

# CONTRASTE

ZCAPOTZALCO

Núm. 84

3 de Octubre - 2023



## Fortalecer al Plantel a través de la Cultura

UNAM  
La Universidad de la Nación



# EDITORIAL

El desarrollo integral de una persona involucra conocimientos, experiencias y expresión de emociones. Así lo concibe nuestra comunidad, y mediante los departamentos de Mediateca, Difusión Cultural, Educación Física, entre otros contribuimos a que nuestros jóvenes se sientan en un ambiente enriquecido.

Esta encomienda de impulsar a las y los estudiantes a adquirir experiencias y adaptarse a diferentes circunstancias, permitirán fortalecer la cultura en el Plantel Azcapotzalco.

Fue creado un espacio para el trabajo que desarrolla la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CInIG), inaugurado por la activista Kenya Cuevas. Realizamos el Segundo Simulacro 2023; tenemos una nueva asistente de inglés en la Mediateca; profesores de Educación Física capacitaron a alumnos sobre temas de nutrición, y el Departamento de Difusión Cultural cuenta con una oferta cultural de más de 50 talleres.

El fortalecimiento cultural en el Plantel Azcapotzalco es y seguirá siendo prioridad, y quedará reflejado en cada edición de Contraste.

# DIRECTORIO



## UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Graue Wiechers

**RECTOR**

## ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez

**DIRECTOR GENERAL**

## PLANTEL AZCAPOTZALCO

Mtra. Martha Patricia López Abundio

**DIRECTORA**

Mtra. Patricia Trejo Martínez  
Secretaria General

MVZ. Genaro Romero González  
Secretario Administrativo

Lic. Veidy Salazar de Lucio  
Secretario Académico

Mtro. Germán Montes Thomas  
Secretario Docente

Lic. Antonio Nájera Flores  
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Martha Contreras Sánchez  
Secretaria Técnica del SILADIN

Mtra. Evelia Morales Domínguez  
Secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje

Lic. Verónica Andrade Villa  
Coordinadora de Gestión

Mtro. Rubén Salvador Jiménez Martínez  
Jefe de la Unidad de Información  
y Divulgación Académica

Lic. Ana Isabel Buendía Yáñez  
Información

D.I. Luis Hernández Trejo  
Diseño

Ing. Gabriel Eduardo Muñoz Cruz  
Jefe del Departamento de Impresiones

# ÍNDICE

## COMUNIDAD

- Alumnos debaten sobre los valores democráticos. 5**
- Designan un nuevo espacio de trabajo para la CInIG. 8**
- El Plantel Azcapotzalco recibe a Sophia Sierra. 10**
- Ordenado y eficaz, segundo simulacro en el Plantel. 12**
- ¿Qué nos dejó la experiencia del 85? 14**
- Fortalecer la adquisición de hábitos saludables de alimentación. 16**

## CIENCIA VIVA

- Ciclo de conferencias sobre Sismología. 18**

## ENTREVISTA

- Proporcionar a los estudiantes otras alternativas a través del arte y la cultura. 20**

# Alumnos debaten sobre los valores democráticos

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Del 4 al 8 de septiembre, el auditorio del Siladin fue la sede en la que alumnos de diferentes semestres se dieron cita para participar en interesantes debates alrededor de la importancia del bien común y la solidaridad para el cuidado del medio ambiente y una sana convivencia.

Se trata de un proyecto impulsado por los profesores que conforman el Seminario Multidisciplinario de Medio Ambiente y Ciudadanía del CCH Azcapotzalco (SEMMACI), quienes se dieron a la tarea de realizar la investigación titulada "Formación ciudadana y cuidado del medio ambiente: una propuesta multidisciplinaria y transversal para el Colegio de Ciencias y Humanidades."

Como parte de este trabajo, se aplicó el cuestionario Valores de la Democracia al 13.4% de la población matriculada en el Plantel Azcapotzalco durante el periodo escolar 2023-2 y fue, a partir del reporte de los resultados, que se realizaron las sesiones de debate, con el fin de dar a conocer a la comunidad estudiantil los resultados y escuchar sus opiniones y perspectivas en torno a los temas, explicó la profesora Lidia Karen Díaz Cruz, de la asignatura de Economía e integrante del Seminario.



El objetivo del proyecto destacó “es explorar en torno a los valores democráticos de la solidaridad y el bien común, así como avanzar en la construcción de un marco teórico sobre la crisis medioambiental. La elección de estas temáticas, se fundamentan con base en los resultados obtenidos en el periodo 2022-2023 del cuestionario Valores de la Democracia”.

La secretaria general del plantel, Patricia Trejo Martínez, inauguró el evento agradeciendo a los profesores la iniciativa de trabajar los valores sociales con los jóvenes, lo que contribuye a fortalecer y mejorar la convivencia tanto en la escuela como en otros contextos.

Dentro de la actividad se contemplaron, también, las charlas de divulgación “Valores democráticos y medio ambiente”, en donde señalaron que “en la época antigua se conoció la solidaridad en la práctica cotidiana, era un elemento básico de cohesión social en cuanto a grupos pequeños que compartían el tiempo y el espacio, aunque disminuía cuando los grupos se hacían más numerosos”.

