

CONTRASTE

ZCAPOTZALCO

Núm. 85

17 de Octubre - 2023



Fortalecer al Plantel a través del Deporte

UNAM
La Universidad de la Nación



EDITORIAL

La activación física es un aspecto prioritario para el complemento del aprendizaje de los estudiantes mediante el deporte y desarrollen otras formas de expresión.

Lo anterior es el objetivo central en el Departamento de Educación Física del Plantel, que cuenta con disciplinas personales y en conjunto para convivir y aprender con l@s compañer@s. Nuestros jóvenes vivieron y disfrutaron de una clínica de basquetbol de la Jr. NBA para reforzar sus habilidades.

En la edición 85 de Contraste se describen los eventos que se llevaron a cabo en la semana del 18 al 22 de septiembre en el Segundo Festival Cultural, que contó con distintas personalidades del mundo literario.

Como parte del programa informativo de los talleres del Departamento de Difusión Cultural, en esta ocasión hablamos de un arte marcial que ha marcado la vida personal de algunos de nuestros estudiantes: el Taekwondo.

Agradecemos a nuestros lectores que nos aportan sus comentarios y propuestas para el enriquecimiento de los contenidos del órgano oficial de difusión del Plantel.

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

¡Ceceacheros de fiesta con el Segundo Festival Cultural del CCH	5
¡Invitan a viajar a través de los libros!	8
Imaginar otros mundos a través de la lectura	12
La vocación lectora genera modelos de comportamiento	14
Propuestas de jóvenes para jóvenes	16
Música, Poesía, Cine y Teatro, complementan el Festival Cultural	18
Ceceacheros participan en Clínica de Basquetbol	20
Taekwondo en el Plantel, más que un arte marcial	22

CIENCIA VIVA

Las Ciencias y las Humanidades en un mismo lugar	24
--	----

ENTREVISTA

Activación física para el bienestar, la confianza y el autoestima de nuestros estudiantes	26
---	----

CONEXIÓN

10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental	28
--	----

¡Cecehacheros de fiesta con el Segundo Festival Cultural del CCH!

Personalidades de la literatura se acercan a esta comunidad



III POR: ANA BUENDÍA YAÑEZ



Con el propósito de promover en el estudiantado del Colegio el gusto por la lectura, la escritura y las demás expresiones artísticas como la danza, el cine, la música y el teatro, del 18 al 22 de septiembre se llevó a cabo el **Segundo Festival Cultural del CCH** en los cinco planteles, impulsado desde la Dirección General del Colegio, a través de los Departamentos de Difusión Cultural.

Durante los cinco días del programa de actividades, hubo presentaciones de libros, charlas con escritores mexicanos destacados, la primera gira teatral DramaTour de alumnos de los talleres de teatro, presentaciones de los talleres artísticos que ofrece el Departamento de Difusión Cultural; así como las propuestas literarias de casas editoriales a precios accesibles.

“Todo ello, contribuye a su formación integral y, en consecuencia, a la adquisición de valores éticos y estéticos que les permitirán consolidar sus conocimientos y habilidades sociales, necesarias para una mejor convivencia”, afirmó el director General del CCH, Dr. Benjamín Barajas Sánchez, en la presentación del Festival.

En el Plantel Azcapotzalco se desarrollaron cerca de 50 eventos a lo largo de la semana, celebrando la riqueza y diversidad de la cultura y la creatividad, así como motivando un acercamiento de nuestros jóvenes que “no solamente son receptores, sino también sujetos activos de la cultura”.

Colección Bilingüe de Autores Grecolatinos Felipe Sánchez

Esta fiesta cultural arrancó en nuestro Plantel con la presentación de la Colección Bilingüe de Autores Grecolatinos, a cargo de Felipe Sánchez Reyes y Lorena Rivera Anaya, profesores de las asignaturas de Griego y Latín; y, parte del comité editorial de la colección.

En principio, Felipe Sánchez, enfatizó que el objetivo de la colección es promover la lectura y el interés de los cecehacheros por la cultura y las obras clásicas de Grecia y Roma,



“Queremos que se difunda la memoria universal y el conocimiento de los textos grecolatinos en nuestro alumnado y en las personas ávidas de cualquier conocimiento; queremos que el Colegio conserve y promueva la cultura en nuestro país y se convierta en un centro cultural e innovador del bachillerato”.

Hizo un recuento de cómo surge el proyecto en septiembre de 2019, “es el resultado del trabajo conjunto de Dirección General, del consejo editorial del CCH y los profesores participantes, quienes no solamente imparten clases de Griego o Latín, sino también han tenido la disposición y el tiempo para dedicarle a la traducción de los textos que la integran”.

Subrayó la importancia de contar con esta publicación ya que, desde su existencia, el Colegio no había participado en colecciones que fueran

acordes a los programas de estudio de dichas asignaturas. Fue a partir de una publicación del profesor Felipe Sánchez que se le propuso la realización de una colección bilingüe que diera a conocer los aportes helénicos en los ámbitos de la literatura, las ciencias, las artes, la historia, entre otras vertientes del conocimiento que han enriquecido la imaginación y las diversas ramas del saber en el mundo occidental.

Editados por la Dirección General del Colegio, los textos son traducciones en las que participan profesores de los cinco planteles, así como de la ENP, facultades e institutos.

Hasta la fecha se cuenta con 7 libros publicados, siendo el primero, “Poesía erótica. Safo, Teócrito y Catulo” por Felipe Sánchez. Se tienen ya algunos más en revisión y el compromiso es contar con una colección de 20 libros.



El Cosmos del Hombre. Manilio y las cuestiones astrológicas, Lorena Rivera

Licenciada en Letras Clásicas por la UNAM con 13 años de antigüedad académica en el Platel, Lorena Rivera Anaya es la autora de la traducción del séptimo libro de la Colección Bilingüe de Autores Grecolatinos, mismo que presentó en este festival.

