posibilidad del síndrome de muerte súbita.

El tabaquismo es la principal causa de muerte y de enfermedades prevenibles en México, por lo que se considera como un grave problema de salud pública. Se estima que en México diariamente mueren alrededor de 165 personas por causas vinculadas con el tabaco, lo que significa que en un año mueren aproximadamente 60 mil personas en nuestro país. 

<http://www.prevenisste.gob.mx/abuso-sustancias/que-es-el-tabaco-consecuencias-de-fumar-cigarro#ancla>

Reencuentro con la música de ayer, hoy y siempre

El arte del canto con la Ópera de Bellas Artes



UN espectáculo que deleita a chicos y grandes de la comunidad del plantel, son las presentaciones del programa *Bellas Artes en la UNAM* con sus cantantes de ópera, que año tras año acuden puntualmente a la cita para sorprendernos con su repertorio de melodías clásicas y

populares que nos hace viajar por el tiempo para conocer los personajes e historias que dieron origen a las obras musicales interpretadas.

El elenco "El Arte del Canto 2017", como se reconoce a esta exhibición operística del INBA, estuvo integrado en esta ocasión, por la soprano, Belinda Ramírez; el tenor, Luis María Bilbao; y el barítono, Guillermo Ruiz, con una larga trayectoria acumulada pisando diversos escenarios, fueron acompañados al piano por el maestro Carlos Alberto Pecero.

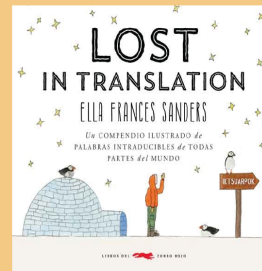
En su tradicional actuación, el pasado 23 de febrero, se contó con la participación de Alfonso Navarrete, coordinador artístico, que en su acostumbrado estilo, animó a los espectadores con sus entretenidas anécdotas de forma didáctica sobre cómo fue que surgieron las líricas y los protagonistas de los temas que se cantaron.

El programa estuvo constituido por 12 piezas en las que alternaron a manera de solistas y a dueto con arias que nos recordaron las grandes obras de la ópera y de la zarzuela, como *Carmen*, *Rigoletto* o *La Viuda Alegre*; y en contraste, no por ello menos sublimes, un repertorio de temas mexicanos como *El día que me quieras*, *Granada* y *Así*, de Manuel Esperón, Agustín Lara y María Grever, respectivamente.

Los asistentes estuvieron muy atentos al desarrollo de la presentación, ya que la música es alimento para el espíritu humano, su propósito es acercar a los universitarios a las múltiples formas de expresión artística complementarias a su preparación escolar.

El evento culminó con aplausos de agradecimiento a los concertistas y la promesa de reencontrarse con su público la próxima temporada.

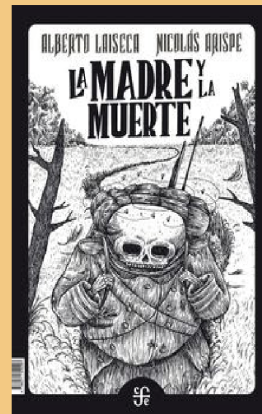
Fue una realización de la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) y el Departamento de Difusión Cultural del plantel.



Lost in Translation
Ella Frances Sanders
Libros del Zorro Rojo
Núm. de páginas. 112

¿Sabías que existe una palabra portuguesa, *cafuné*, que significa «acariciar con ternura el cabello de la persona que amas»? ¿Y que en sueco llaman *mångata* al reflejo de la luna, como un camino, sobre el agua?

Este compendio ilustrado ilumina algunas de las miles de palabras, procedentes de todas partes del mundo, que expresan vivencias y emociones tan universales como difíciles de traducir.



La Madre y la Muerte / La partida
Alberto Laiseca y Alberto Chimal.
Fondo de Cultura Económica
Núm. de páginas. 64

Dos reconocidos cuentistas latinoamericanos, uno argentino y el otro mexicano, exploran el sacrificio que una madre está dispuesta a hacer por revertir lo imposible: la muerte de un hijo. En "La madre y la muerte" Alberto

Laiseca recrea uno de los cuentos de Hans Christian Andersen y nos muestra a una madre que, después de que la Muerte le arrebató a su hijo, atraviesa bosques, ríos y montañas en busca de su pequeño, sin importarle lo que tenga que dejar en el camino. En "La Partida" Alberto Chimal nos habla de una madre que pierde a su hijo en un espantoso temblor, y después de rogar a los dioses para que se lo devuelvan, éstos se compadecen pero le entregan el cuerpo de su hijo herido.

Nicolás Arispe une estos cuentos a través de una propuesta gráfica en blanco y negro llena de simbolismos que proponen una lectura más allá de los textos.

Imparten en el plantel clase de Yoga Stretching

Relajación y ejercicio para los jóvenes


ANA BUENDÍA YÁÑEZ

En una ciudad como la nuestra, cada vez es más difícil encontrar espacios para la relajación, vemos autos y tránsito por todas partes a cualquier hora del día, igualmente, debido a nuestro ritmo de vida nos olvidamos un poco de hacer cosas para nosotros mismos, de concentrarnos y detenernos un tiempo para respirar y reflexionar.

Para aminorar esta situación, mostrar la importancia de conocer nuestro cuerpo y darle unos minutos para consentirlo, la Dirección General de Atención a la Comunidad (DGACO) a través del Departamento de Difusión Cultural del plantel ofrecieron un espacio de relajación con la muestra de una clase de Yoga Stretching, la cual aprovecharon cerca de 50 alumnos el pasado 23 de febrero en el jardín ubicado a un costado de la Biblioteca.

A cargo de Marlene Carpio, la clase abarcó posturas básicas del yoga combinadas con ejercicios de flexibilidad, "el stretching es una disciplina que somete a estiramiento determinadas partes del cuerpo, lo que permite adquirir elasticidad en músculos y articulaciones, al mismo tiempo que corregimos algunos vicios de postura que pueden ser causa de muchos problemas de la espalda y cuello", explicó Marlene.

Señaló que a lo largo del día acumulamos tensión, ya sea por el trabajo, estrés, o la vida sedentaria que llevamos, a veces no la percibimos; sin embargo, se queda en nuestro cuerpo hasta que los músculos ya no responden tan fácilmente, traduciéndose en contracturas musculares y rigidez articular, por ello, recalcó que la práctica del yoga en combinación con el stretching puede ser la solución a estos padecimientos, pues se trata de "relajar, flexionar y estirar todo el cuerpo de forma suave y progresiva, no sólo la musculatura, sino también articulaciones y ligamentos, sin dejar de lado la concentración en la postura y la respiración".

Además de la cuestión física que beneficia la práctica de este ejercicio como el mantener un peso adecuado; tener un cuerpo fuerte, flexible y saludable; mayor agilidad; mejorar la postura corporal; entre otros, el yoga busca la unión y equilibrio entre el cuerpo, la mente y la respiración, "cuando uno está en armonía, el camino de la vida se vuelve más sencillo de transitar, somos felices y disfrutamos plenamente de cada momento que vivimos", finalizó. 



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

Banda Sinfónica

DE LA FACULTAD DE MÚSICA



MIÉRCOLES 8 DE MARZO

Concierto conmemorativo al día internacional de la mujer

Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco
Complejo deportivo / 13:00 hrs.



UnAm
La Universidad
de la Nación



Comunidad UNAM
www.tucomunidad.unam.mx