De esta manera, agregaron, “se pasa del individualismo a un sentimiento que fluye en el ámbito social donde se comparten elementos comunes y emana del ser humano la búsqueda del Bien Común; es contrario al egoísmo que promueve el interés propio sin importar el resto de la sociedad”.



Constituye un valor que permite pensar en el otro, en cómo ayudar, colaborar y dar lo mejor de sí para aportar al otro, subrayaron los profesores a cargo de la investigación. “La solidaridad es altruista eleva al hombre y lo dignifica; el hecho de sentirse solidario eleva su humanismo”.

El evento contó con una gran participación cerca de mil docientos alumnos de ambos turnos a lo largo de la semana. Los profesores que integran el SEMMACI son: María de Lourdes Amalia Bravo Portillo, María Guadalupe Cuarenta Rojas, Martha Patricia López Abundio, Verónica Alejandra Martínez Guerrero, Jorge Luis Romero Olmos, Gabriela Silva Urrutia, María Gabriela Martínez Flores, Esther López Hernández, Francisco José Ochoa Cabrera, Andrés José Hernández López, Lucía Salgado Bernal, Tania Leticia Tlapanco Aguilar, Lidia Karen Díaz Cruz, Ariadna Sanjuana Pérez Ordóñez y Alma López Flores.

# Potocolo para casos de VIOLENCIA DE GÉNERO DENTRO DEL PLANTEL

Si notas posibles conductas de violencia de género, no olvides que el Colegio y la UNAM te apoyan y ponen a tu disposición el siguiente **Protocolo para casos de Violencia de Género dentro de la Universidad**:



# Designan un nuevo espacio de trabajo para la CInIG

Tendrá las puertas abiertas para toda la comunidad



III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

El primer salón ubicado en la planta baja del edificio D es el espacio que, desde el pasado 8 de septiembre, ocupará la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CInIG) del Platel Azcapotzalco, un espacio de puertas abiertas para todos los integrantes de esta comunidad cecehachera que buscan orientación, información, asesoría y un apoyo ante situaciones relacionadas con violencia de género, equidad de género, hostigamiento o acoso.

Contar con un espacio físico representa una oportunidad para generar un contacto y acercamiento directo con la comunidad, estar más cercanos a ellos, teniendo la misión de seguir trabajando para hacer del CCH Azcapotzalco un lugar seguro, libre de violencia e igualitario, así lo expresó la directora de nuestro Platel, Martha Patricia López Abundio, al inaugurar el nuevo cubículo que será atendido en diferentes horarios por los integrantes de la comisión.

Para nosotros, tener este espacio “facilita la organización y planeación de nuestras actividades; además, podemos ofrecer a la comunidad un espacio seguro y confidencial que les genere confianza para platicar situaciones difíciles, siempre habrá alguien de la comisión para brindarles la atención; y, en caso de ser necesario también podemos canalizarlos a las instancias correspondientes para su seguimiento”, apuntó Hassibi Romero Pazos, presidenta de la CInIG y Persona Orientadora Comunitaria de este plantel.

Desde su conformación, la CInIG ha generado vínculos para prevenir y erradicar que existan personas vulnerables a la violencia y discriminación, de ahí que ha organizado una serie de acciones como ferias informativas, talleres, charlas con especialistas, entre otras actividades lúdicas.



Y fue precisamente gracias a estos vínculos que la Asociación Civil Casa de las Muñecas Tiresias fue parte de esta inauguración, siendo su fundadora Kenya Cuevas, la madrina del espacio que ahora ocupa la CInIG, un acto por demás trascendental para esta comunidad, en el que se pone de manifiesto el trabajo en conjunto de diversas instancias para contar con lugares inclusivos, libres de violencia de género.

Minutos antes de inaugurar de manera oficial el cubículo, Kenya Cuevas compartió con nuestros estudiantes la charla “Nuestra mayor venganza es ser felices”, haciendo un recuento de su vida y la manera en que las adversidades; las ganas de vivir y ser feliz; su espíritu solidario y la empatía hacia los demás, la llevó a fundar Casa de las Muñecas Tiresias A.C. (CAMTAC), una asociación transfeminista incluyente que busca transformar la vida de las personas disidentes del género en México a través de proyectos integrales de fortalecimiento y defensa de derechos humanos con miras a la transformación cultural y la inclusión social libre de discriminación.

Tiene el objetivo de atender a personas en situación de vulnerabilidad, tal como: trabajadoras sexuales, personas de la comunidad LGBTIQ+, personas privadas de su libertad y ex privadas, población que vive con VIH, entre otras. A través de esta asociación, en 2019, Kenya funda el primer albergue para mujeres trans en México, Casa Hogar “Paola Buenrostro”.



Contagiados de ánimo y motivación, nuestros jóvenes agradecieron la presencia de Kenya, al igual, ella hizo el compromiso de trabajar de cerca con la CInIG para en conjunto ser agentes de cambio por una mejor sociedad, un mejor país.