Astronómica (Las cuestiones astrológicas) está dividido en 5 libros, el cuarto fue el seleccionado y traducido por Lorena Rivera, “consta de 935 hexámetros, en donde Manilio plantea la doctrina estoica por medio de la práctica astrológica. Primero, establece en un largo proemio la cuestión del destino como regente de la vida de los hombres, a esto le sigue una clara explicación de los decanatos (división de 10 grados por cada parte de tres de cada signo).

Enseguida presenta la influencia de unos signos sobre otros, en función de la regencia de los decanatos. Continúa con la descripción de la geografía mundial para, posteriormente, abordar la regencia de los signos sobre determinados pueblos”.

“MANILIO NOS LLEVA A MIRAR EL CIELO Y PERSEGUIR LAS ESTACIONES, LAS ESTRELLAS, LAS CONSTELACIONES Y RECREARNOS EL ORDEN CELESTE QUE RIGE NUESTRAS VIDAS”.

En este texto, agregé, “nos lleva a pensar si realmente somos conscientes de la naturaleza y cómo influye en nosotros y en nuestro camino por la Tierra. Nos da consejos, también, para disfrutar lo que nos rodea apelando al Universo como rector de cada pequeño universo que somos nosotros”.



Los temas abordados en cada uno de los cinco libros, explicó “representan en conjunto un conocimiento complejo e interesante que, para su época, llamó la atención de muchas personas”.

En la actualidad podría decirse que Manilio, “fue un hombre de ciencia, un astrónomo; pero que también, tenía el conocimiento o la creencia de que algo estaba sobre él y que había un orden, lo que después se consideró la astrología”, apuntó.

Integrante del Consejo Interno del Plantel y asesora de la alumna que ganó la medalla de oro en Literatura en la Olimpiada Universitaria del Conocimiento 2018, Lorena Rivera resalta en su texto que “Marco Manilio, a principios del siglo I de nuestra era, nos dejó testimonio de la importancia de la astrología y la astronomía en la vida del hombre, fue un poeta romano que abordó el tema en cinco libros de poco más de 900 versos cada uno”.



“Seguí una traducción literaria del cuarto libro al incluir explícitamente los nombres de personajes mitológicos, signos zodiacales y lugares geográficos, debido a que forma parte de la colección bilingüe y el público al que va dirigido se compone principalmente de estudiantes de bachillerato.”



¡Invitan a viajar a través de los libros!

||| POR: ANA BUENDÍA YAÑEZ

Como parte del **Segundo Festival Cultural del CCH**, se contó con la visita de diversas casas editoriales que ofrecieron una extensa oferta de libros a nuestra comunidad a bajo costo; textos académicos, novelas, poesía y cómics fueron solo una parte de esta invitación a la lectura.

Además, los jóvenes tuvieron la oportunidad de conocer e interactuar con los propios autores, destacados escritores que presentaron sus propuestas literarias a través de un diálogo, una plática cuyo objetivo es el fomentar el interés y curiosidad por acercarse a dichos libros, así como hacer de la lectura un momento de disfrute más que de obligación.

A continuación, presentamos a Anamari Gomís, Juan Mendoza y León Plascencia, quienes formaron parte de este festival y tuvimos el gusto de conocer y platicar sobre sus creaciones literarias.

Cómo acercarse a la literatura. *Anamari Gomís*

Presentada como una de las escritoras más importantes del país, referente para jóvenes literatos de diversas generaciones, Anamari Gomís platicó sobre cómo nace su pasión por las letras y cómo acercarse a la literatura, título de una de

sus publicaciones con las que pretende “proporcionar a los lectores los elementos necesarios para iniciarse en el aprecio de las expresiones más bellas y completas del ser humano”.

Licenciada en Letras Hispánicas por la UNAM, maestra y doctora en Literatura Comparada por la Universidad de Nueva York, Anamari Gomís aclaró qué es la literatura, cuál es la diferencia con el habla cotidiana y cómo se convirtió en una destacada escritora miembro del Sistema Nacional de Creadores; pero, sobre todo, una gran lectora.

Como suele suceder, su gusto por los libros inició en su casa en donde siempre tuvo contacto con historias de todo tipo, hasta algunas prohibidas para su edad, recordó, esto fue motivando su deseo por seguir descubriendo personajes o hechos con los que podía identificarse, y es que, ese es el factor principal para generar interés en la lectura.



“La literatura te da la oportunidad de vivir otras historias, que pueden parecerse a la tuya”

Comentó que entre los textos que inició leyendo fueron los cómics, “son materiales muy amenos, cortos y ligeros que puedes leer en un par de horas, es una manera de fomentar el hábito y gusto por leer”.

Después conoció la poesía, “quedé tan maravillada de Sor Juana Inés de la Cruz, que quería ser como ella, quería ser monja para poder ser escritora; después uno se da cuenta que eso no es necesario, así que seguí investigando, leyendo, identificándome con los personajes, escribiendo y conociendo autores de toda época y género, fue cuando decidí estudiar Letras y perfeccionar mi escritura”.

Expresó que “la literatura debe leerse de adelante para atrás, leer la literatura de ahora para poder remitirnos a los clásicos”, además de tener claro que todo libro tiene una determinada edad para ser leído.

Entre diversas consideraciones, recalcó “la literatura, te proporciona una visión más amplia de la vida, te ubica en el mundo, qué pasaba antes y qué pasa ahora, te acerca a universos diferentes y lo que importa es ese mundo ficticio que te enseña a pensar, a conocer y viajar por otras historias”.



Nosotros iniciamos el incendio. *Juan Mendoza*

Apasionado del rock y de los conciertos, el escritor Juan Mendoza se presentó con los jóvenes para dar a conocer algunas de las crónicas que dieron origen a *Nosotros iniciamos el incendio*.

Fue en 2011 que publicó su primer libro de cuentos y desde ese momento ha explorado diversos géneros hasta llegar a la crónica, “me interesaba publicar en la editorial *El Salario del Miedo*, de ahí que incursioné en la crónica de conciertos que es lo que conozco más y tengo experiencia”, contó.