La CInIG está integrada por los profesores: Fanny Alejandra Flores Trejo, Álvaro Michel Saut Gómez, Rosario López Santiago, Martha Patricia Barragán Solís, Claudia Ivett González Vargas, María Fernanda Ochoa Arana, Alondra Rocha Barragán, Sandra Patricia Sánchez García, Claudia Gutiérrez Servín y Dafne Song Laguna, quienes podrán asesorar y orientar a la población que lo requiera. Los alumnos Regina Pinzón Erbes, Iván Robles González, Christian Jesús Martínez Chávez, Ana Karol Villanueva Rojas y Alexa Baños López, ellos apoyan en actividades como talleres, así como en la difusión con la comunidad estudiantil. Y, por parte de la comunidad administrativa, se encuentra Jessica Esmeralda Sánchez Vela.



# El Plantel Azcapotzalco recibe a Sophia Sierra



Nueva asistente de inglés

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Durante nueve meses, nuestros estudiantes tendrán la oportunidad de acercarse al idioma inglés de una manera diferente, gracias al programa de becas Fulbright García-Robles y el vínculo con el Colegio de Ciencias y Humanidades que hace posible que jóvenes nativos de países de habla inglesa interactúen con los cecechacheros para promover el estudio del idioma y contribuir en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Sophia Sierra Quintero, nacida en Venezuela y proveniente de Houston Texas, ya es cecechachera y es que, desde el mes de septiembre será la asistente de inglés que colaborará con los profesores en la enseñanza del idioma; e impulsará su estudio en los alumnos compartiendo aspectos culturales del país vecino y promoviendo su práctica más allá del ámbito académico.

Junto con su tutora en el Plantel, la profesora Martha Edith Padilla Sánchez, Sophia se presentó con nuestra directora Martha Patricia López Abundio a principios del mes de septiembre, quien con una cálida bienvenida agradeció su interés por conocer México y, en especial, por trabajar con jóvenes del bachillerato universitario lo cual, aseguró, será una experiencia enriquecedora para ambas partes dentro de su formación académica y su visión del mundo.

Resaltó la importancia de este programa de intercambio educativo y cultural con el que, por segunda ocasión, el plantel se ve beneficiado “contar con un asistente de habla inglesa incide de manera positiva en los jóvenes, tanto en el aprendizaje del idioma como en la motivación para estudiar en el extranjero”. Y enfatizó, “tener el dominio de un segundo idioma les da mayores oportunidades y una ventaja dentro de su desarrollo profesional y personal”.



Igualmente, Sophia se reunió con profesores del área a quienes explicó en qué consiste el programa y de qué manera es como puede contribuir dentro de sus clases, “podrá implementar actividades lúdicas en los grupos para apoyar ciertos temas, participar en talleres de conversación de Mediateca o eventos para conmemorar algunas festividades”, señaló Martha Edith Padilla, cuya función como tutora es acompañarla en su estancia tanto en el Colegio como en este país.

Nuestra comunidad estudiantil no fue la excepción y con gran gusto la recibieron en ambos turnos, conocieron un poco más de ella y algunas de las actividades en las que pueden participar. La directora los invitó a aprovechar este recurso, ya que representa un acompañamiento en sus clases para facilitar y mejorar su práctica, así como fortalecer sus conocimientos.



En dichas presentaciones Sophia, de 21 años, expresó sentirse emocionada de estar en México y en este Plantel, aclaró que fue un proceso largo de selección en el que contestó diversos formularios y entrevistas; pero por fin, ya se encuentra en el CCH en donde espera también aprender de nuestros jóvenes mexicanos.

Destacó que la beca Fulbright-García Robles es un detonador para generar oportunidades crecientes de intercambio, entendimiento, desarrollo y cooperación binacional, “es una experiencia de intercambio educativo y cultural entre México y Estados Unidos”.

El programa ETA que significa English Teaching Assistant, al que ella se integra, considera contribuir en la enseñanza de aspectos como Pronunciación, Cultura, Vocabulario y Clubes de conversación, principalmente.

Graduada de la carrera de Ciencias Políticas por la Universidad de Houston y apasionada de armar Cubos Rubik, Sophia les reiteró “quiero compartirles parte de la cultura de Estados Unidos, un país muy cerca de México al que pueden visitar, estudiar o trabajar; pero para eso, tienen que aprender inglés”.



Durante estas presentaciones, estuvieron Noemi Esparza Arellano, coordinadora de la Mediateca, así como los coordinadores del área de ambos turnos, quienes destacaron que tener a Sophia en el plantel fortalecerá el desarrollo de las habilidades en el idioma como la conversación y la pronunciación, pues se trata de usar el idioma fuera de las aulas, en situaciones cotidianas y reales. Pidieron acercarse a la Mediateca para conocer la programación de los talleres y actividades que organizará. Cabe mencionar, que este año los cinco planteles del Colegio cuentan con asistente de inglés, lo que engrandece y fortalece a nuestra institución.

Sophia estará apoyando dos días en el turno matutino y los otros dos en el vespertino; tendrá horas de oficina para impartir talleres y asesorías. Síguela en Instagram @sophia.in.mexico y hagamos de su estancia una grata experiencia, mostrando el compromiso y entrega de los cececheros para ser mejores estudiantes.



# Ordenado y eficaz, segundo simulacro en el Plantel

||| POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ



La Secretaría de Prevención, Atención y Seguridad Universitaria, a través de la Dirección General de Análisis, Protección y Seguridad Universitaria (DGAP-SU), INVITARON a la comunidad universitaria a participar en el Simulacro Nacional 2023.

El Plantel Azcapotzalco se sumó a esta importante fecha y su cuerpo directivo llevó a cabo los preparativos para la aplicación del protocolo correspondiente, como lo establece la DGAPSU.

Previo a la realización del simulacro, el personal de la Dirección del Plantel se reunió para afinar los detalles del simulacro, así como las acciones a realizar para contar con un proceso de evacuación eficiente.

## SIMULACROS

**¡Participemos!**

**ANTES**  
**Vamos a...**

- Preparar un plan para saber qué hacer
- Simular situaciones de emergencia
- Asignar responsabilidades a cada persona
- Tener a la mano directorio telefónico, botiquín y documentos importantes
- Identificar las zonas de menor riesgo, salidas de emergencia y puntos de reunión

**DURANTE**  
**¡Pongamos a prueba!**

- Emitir una alarma a través de campana, silbato, timbre o sirena
- Interrumpir las actividades y atender el aviso de alarma
- Desconectar los interruptores de gas, electricidad y agua

**DESPUÉS**  
**Evaluemos el plan y mejorémoslo**

- Revisar que todas las personas estemos en zonas de menor riesgo
- Alejararnos de equipos y objetos que pueden ser peligrosos
- Mantener el orden: no correr, no empujar, no gritar
- Evaluar resultados, ajustar tiempos y movimientos
- Realizar, por lo menos, tres simulacros al año
- Evaluar las zonas de menor riesgo y puntos de reunión

**¿Qué son?**  
Ensayos que permiten identificar qué hacer y cómo actuar en caso de una emergencia, al simular escenarios reales. Practicarlos con frecuencia nos prepara para situaciones de desastre

**¡Recuerda! Prevenir es tarea de todos**

El personal de la Dirección ocupó sus respectivos cuartos y en el momento en el que sonó la alarma, llevaron a cabo las acciones de evacuación y organización de la comunidad en los sitios de seguridad. La comunidad estudiantil y docente participó activamente, los jóvenes siguieron las medidas de seguridad para colocarse en sus puntos de reunión; esto permitió llevar un simulacro ordenado y eficaz. De igual forma, agradecemos el apoyo de alumnos del Estudio Técnico Especializado de Protección Civil del Plantel.



# EMERGENCIAS UNAM

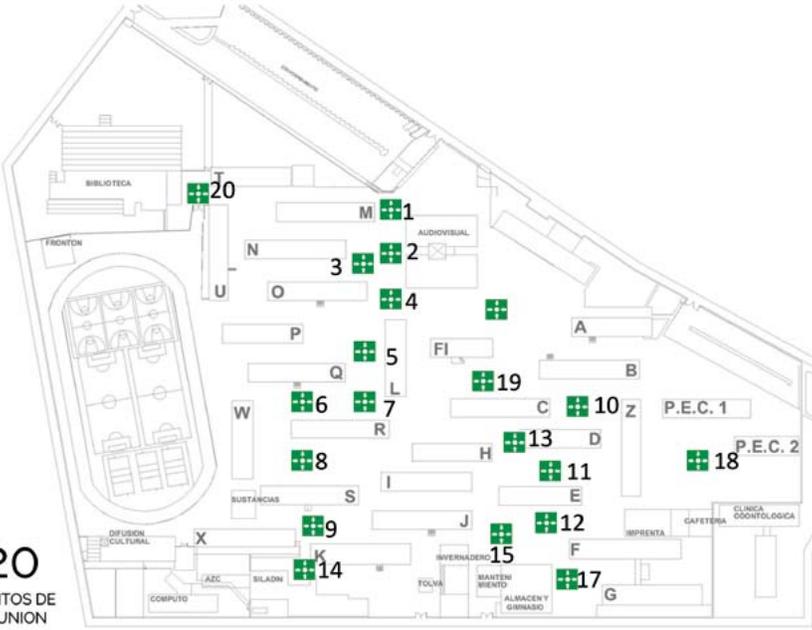


Marca 55 DESDE CUALQUIER EXTENSIÓN UNAM

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>CAE</b><br>55 5616 0523<br>CENTRAL DE ATENCIÓN DE EMERGENCIAS | <b>55 5616 1560</b><br>BOMBEROS UNAM          | <b>S.O.S UNAM</b><br>APLICACIÓN            |
| <b>TELÉFONO AMARILLO DE EMERGENCIAS</b><br>SÓLO DESCUELGA        | <b>55 5622 6464</b><br>LÍNEA DE REACCIÓN PUMA | <b>POSTES EMERGENCIA</b>                   |
| <b>55 5622 6552</b><br>PROTECCIÓN CIVIL                          | <b>911</b><br>EMERGENCIAS                     | <b>#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad</b> |



## ENCCH AZCAPOTZALCO



1. ELEFANTE BLANCO
2. AUDIOVISUAL
3. EDIFICIO N
4. EDIFICIO L
5. EDIFICIO Q JARDINERAS
6. EDIFICIO O ESCALERAS
7. EDIFICIO R DETRÁS
8. EDIFICIO R AL FRENTE
9. EDIFICIO X A UN COSTADO
10. EDIFICIO C
11. EDIFICIO D
12. EDIFICIO E
13. EDIFICIO H
14. SILADIN
15. MANTENIMIENTO
16. EXPLANADA
17. GIMNASIO
18. IMPRENTA
19. FI
20. BIBLIOTECA