Se trata de 15 relatos que atraviesan desde datos autobiográficos hasta aspectos que se viven en los conciertos de la Ciudad de México.

“DECIDÍ HABLAR DE ALGUNOS CONCIERTOS PORQUE SUCEDIÓ ALGO DIFERENTE, YA SEA PORQUE CAMBIÓ PARTE DE MI O AGREGÓ ALGO A MI VIDA”.

Además de ser escritor, Juan Mendoza tiene un programa de radio por internet en el que comparte sus experiencias y vivencias. Invitó a los jóvenes a leer todo lo que llegue a sus manos, de este modo, podrán decidir qué es lo que más les gusta, “qué es para ustedes un buen libro o uno no tan bueno”.

Sus crónicas van desde conciertos de Radiohead, The Cure, algunos de punks, pasando por Manu Chao,





cuando se presentó en el Zócalo, hasta de música norteña como Los Tigres del Norte y unos cuantos más. Para él, un concierto es perdurable, se queda en la mente de la gente, “es una fiesta el escuchar en vivo la música que te gusta; y, ver a la gente cómo siente el concierto”, aseguró.

Y reiteró, cualquier libro te deja una enseñanza, “la función de la literatura es entretener, no tiene que ser seria o estrictamente académica; la literatura también te divierte, te hace pasar un buen rato, amplía tu léxico y te invita a relatar tu propia vida, te invita a ser el autor de tu historia.

Si un libro que escribo resulta entretenido y puedo llegar a jóvenes y no tan jóvenes quedo bastante complacido”, aceptó.

Atenas 317. León Plascencia Ñol

Presentado por Esperanza Lugo Ramírez, profesora del área de Talleres de este plantel y ante un auditorio lleno de jóvenes que leyeron *Atenas 317*, el autor León Plascencia mantuvo un interesante diálogo que permitió conocer las opiniones y comentarios con respecto a su libro.

Poeta, narrador, editor de libros y revistas literarias y de arquitectura, guionista y artista visual, a cargo de la editorial Filodecaballos y de la escuela de escritura creativa con una importante cantidad de reconocimientos otorgados, León Plascencia retrató parte de su vida y sus problemas en *Atenas 317*, título que surge por la dirección en donde vivió esa historia de amor y dolor.

Se trata de un “texto *sui generis*, es decir, difícil de catalogar, pues no es una novela en el sentido estricto; pero tampoco es un poemario.



La literatura contemporánea puede ser un híbrido que mezcla la narrativa con el lenguaje poético o incluso discursos de otra naturaleza”, apuntó Esperanza Lugo.

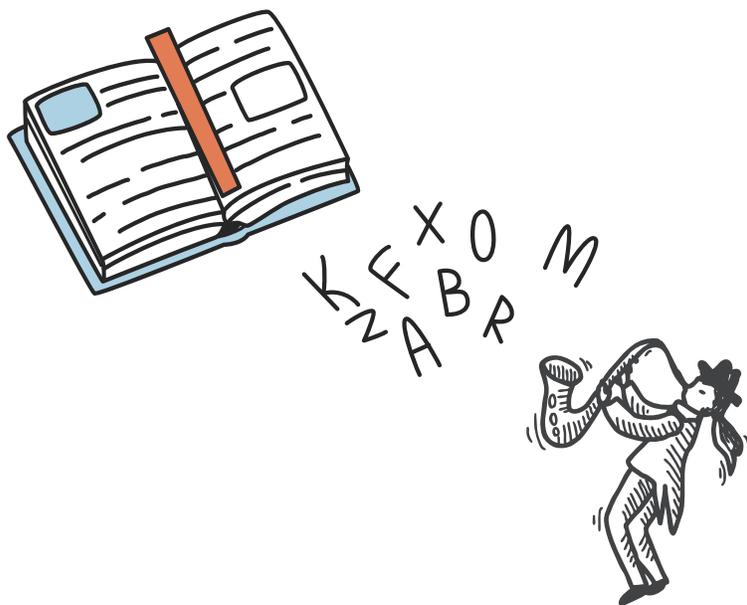
Atenas 317 es un texto escrito en versos sin la rima tradicional, más bien, tiene un ritmo y, sobre todo, está plagado de figuras retóricas que implican un reto el poder desentrañar su sentido, expresó.

Durante el diálogo con el autor, los jóvenes saciaron su curiosidad por conocer cómo fue que decidió ser escritor, que requirió para serlo y qué lo llevó a escribir esa historia que revela el conflicto del personaje principal, no solo por la ruptura amorosa sino el hondo vacío que esto implica dada la condición patológica del personaje, “quería contar una historia, como una falsa novela de una relación fallida entre dos seres enfermos; ella con trastorno límite de la personalidad; y, él con depresión; es un libro de poemas, con cierto toque narrativo, pero también es una serie de intervenciones visuales, son muchos géneros a la vez”, aclaró.



Quise contar esta historia a partir de un hecho autobiográfico, pero que no se notara, es decir, que pareciera la historia de cualquier pareja con problemas, lo hice con pequeñas escenas y en forma de versos que parecieran no comprenderse del todo, el lector tendrá sus propias conclusiones.

Gran interés causó en los estudiantes la plática con el autor, la cual duró poco más de una hora para finalizar con algunas fotos y firmas, “es un libro que me ha costado mucho trabajo hablar de él, tiene una carga autobiográfica y en ocasiones no es fácil hablar de uno mismo, sobre todo, cuando te duele algo”, de ahí que agradeció a los jóvenes por su lectura y la plática, pues es una manera de sanar el alma, finalizó.



Imaginar otros mundos a través de la lectura

Cuando se tienen etapas complicadas en la vida, los libros no sólo se convierten en buenos acompañantes, sino que te permiten abrir los ojos hacia otras posibilidades, otros mundos.

La escritora Xóchitl Lagunes vivió de forma intensa el Boom Latinoamericano y se declara admiradora de la literatura de Gabriel García Márquez. En su charla titulada “Para qué chingados leer”, como parte del Segundo Festival Cultural, señaló que le llama la atención que muchas mujeres comiencen el camino de la escritura desde la parte íntima, como son los diarios, con la intención de medio para dialogar con una misma.



III POR: RUBÉN JIMÉNEZ



La ingeniera agrícola de la UNAM y autora de la novela corta “Ojos de gato” y la Colección de cuentos “Un pájaro en el ojo”, agradeció la oportunidad del espacio brindado para convivir y conocer la opinión de jóvenes estudiantes. Mencionó que vivió mucho tiempo en Tultitlán, Estado de México, una localidad que actualmente es foco rojo del narcomenudeo, y este tipo de contextos marcan a cualquier persona, pero a su vez les permite buscar otras formas de expresión, como la lectura.

Respecto a su primer acercamiento con los libros, comentó que empezó buscando la experiencia lectora, y fue encontrando narrativas de acompañamiento que se identificaban con su personalidad.

También fue seguidora del género *Animes*, “ahí comenzaron los ejercicios creativos, pero cambié de géneros paulatinamente, y fui conociendo el trabajo de lectoras mujeres porque me siento reflejada en sus escritos”.

Respecto al título de su charla, comentó que cuando el Fondo de Cultura Económica la publicó, le hizo pensar si realmente hay palabras positivas o negativas, “hay que analizar lo público de lo privado, pero también de lo que consideramos como bueno o malo”.

Posteriormente abrió un espacio de tiempo para conocer la opinión de los estudiantes sobre las razones por las que acuden a la lectura. Los jóvenes dieron varias razones por las que leen, entre ellas, el entretenimiento o ampliar la cultura o el vocabulario.

“AHÍ COMENZARON LOS EJERCICIOS CREATIVOS, PERO CAMBIÉ DE GÉNEROS PAULATINAMENTE, Y FUI CONOCIENDO EL TRABAJO DE LECTORAS MUJERES PORQUE ME SIENTO REFLEJADA EN SUS ESCRITOS”.



Les recordó que dado su contexto personal y familiar, siempre buscó en los libros realidades distintas a las suyas, “el estar en contacto con las historias que leemos nos permite encontrar nuevos caminos. También, la página en blanco es un mundo en el que puedes hacer lo que quieras”.

La escritora concluyó diciendo que leer te permite conocer otras personas que habían imaginado otros mundos, que llevan más allá su imaginación y que esto les permitió hacer muchas cosas.

Xóchitl Olivera Lagunes también es Ganadora del Premio Nacional de Novela Joven «José Revueltas» en 2020 y ha publicado cuentos, relatos y ensayos en la revista digital Cronopio, El Universal, Tierra Adentro y El Beisman. Es cofundadora de la revista digital Semillas de Sauce y editora y colaboradora en Anfibias Literarias.



La vocación lectora genera modelos de comportamiento



III POR: RUBÉN JIMÉNEZ

Una vida dedicada a los libros y de llevar las letras a un público diverso ha sido un trabajo arduo pero fascinante, así lo consideró Paco Ignacio Taibo II en su visita al Plantel Azcapotzalco, en el marco del Segundo Festival de Lectura del CCH.

El escritor, director del Fondo de Cultura Económica (FCE) y activista del Movimiento Estudiantil de 1968 describió parte de las anécdotas que marcaron a su generación, “hay mucha gente que trata de reducir lo que sucedió, pero los que lo percibimos en primera persona, lo vemos como una secuencia mas rica en vivencias y emociones. Recordemos que la huelga general duró 123 días”, recordó el escritor.

“ AL RECORDAR ESTOS ACONTECIMIENTOS, VEO COSAS QUE TIENEN BRILLO PROPIO, COMO ES LA LECTURA; LA PARTE MÁS ACTIVA DEL MOVIMIENTO DEL 68 FUE ESO, ERA UNA GENERACIÓN DE LECTORES”.

En ese entonces, asintió, los grupos estudiantiles contaban con la voluntad, la organización y la conciencia. “Cuando recuerdo estos acontecimientos, veo cosas que tienen brillo propio, como es la lectura; la parte más activa del movimiento del 68 fue eso, era una generación de lectores”.

Y es que los grupos estudiantiles se habían formado en la tradición intelectual, eran ávidos lectores de poesía y de la literatura de América Latina, el “Boom Latinoamericano”, así como la literatura testimonial.

“¿Qué aportaban los libros que leíamos? Lo que algún día Kalimán le dijo a Solín, es más sabia la conciencia que la ciencia. Los libros construyeron una veta moral, y te van marcando de acuerdo a lo que lees y a tu momento de vida, tu mentalidad y vas creando modelos de comportamiento”.

A los jóvenes cecehacheros que asistieron a la explanada principal del Plantel para escuchar al escritor, se les advirtió que “una izquierda que no lee no sirve para nada, se tiene que alimentar de los sueños de otros”.

“*¿QUÉ APORTABAN LOS LIBROS QUE LEÍAMOS? LO QUE ALGÚN DÍA KALIMÁN LE DIJO A SOLÍN, ES MÁS SABIA LA CONCIENCIA QUE LA CIENCIA. LOS LIBROS CONSTRUYERON UNA VETA MORAL, Y TE VAN MARCANDO DE ACUERDO A LO QUE LEES Y A TU MOMENTO DE VIDA, TU MENTALIDAD Y VAS CREANDO MODELOS DE COMPORTAMIENTO*”.

El funcionario los invitó a que como estudiantes universitarios, sean críticos, no pasivos, “por eso, no renuncio ni un minuto a lo que pasé, lo vivido no lo cambio por nada”.

En la parte final de su charla, concluyó diciendo que la enorme mayoría de esa generación se llevó un pedazo de conciencia, sin importar la carrera, “todo tiene una función social, y eso ha ayudado al avance de este país”.

La Secretaria General del Plantel, Mtra. Patricia Trejo Martínez, agradeció la visita de Paco Ignacio Taibo II y agradeció su disposición por compartir tu riqueza y creatividad literaria con los cecehacheros.