**20**  
PUNTOS DE REUNION

### PUNTOS DE REUNION



Para mayor información sobre todos los temas relacionados con la prevención, ingresa a:  
[www.seguridadyproteccion.unam.mx](http://www.seguridadyproteccion.unam.mx)

# ¿Qué nos dejó la experiencia del 85?

Necesario seguir trabajando por una cultura de protección civil

Arquitecto de profesión y cronista e investigador por gusto, Iván Salcido Macías se presentó con nuestra comunidad el 13 de septiembre dentro del Ciclo de charlas sobre Sismología organizado por el SILADIN, para platicar sobre su libro 1985: crónica del desastre en México, publicado en 2020 por la Sociedad Mexicana de Ingeniería Estructural (SMIE) - Casa de las Campanas Editores y prologado por el periodista Jacobo Zabudovsky.

Para recibirlo, la Secretaria General del Plantel, Patricia Trejo Martínez, puntualizó que el terremoto de 1985 definitivamente marcó la vida de millones de mexicanos, de ahí que resulta indispensable conocer y ser conscientes del aprendizaje que nos dejó para poner en práctica y evitar riesgos futuros, "con pequeñas acciones podemos hacer la diferencia, con conocimiento y solidaridad podemos salvar vidas, de eso fuimos testigos quienes vivimos el terremoto de 1985".

Desde el año 2006, Iván Salcido comenzó su labor como investigador del fenómeno sísmico y sus implicaciones en la Ciudad de México, actualmente ha publicado seis libros sobre el tema, en los cuales hace el recuento de los daños aportando cifras, estadísticas y testimonios de sobrevivientes.

A lo largo de su experiencia, está convencido de que al vivir en una zona sísmica como lo es la ciudad de México, reducir los riesgos no sólo es responsabilidad de las autoridades, es también un ejercicio colectivo de la sociedad que reconoce su vulnerabilidad y toma acciones para disminuir los impactos que puede generar este tipo de eventos naturales.



Subrayó que “a raíz del terremoto de 1985, surge en México la necesidad de generar normas y leyes de construcción y establecimiento de protocolos de actuación, además de considerar la participación de la ciudadanía en este tipo de acciones; pero, cuando desconocemos u olvidamos las experiencias del pasado, todo se relaja tanto esos sistemas constructivos, esas leyes y el interés de la población por capacitarse para saber actuar”.

“Para el 19 de septiembre de 1985 nadie recordaba el sismo del 57, ni se sabía que en la Costa del Pacífico existían dos brechas sísmicas a punto de liberarse, surge el sismo y los edificios dañados desde el 57 terminan por colapsar y ser demolidos; en esa ocasión el trabajo de la ciudadanía, tanto de rescate como voluntarios, hizo una gran diferencia”, recalcó.

En menor medida, aclaró, ocurrió en 2017, en donde sólo se cayó un edificio nuevo y varios dañados terminaron por colapsar, “lo que hace ver la necesidad de seguir insistiendo en contar con mejores construcciones, que haya protocolos acordes a nuestras necesidades y se sigan tanto en unidades habitacionales, centros de trabajo, de salud, escuelas, en el metro, estemos donde estemos es necesario saber actuar”.

En la siguiente parte de la charla, Iván Salcido mostró parte de su canal de You Tube: Historias de terremotos, creado en julio de 2022 dedicado a recordar los sucesos ocurridos después de los sismos más importantes y destructivos en la Ciudad de México, “se puede encontrar información relacionada con edificios que fueron afectados, relatos de sobrevivencia y, también, videos que aclaran ciertos mitos y creencias populares en torno a los sismos”.

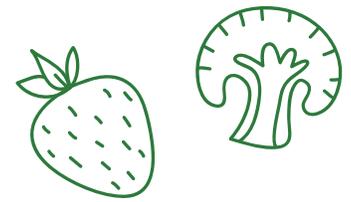
Finalmente, dejó claro que aunque la ciudad de México sigue siendo vulnerable ante un sismo, es cierto que ya se ve un trabajo de cultura de la protección civil, de la prevención de riesgos en diversos ámbitos; y, los simulacros han contribuido para la toma conciencia entre la población; sin embargo, “no debemos quitar el dedo del renglón, falta mucha conciencia y conocimiento en la gente, y ese es nuestro deber, compartir lo que aprendemos y seguirnos capacitando, de ello puede depender nuestra vida”.

||| POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ



# Fortalecer la adquisición de hábitos saludables de alimentación

Charlas de nutrición a estudiantes



III POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ



La asignatura de Educación Física busca impulsar una cultura física y promover en el alumno la práctica de los aprendizajes adquiridos en su vida escolar y personal, entre ellos, hábitos saludables en su alimentación.

Esta noción de cultura básica del Modelo Educativo tiene como la apropiación de conocimientos (destrezas y capacidades físicas) y la aplicación de bases metodológicas sobre autocuidado y salud.

Es así como en la Unidad 2 del programa escolar de esta asignatura, titulada "Prácticas para la salud", se programaron con los alumnos varias charlas de orientación nutricional.

A cada grupo se le presentó la problemática mundial de la Obesidad y Sobrepeso en personas jóvenes y adultas que conforman poco más de la tercera parte de la población.