“Comerse las letras, conocer las letras, aprender de las letras y entender las historias que nos dan. Eso es importante sobre los procesos relevantes que han marcado este país, como fue el caso del movimiento de 1968”.



Propuestas de jóvenes para jóvenes

Ensayo, poesía, crónica y algo más

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Olivia Teroba, Aydeé Bravo y Francisco Morales, jóvenes con gran experiencia en el mundo de las letras fueron también protagonistas del Festival Cultural en nuestro plantel. Con sus más recientes publicaciones invitaron a los cecehacheros a conocer sus propuestas y atreverse a escribir como una manera para conocerse uno mismo, escapar de las angustias de la vida o dejar plasmados momentos importantes de nuestra existencia.



Un lugar seguro. Olivia Teroba

Escritora y editora mexicana de 35 años, estudió Comunicación en la Universidad Autónoma de Puebla (BUAP) y Lengua y Literaturas Hispánicas en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en su visita a este plantel habló sobre *Un lugar seguro*, publicación con el que obtuvo el premio Emmanuel Carballo, 2018.

“En esta colección de ensayos la autora comparte sus reflexiones con un lenguaje sencillo y entrañable sobre temas que también preocupan a nuestros estudiantes, entre los que se encuentran: inseguridad pública, violencia intrafamiliar, migración, desigualdad, abuso sexual, desempleo, corrupción, machismo y discriminación”, señaló Leslie Rondero, profesora del Área de Talleres y una gran promotora de la lectura entre los cecehacheros.



Uno de los capítulos más emotivos, compartió, narra la experiencia de la autora en el mundo de la literatura, “aborda los obstáculos para publicar en México, así como los retos que tienen las nuevas generaciones en la búsqueda de empleos dignos; por ello, la obra es un material valioso para argumentar, debatir y, por supuesto, es un modelo completo para redactar en el bachillerato”.

Crónicas de una mujer pequeña. Aydeé Bravo

Aydeé Bravo, nacida en Puebla, es directora de Vodevil Ediciones. *Crónicas de una mujer pequeña* fue el libro que presentó ante esta comunidad, afirmando ser el testimonio de una persona -ella misma- que se desahoga a través de la escritura “para soportar el diario vivir en una difícil etapa de su existencia”.

Reconoció que los textos fueron escritos sin ninguna intención de publicarse de manera formal, era el Facebook y un blog donde resguardaba su sentir, las palabras que sanaban su alma y su corazón que en ese momento estaban destrozados, tiempo después, surge la oportunidad de formar la editorial Vodevil Ediciones y, con ella, sacar a la luz dichos textos, teniendo hasta el momento 24 títulos publicados.



Como una brisa. Francisco Morales

De casa tuvimos la participación de Francisco Morales Isidro, adscrito en el Departamento de Difusión Cultural del plantel, quien dio a conocer su poemario recientemente publicado “Como una brisa”, con el cual inicia su carrera como escritor de Haikus.

Cerca de 5 años duró el proceso de elaboración de este libro, platicó, pues el autor vivió diversas situaciones en esa época, entre ellas, el lesionarse el pie y estar completamente inmovilizado, tiempo en el que se dedicó a tomar cursos y talleres de haiku; pero fue a través de un viaje donde inició la verdadera escritura de haikus.

Integrado por diversos Haikus, “Como una brisa” es una propuesta poética diferente a lo convencional, “el haiku es un estilo de poesía breve japonesa; es simplemente lo que está sucediendo en este lugar, en este momento; es retratar con palabras la realidad, esos pequeños detalles que siempre están ahí, lo que sucede frente a nosotros, es observar un momento y plasmar como una fotografía, su belleza”. Este tipo de poesía se caracteriza por tener una estructura de 17 sílabas dividida en 3 versos; el primero de 5, el segundo de 7 y el tercero de 5, explicó.

Profesor de Ciencias por la Escuela Normal Superior de México (ENSM), promotor cultural, coordinador de festivales culturales y fundador del Libro Club Teometl, Francisco Morales invitó a los jóvenes a conocer esta poesía que “captura la esencia de las cosas y las petrifica; sin preámbulos, sin adornos gramaticales, sin rima; poesía del aquí y del ahora, lo que ocurre frente a nosotros”.



“Este libro encapsula una etapa muy importante de mi vida, las tres partes que lo componen recopilan dos años de experiencias adquiridas en relativa soledad y una ruptura amorosa”, expresó.

Su estado emocional la hizo ser más empática, reflexiva y observadora de su entorno, de ahí que dichas crónicas son vivencias de los traslados en las avenidas más importantes de la ciudad de México, como Tlalpan y Periférico, rutas que recorría en su cotidianeidad.

Como lo ha manifestado en otras presentaciones, tener en sus manos Crónicas de una mujer pequeña “fue como si se cerrara perfectamente un ciclo, tuve una sensación de paz que no había experimentado antes”. Pues está convencida de que “el arte te salva; además, con este libro mi amor por las letras se reafirmó, no de modo intelectual o de estudio, sino de forma íntima, que sana”.



Música, poesía, cine y teatro complementan el Festival Cultural

||| POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Como parte de esta fiesta cultural que nuestros estudiantes disfrutaron del 18 al 22 de septiembre, se presentaron diversas expresiones artísticas motivando la curiosidad de explorar el arte y la cultura en carne propia, muestra de ello fueron los talleres que ofrece el Departamento de Difusión Cultural, como japonés, danza contemporánea y jazz, escritura creativa, cheerleading, taller de barro, piano, arte marcial mexicana tolteca, dibujo y pintura, guitarra clásica, k-pop y danza mexicana.

Cabe resaltar que durante este festival se presentó la primera gira teatral DramaTour con las propuestas de alumnos que integran los talleres de teatro en los cinco planteles del Colegio. Las obras de teatro que participaron fueron: Golden Slumbers, dirigida por Alondra Zúñiga; Cuarta escena, por Witch-Heart; El Censo, por Amigomi; y, Tiempos modernos, bajo la dirección de Heber.

Asimismo, la poesía tuvo un lugar especial en este festival, contando con dos recitales poéticos, uno a cargo de Alex Salamandra, el cual fue musicalizado con las suaves notas de la guitarra. Y, el recital de poesía en Náhuatl, en donde enfatizaron que “quien aprende náhuatl se vuelve un poeta, porque es una red de metáforas y analogías, además todas las palabras pueden ser construidas a través de las raíces etimológicas; es un legado invaluable, un orgullo nacional”.





Por otro lado, el profesor del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Pedro Hesiquio, ofreció la ponencia Cuidado de la vida en CCH, en la que compartió cómo el trabajo desarrollado en la materia de TLRIID, en especial los proyectos de investigación, se han vinculado con el cuidado de la vida; y, al mismo tiempo, la manera en que se ha colaborado con el programa “Echar raíces, sembrar vida”, el cual busca generar conocimientos y experiencias que permitan a los estudiantes una formación integral respecto a la educación ambiental y la relación con su espacio, con su comunidad y con la vida.

A lo largo de la semana, se contó con una feria del libro y el cine club que proyectó las cintas: Una mente brillante, Pi, el orden del caos; y, Ella. En la música, se presentaron el ensamble de Tejayazz y Blues, Ed Paladin en acústico; la agrupación Bumsónico, con una propuesta actual y atractiva para las nuevas generaciones, con influencias ochenteras; pero también, del grunge; el performance Trazos inconexos, que involucró el teatro y la danza contemporánea; y, el monólogo Dialogando con el cura, a cargo de Nohemí Zepeda.

Nos acompañó el Sistema Universitario de Lectura Universo de Letras, en donde la comunidad pudo jugar con las palabras, explorar páginas repletas de emociones e imaginarse que se convierte en el autor de la próxima aventura.

También estuvo presente el Taller “Octubre dos. Historias del movimiento”, a cargo del Centro Cultural Universitario Tlatelolco, con el programa Memorial ambulante en el que mostraron espacios y estrategias para la construcción de la paz.

De este modo, la segunda emisión del Festival Cultural del CCH refrenda una de las funciones sustantivas de nuestra Universidad: la difusión y extensión de la cultura. Esperamos lo hayan disfrutado ¡nos vemos el próximo año!



Cekehacheros participan en la Clínica de Basquetbol

III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Con un sol brillante y un ligero viento, el martes 19 de septiembre el Complejo Deportivo de este Plantel recibió al programa Junior NBA que, a través del Departamento de Educación Física de la Dirección General del CCH, llegó a todos los planteles del Colegio, con el principal objetivo de fomentar la salud integral y promover la práctica de un deporte entre sus estudiantes.

La temperatura subía; pero ni el extenuante calor ni la hora de salida para el turno matutino, o de entrada para el vespertino, impidieron que nuestros estudiantes amantes del baloncesto se dieran cita en estas canchas horas antes del evento para alcanzar un buen lugar, ser partícipes de la Clínica de Basquetbol y vivir la experiencia que profesionales de este deporte venían a compartir con ellos.

Llegó la hora y Philip Calvert, coach de la Jr. NBA, se presentó junto con el jefe del Departamento de Educación Física de la Dirección General, Francisco Martín Pérez Bravo; y, la Secretaria General del Plantel, Patricia Trejo Martínez, quien dio la bienvenida a nuestro invitado y reiteró la importancia de la actividad física para un sano desarrollo. Invitó a los presentes a aprovechar estas instalaciones deportivas, practicar el deporte de su interés y formar parte de los equipos representativos del plantel.





Acto seguido, el jugador de 43 años, originario de Milwaukee, Wisconsin, Estados Unidos, se presentó con alrededor de 100 cecehacheros que escuchaban con gran interés en qué consistía esta actividad, “Jr. NBA es el programa oficial de la NBA que fomenta el baloncesto en los jóvenes, mejorando su experiencia en el deporte a través de la visita de experimentados coaches internacionales en las escuelas, quienes muestran algunos de los aspectos básicos de esta disciplina deportiva”.

Durante 8 años, Philip Calvert jugó en la liga profesional de Europa; desde 2017 trabaja para la NBA en este programa que le ha dejado muchas satisfacciones, así lo expresó mientras dirigía una serie de rutinas físicas para activar a los alumnos presentes; y, después dar paso a los fundamentos del baloncesto como el bote, el pase, el tiro, las posiciones y movimientos defensivos.

“La filosofía de Jr. NBA es compartir el juego de baloncesto con jóvenes de todo el mundo enseñándoles habilidades, valores y bienestar en un ambiente positivo y divertido. El enfoque del programa tiene como objetivo fortalecer la cultura del deporte juvenil, enseñar lecciones de vida y promover una vida plena y saludable”.



Nuestros cecehacheros disfrutaron al máximo la visita de Philip Calvert, quien con gran gusto convivió con ellos al final de la actividad, se pudieron tomar fotografías y obtener el autógrafo del basquetbolista.

La logística y organización de este evento en el plantel estuvo a cargo del Departamento de Educación Física de ambos turnos, coordinados por Sonia Rangel, en el turno matutino; y, Alfredo Valdovinos, en el vespertino.



Taekwondo en el Plantel, más que un arte marcial

III POR: RUBÉN JIMÉNEZ MARTÍNEZ

El Taekwondo es más que un arte marcial, es una práctica que ayuda al desarrollo personal de nuestros estudiantes y que contribuye a su formación integral.

Este Taller forma parte de la oferta cultural del Departamento de Difusión Cultural es un espacio que ha ayudado a la vida de varios jóvenes que lo integran.

Su profesor, Miguel Daniel Jiménez Flores, cinta negra cuarto Dan en Taekwondo, cuenta con una trayectoria de 12 años en la enseñanza de este arte marcial, la cual considera que es un detonante para la personalidad de estos jóvenes.