El origen de este fenómeno aterriza en dos partes: el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios, lo cual desencadena en el desarrollo de enfermedades cardiometabólicas.

Para mostrar el significado de una alimentación saludable y prevenir estas enfermedades, se les expuso el Plato del Bien Comer promovido por el Sector Salud y publicado en la Norma Oficial Mexicana 043.

La transmisión de estos conocimientos siempre es necesaria dado que somos el país número uno con Sobrepeso y Obesidad en la etapa infantil a nivel mundial, y el segundo en la etapa adolescente.



## ¿CUÁL ES EL RETO PARA TODOS?

Desde luego que es importante desarrollar hábitos que incluyan la actividad física regular, sin embargo, en nuestra sociedad cada vez tenemos menos espacios para el ejercicio, por lo cual debemos adaptar espacio y tiempo para dedicar momentos que impliquen ejercicios corporales.

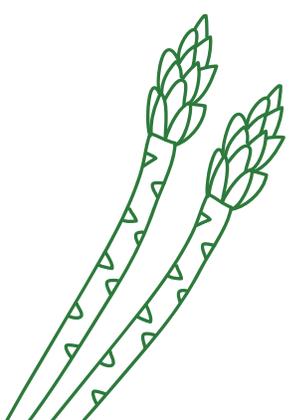
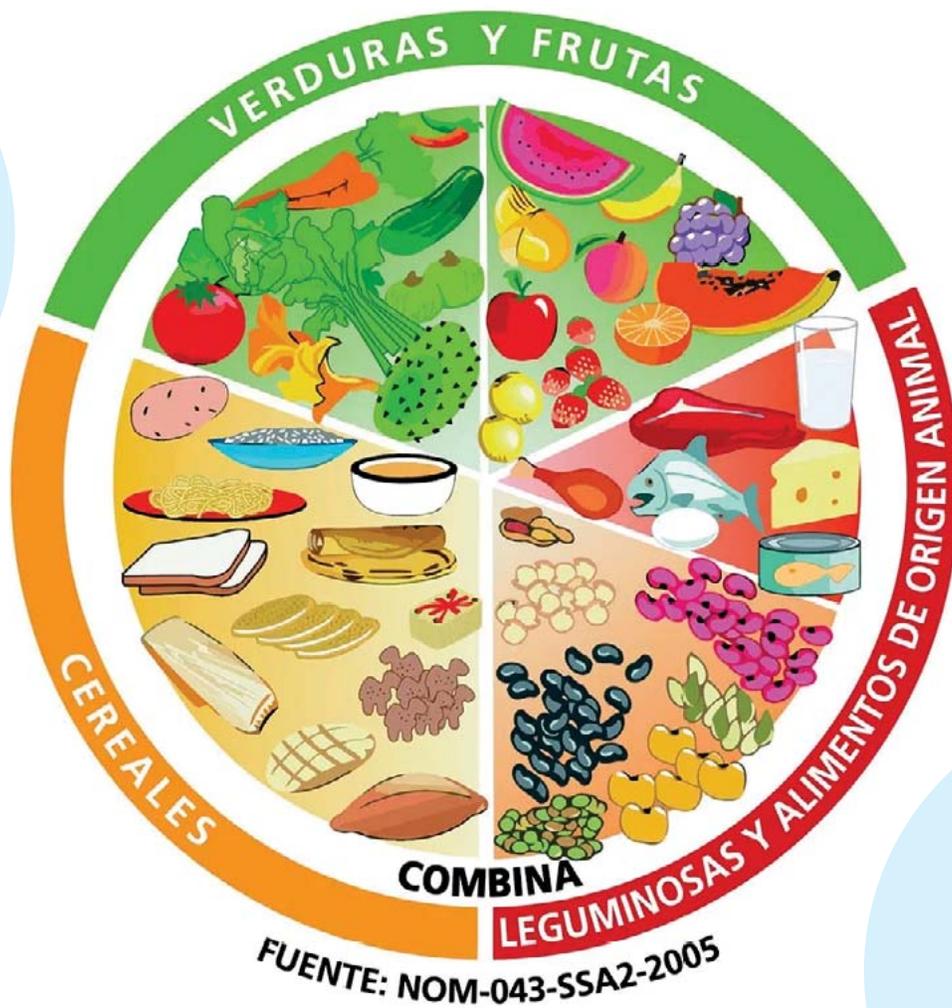
## ¿QUÉ ES LA NOM-043-SSA2-2012?

Es una norma oficial que incluye los criterios generales para orientar a la población sobre la alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades.



La Norma incluye contenidos relacionados con la nutrición y la alimentación a lo largo de la vida, con especial énfasis en los grupos de riesgo, así como información sobre la prevención de las enfermedades relacionadas con la alimentación a través de la dieta y la actividad física.

## CONOCE EL PLATO DEL BIEN COMER



# Ciclo de conferencias sobre Sismología

La información es la clave de la prevención.

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Además de recordar los sismos de 1985 y 2017 que han marcado a la ciudad de México, el mes de septiembre se ha vuelto idóneo para generar conciencia en la población sobre la importancia de tener una cultura de la información y la prevención, pues el miedo y la desinformación generan ciertos mitos que solo la ciencia puede aclarar.

Ni septiembre es el mes donde más tiembla, ni mucho menos se puede predecir cuándo va a ocurrir un temblor de cierta magnitud, así se enfatizó en el ciclo de charlas sobre Sismología, organizadas por la Secretaría Técnica del Siladin los días 12 y 13 de septiembre.

El objetivo de esta actividad es ofrecer a la comunidad información certera y clara para contar con herramientas que ayuden a saber cómo actuar ante siniestros de esta índole y, así prevenir riesgos; fomentando entre los jóvenes una cultura de la protección civil, señaló la Mtra. Martha Contreras Sánchez Secretaria Técnica del Siladin.



## Localiza tu sismo

Delia Iresine Bello Segura, licenciada en Física, maestra en Ciencias de la Tierra y analista del Servicio Sismológico Nacional SSN, habló sobre cómo se generan y calcula el epicentro de los sismos para lo cual explicó algunos conceptos básicos que hemos escuchado, como las capas que componen la Tierra y las placas tectónicas que al moverse provocan rupturas donde se generan los sismos, "dependiendo del tamaño de esa área de ruptura será la magnitud del sismo, a dicha zona se le llama foco o hipocentro. La proyección que se da hacia la superficie es a lo que se conoce como Epicentro, la distancia que hay entre el epicentro y el foco será la profundidad".

Cuando se genera un sismo, sobre todo de gran magnitud, se propagan diferentes tipos de ondas, las cuales viajan en el interior de la Tierra, pero también, alrededor de toda la superficie terrestre, apuntó. Para explicar más a fondo el proceso de localización de un sismo hizo referencia a las ondas sísmicas que son registradas en los sismogramas y enfatizó que uno de los parámetros primordiales para los analistas es la lectura del tiempo de llegada de esos tipos de ondas.

Es de suma importancia reportar la ubicación de los sismos, ya que debido a los daños que pueden ocasionar, la información debe llegar de manera inmediata a ciertos organismos nacionales como protección civil, tanto federal como local, al CENAPRED y al Centro de Alerta de Tsunamis, con el fin de aplicar los protocolos establecidos y proteger en la medida de lo posible a las comunidades que se pueden encontrar



## Presentación de libro

### Sensor educativo del SSN y otros sismómetros

Parte importante para calcular el lugar de un sismo y su magnitud son los instrumentos sísmicos, tema que abordó Antonio de Jesús Mendoza Sandoval, ingeniero en Computación, del Área de Instrumentación del SSN. Hizo un breve recorrido por los aparatos que se han usado a través del tiempo para medir y localizar un sismo; así como su avance hasta la actualidad en donde se cuenta con registros totalmente digitalizados.

Dio a conocer que “la Red de Banda Ancha del Servicio Sismológico Nacional está distribuida en toda la República Mexicana para el monitoreo continuo de los fenómenos sísmicos. Está integrada por 62 Observatorios Sismológicos Estándar que cuentan, cada uno, con un sismómetro de tres componentes con respuesta plana y un acelerómetro de tres componentes; además de un digitalizador que permite almacenar de manera local la información generada, así como enviarla a través de los distintos medios de comunicación utilizados”.

Cerró este primer día de charlas, Caridad Cárdenas Monroy, ingeniera geofísica y maestra en Ciencias de la Tierra, actualmente del Área de Difusión y Divulgación del SSN, quien presentó su libro *Por qué no me avisó mi perro*, en el cual se desmienten algunas creencias populares en torno a estos fenómenos naturales, “el miedo ante un temblor se debe, en gran medida, a la falta de información y, por consiguiente, el no saber actuar”, apuntó.

La diferencia la hace el conocimiento, subrayó. Y es esa la misión de “*Por qué no me avisó mi perro*”, información clara y científica narrada de una manera muy amena y cercana a todo tipo de lector que desmitifica creencias en torno a los sismos y da respuesta a interrogantes como: por qué se mueve el suelo tan de repente; es cierto que hay temblores oscilatorios y trepidatorios; se puede saber con exactitud cuándo temblará; hay manera de provocar un sismo; los animales presienten los temblores; entre algunas más.

Y aclarando que los sismos de septiembre solo han sido coincidencias en la fecha que se han presentado, invitó a los jóvenes a informarse y compartir eso que han aprendido con la gente a su alrededor, de esta manera podremos crear redes informativas para evitar riesgos y saber actuar ante cualquier siniestro.

# Proporcionar a l@s estudiantes otras alternativas a través del arte y la cultura

||| POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ



**PROFESORES:  
OTELO GRANADOS Y  
FRANCISCO MORALES**

**ENTREVISTA CON EL  
DEPARTAMENTO DE DIFUSIÓN  
CULTURAL DEL PLANTEL**

La meta es clara, ayudar a las y los jóvenes a construir su propia identidad, y para ello, la cultura y el arte es un vehículo adecuado.

Los profesores Oteló Granados y Francisco Morales están a cargo del Departamento de Difusión Cultural del Plantel y saben que la adolescencia es un proceso de cambios y de autoconocimiento, por eso tienen unan oferta cultural de más de 50 talleres de diversos géneros de música, danza, artes plásticas y actividad física que complementan los aprendizajes de los estudiantes en su programa formativo.

Esta es la entrevista que tuvimos con ellos para Contraste.