“Es un deporte muy bonito no sólo para que aprendas a dar golpes, sino que es una disciplina que te fortalece física y mentalmente, tomas más agilidad y aprendes a relacionarte porque acudes a torneos y conoces a diferentes tipos de personas”, asegura la alumna Brenda Castillo Manriquez, de tercer semestre.

Como toda disciplina, el taekwondo requiere constancia y esfuerzo, valores que buscar ser transmitidos exitosamente en nuestros estudiantes. Dos ellos son seleccionados por el selectivo de la Alcaldía de Azcapotzalco.



El joven Ethan Torres Gutiérrez, alumno de 5° semestre, refleja confianza y satisfacción al saber que el deporte ha cambiado su vida, “antes era un chico tímido, prácticamente no hablaba con nadie, hasta que la práctica me ayudó a cambiar mi físico, mi actitud, me he vuelto una persona más abierta con el mundo”.

Miguel Daniel Jiménez también es entrenador de la selección de taekwondo de la Alcaldía Azcapotzalco y ha llevado a varios de sus alumnos a competencias locales, se siente orgulloso de aportar a que sus estudiantes pueden ver cambios en su vida gracias al deporte.

Alumn@s del Plantel Azcapotzalco, el Departamento de Difusión Cultural los espera con este y otros talleres para desarrollar sus habilidades físicas y que puedan encontrar en la cultura, una forma de vida.





La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades,
la Secretaría Estudiantil, y el
Departamento de Difusión Cultural del CCH



Invitan a la comunidad del Colegio a participar en el

4° Concurso de diseño de máscaras "De cara a la muerte"

Bajo las siguientes bases:

1. Ser alumno (a), del Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. Elaborar una máscara con técnica mixta, materiales que tengas a la mano como: periódico, cartón, pintura, tela, entre otros.
3. Se tomará en cuenta la originalidad, manufactura, y la relación del diseño con la celebración mexicana del Día de Muertos.
4. Los interesados deberán enviar un correo a difusion.cultural@cch.unam.mx, solicitando ficha de inscripción y el formato de autorización de uso de imagen, para la publicación del video.
5. Posteriormente se enviará al mismo correo, la ficha de inscripción y el formato de autorización de uso de imagen, con la información solicitada.
6. El video deberá contener las siguientes características:
 - Grabado de forma horizontal y firme.
 - Con buena iluminación y voz clara.
 - Guardado en formato: MP4, UTMV, AVI o MOV.
 - Se iniciará con una presentación donde se mencionen: nombre, plantel, título de la obra y materiales empleados.
 - En el video se mostrará y relatará el proceso de elaboración de la máscara, así como la técnica y los materiales utilizados.
7. Las inscripciones están abiertas a partir de la presente publicación y cerrarán el 25 de octubre del 2023.
8. Los videos deberán ser enviados o compartidos por OneDrive al mismo correo electrónico, a más tardar el día 30 de octubre del 2023 (No se aceptan links)
9. Los videos participantes se publicarán en las redes sociales y canal de YouTube del Departamento de Difusión Cultural CCH, dentro del 4° Festival Virtual de Día de Muertos "Vida y Muerte en el CCH".
10. Los participantes se harán acreedores a un reconocimiento institucional con valor curricular.
11. Los asuntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.



La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades,
la Secretaría Estudiantil, y el
Departamento de Difusión Cultural del CCH



Invitan a la comunidad del Colegio a participar en la

4° muestra Virtual de Ofrendas de Día de Muertos, 2023 "Recordando a mis Ancestros"

Bajo las siguientes bases:

1. Podrán participar las ofrendas realizadas por estudiantes, docentes y personal administrativo del Colegio, con sus familias o de manera individual.
2. Las ofrendas deberán contar con elementos tradicionales mexicanos, ya sea precoloniales o mestizos.
3. La participación será a través de un video donde se muestre la ofrenda, y se brinde una breve explicación de los elementos utilizados y su significado, así como a quien está dedicada.
4. Los interesados se registrarán con su nombre, plantel, correo electrónico, número telefónica, especificando si son estudiantes, docentes o personal administrativo.
5. El video deberá contener las siguientes características:
 - Grabado de forma horizontal y en posición firme.
 - No deberá tener una duración menor a 2 minutos y no mayor a 10.
 - Máxima resolución y con buena iluminación.
 - Iniciar el video con una presentación previa donde se mencione nombre, plantel, título de la obra y proceso de elaboración (con voz clara).
 - Guardado en formato MP4, UTMV, AVI o MOV.
6. Los participantes deberán llenar un formato de autorización de uso de imagen, el cual llenará y reenviará con la firma del tutor(a), en caso de ser menor de edad; si el participante es mayor de edad, se anexará una copia del INE.
7. El registro de participación, la solicitud del formato de uso de imagen y el video, se enviará o compartirán por OneDrive al correo electrónico: difusion.cultural@cch.unam.mx.
8. Las inscripciones están abiertas a partir de la presente publicación y cerrarán el 1° de noviembre del 2023, a las 18:00 horas.
9. Los videos se presentarán en el 4° Festival Virtual de Día de Muertos "Vida y Muerte en el CCH", el cual se transmitirá en las redes sociales y canal de YouTube del Departamento de Difusión Cultural del CCH, el día 2 de noviembre a las 20:00 horas.
10. Los participantes se harán acreedores a un reconocimiento institucional.
11. Los asuntos no previstos en la presente convocatoria, serán resueltos por el comité organizador.



Las Ciencias y las Humanidades en un mismo lugar



III POR: ANA BUENDÍA YÁÑEZ

La Secretaría Técnica del Siladin ha impulsado un trabajo interdisciplinario que conjunta los pilares fundamentales de nuestro Colegio: las Ciencias y las Humanidades, motivando a los estudiantes a vivir la ciencia a través de talleres, demostraciones y proyectos de investigación; además de generar espacios para el disfrute de la lectura, la música y su relación con el entorno y la sociedad.