## El objetivo central como Departamento de Difusión Cultural

**OG:** Tenemos varios rubros como cine, música Y literatura. Contamos con una cartelera de más de 50 talleres en este periodo y lo que buscamos precisamente es abonar a la formación integral del alumno, que tiene que ver con un acercamiento a la cultura.

Contar con 55 talleres para algunos puede parecer poco, para otros mucho, es un logro porque trabajamos en varios rubros, danza, teatro, artes plásticas, un poco en la actividad física ha habido respuesta interesante.

**FM:** Además, poco a poco vamos actualizando nuestra oferta gracias a la participación de los chicos. Se esta integrando el taller de hip hop y ritmos latinos.

Mueves a tus neuronas, tus emociones y en automático echas en acción las hormonas y los músculos.





### La oferta cultural

**FM:** Va encaminado en dos vertientes, vemos lo que tenemos actualmente y los temas que tenemos que actualizar.

Por otra parte, los alumnos nos sugieren realizar talleres sobre ciertas actividades, y los vamos organizando en conjunto.

### La cultura para el desarrollo de los estudiantes

**OG:** Los jóvenes siempre inician con un gran entusiasmo, algunos declinan a mitad del semestre por la carga de trabajo en sus asignaturas. Una de las cosas que nos llevamos con mucho gusto es que constantemente nos comentan sobre sus sentimientos, su pensamiento.

**FM:** Por ejemplo, teníamos un taller de viola muy bueno, pero lamentablemente contaba con pocos alumnos y tuvo que cerrarse. Sin embargo, los alumnos que pudieron tomarlo los ayudó a encaminarse a realizar sus estudios en el conservatorio.

En el taller de taekwondo han ganado torneos fuera del CCH y recibieron su cinturón de un alto grado. Es interesante, con las actividades que tenemos empiezan a adquirir un sentido a su vida, es una manera de cubrir sus necesidades personales y aportarles otras alternativas.



### Los proyectos futuros

**OG:** En todas las vertientes siempre hacen falta más manos y espacios para los chicos, pero trabajamos con lo que tenemos .

Se viene fuerte la celebración del Día de Muertos, una jornada interesante porque estaremos trabajando en el CCH varias escenificaciones. Va a ser muy espectacular en el sentido visual, aparte van a participar todos los talleres, a los profes les comentamos del proyecto y se sumaron.

Todo en un ambiente de comunión será una experiencia visual y mágica.

**FM:** Lo que buscamos es ayudar a los jóvenes a proporcionarles lo que podamos para que vayan construyendo su identidad, están en esa etapa de la vida, de construcción, de aprendizaje.

**En las próximas ediciones de Contraste estaremos compartiendo con nuestros lectores información de cada uno de los talleres del Departamento de Difusión Cultural.**

El Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Azcapotzalco  
extiende la invitación a su comunidad estudiantil  
para participar en

# Concurso de cuento Movimiento Estudiantil de 1968

## Objetivo

Incentivar la investigación bibliográfica, la escritura creativa y el pensamiento crítico mediante la elaboración de un cuento referente al Movimiento de 1968.

**Formato:** Cuento libre

Extensión (máximo 2 cuartillas)

**Periodo de convocatoria:** 27 de septiembre al  
9 de octubre de 2023

**Premiación:** 20 de octubre de 2023

- Se premiará al 1°, 2° y 3° lugar
- Constancias a los ganadores



Para mayores informes sobre  
la convocatoria, acude a  
la Coordinación de Histórico-  
Social (Edificio B)  
Turno Matutino y Vespertino



COORD. HISTÓRICO SOCIAL



# Concurso de cuento

## Movimiento Estudiantil de 1968

### Bases del Concurso

1. Sólo se recibirá un escrito por persona.
2. El texto deberá ser entregado en formato impreso en cualquiera de los dos turnos (Matutino o Vespertino).
3. Formato del texto: **Máximo 2 cuartillas (Arial 12 Interlineado 1.5).**
4. Cada alumno(a) deberá firmar su texto con un pseudónimo, así como el título y fecha de entrega.

### Jurado y Premiación

1. El Jurado Calificador estará integrado por docentes de las áreas de Histórico-Social y de Talleres.
2. La entrega de escritos comprenderá del **27 de septiembre al 9 de octubre de 2023**. Los resultados se publicarán el **20 de octubre** en la Coordinación de Histórico-Social y en las redes sociales oficiales del Plantel.
3. La ceremonia de premiación se realizará en la explanada principal del Plantel (Velaria) el **23 de octubre a las 13:00 hrs.**
4. Se entregarán premios a los tres primeros lugares.



COORD. HISTÓRICO SOCIAL





# Inteligencia artificial generativa en el aula

Te invitamos a participar en el curso sobre cómo usar ChatGPT y otras herramientas de inteligencia artificial generativa para facilitar y enriquecer tu práctica docente.

Es un curso de 20 horas en línea. Habrá dos sesiones de acompañamiento vía ZOOM y estaremos muy en contacto vía la plataforma.

~~Primera emisión del 2 al 29 de octubre de 2023.~~

**Te invitamos a inscribirte a la**

**segunda emisión que tendrá lugar del 9 de octubre al 5 de noviembre de 2023.**

**El cupo es limitado**

Regístrate a través de este formulario



<https://forms.gle/2UwgUvA8fErqE81K7>