Aunado a este propósito, del 19 al 22 de septiembre se llevó a cabo la Semana de las Ciencias y las Humanidades, que albergó la Segunda feria del libro científico 2023 con diversas actividades que propiciaron una amplia oferta científica y cultural de interés para esta comunidad.

En su inauguración, la Maestra Patricia Trejo Martínez, Secretaria General del Plantel, celebró el desarrollo de este tipo de eventos que ofrecen a los jóvenes una guía para decidir su perfil profesional, ya que pueden conocer y experimentar más a fondo ambas ramas del conocimiento. Por su parte, la Mtra. Martha Contreras Sánchez, Secretaria Técnica del Siladin, reiteró el trabajo que se ha realizado encaminado a atender las inquietudes y expectativas de las nuevas generaciones.

Posteriormente, se dio paso al ciclo de conferencias; Dafne Cruz Porchini, del Instituto de Investigaciones Estéticas de la UNAM, doctora y maestra con mención honorífica en Historia del Arte, habló sobre el Muralismo mexicano y su centenario, dando un contexto general de los antecedentes en nuestro país a través de la pintura de sus exponentes como lo son: Diego Rivera, José Clemente Orozco y David Alfaro Siqueiros.

Subrayó que este movimiento artístico surge en la década de 1920, en el cual “los artistas intentaron plasmar su visión sobre la identidad nacional, además de la situación social y política de México”. Y, agregó, “fue inspirado por construir una identidad nacional para aglutinar a los diferentes sectores de la sociedad mexicana, dadas las profundas desigualdades sociales de la época, especialmente educativas y culturales”.

La ponente hizo un recorrido por los murales más representativos del inicio del muralismo en México concentrados en el Antiguo Colegio de San Ildefonso, sin dejar de lado los que alberga la máxima casa de estudios, considerados patrimonio universitario. Igualmente, habló de las diferentes técnicas que usaron los artistas y cómo se fue desarrollando este movimiento.

En lo que respecta al mundo de las letras, Claudio Suárez Cruzat, de la Universidad de los Andes, se presentó de manera virtual con los estudiantes para hablar de su libro *En el óvalo de luz*, compuesto de diez narraciones, “la mayoría escritas y editadas durante la pandemia, siendo la soledad y la desesperación las emociones inspiradoras”, apuntó Javier Ruiz Reynoso, adscrito al Siladin y organizador de este evento académico, para dar la bienvenida al escritor chileno.



Médico cirujano de profesión; y, con un amor permanente hacia la lectura surge su necesidad de escribir, de ahí que Claudio Suárez decide dejar su profesión para dedicarse a la literatura. Para él, “la escritura fue la mayor revolución en la forma de contar historias de nuestras civilizaciones”.

“El óvalo de luz” es su primera publicación, “relatos que hablan de la realidad cotidiana, las relaciones amorosas, la pasión convertida en rotundo fracaso, la burocracia del sistema, todo ambientado en distintos lugares del mundo”, apuntó.

El cuento que le da título al libro, “trata la historia de tres narcotraficantes que intentan recuperar el dinero perdido de una venta de drogas, una historia sin pausa, con un final inesperado; un espejo del caótico y violento mundo en el que vivimos”.

Después de hablar sobre su libro y la manera en que se encaminó al mundo de las letras, dedicó gran parte de la presentación para dialogar con los jóvenes presentes sobre sus inquietudes con respecto a qué fue lo que le inspiró para escribir dichos cuentos, qué es lo más difícil que ha enfrentado en su etapa de escritor, entre algunas otras interrogantes.

Del Instituto de Matemáticas, Jessie Diana Pontigo Herrera presentó su charla “Vivimos en un mundo imaginario”, en la cual abordó de manera breve aspectos importantes de la historia de los números y su significado, resaltando que “las matemáticas son tan antiguas como el propio conocimiento humano; y desde entonces, se sabe que para entender cómo funciona el mundo hay que estudiar los números”.



Matemática por la Universidad Autónoma de Guerrero, Maestra por el Instituto de Matemáticas de la UNAM y doctora por el Instituto de Matemáticas de la Universidad de Borgoña en codirección Francia-México, Jessie Diana Pontigo ejemplificó que los griegos utilizaban los números naturales; sin embargo, “había limitaciones y al no tener decimales no se podían desarrollar muchos cálculos, de ahí que la matemática empezó a evolucionar y relacionarse con la física para calcular centros de gravedad y con la astronomía”.

Fue en el siglo XIX cuando las matemáticas se reconsideran y se plantean como un punto de unión entre otras ciencias. Finalmente, destacó la importancia de esta ciencia “el lenguaje matemático ayuda a formalizar el pensamiento, crea la competencia lingüística oral y escrita; igualmente, se fomenta la capacidad para la toma de decisiones; y, contribuye a desarrollar la habilidad de aprender a aprender”.

En el cierre del evento se llevó a cabo la presentación de Escrito desde el alma. Antología de cartas, con los ponentes Álgebra Aguilar Martínez, Luz Virginia García Dávila, Mauricio Higareda de la Fuente y Verónica Castro Segura, del Instituto de Educación Media Superior.

Durante la semana también se realizaron diversos talleres y demostraciones a cargo del equipo del Siladín, como elaboración de gel antibacterial, moldes y duplicados fósiles, el fenómeno mágico de la reproducción y química verde.

Activación física para el bienestar, la confianza y el autoestima de nuestros estudiantes

||| POR: RUBÉN JIMÉNEZ

*Entrevista a la Coordinación de Educación Física
Profesores: Sonia Lilia Rangel Grimaldo (Turno Matutino) y
Alfredo Valdovinos Martínez (Turno Vespertino)*



La asignatura de Educación Física tiene como parte de sus objetivos favorecer en el alumno el desarrollo intelectual, emocional y social por medio del movimiento corporal sistematizado, a través de sus disciplinas.

También, actividades que se programan para los jóvenes buscan desarrollar su confianza y autoestima, así como estimular la adquisición de hábitos saludables para adoptarlos en su vida y favorecer su crecimiento personal saludable. Por ello, la activación física debe impulsarse en la etapa de la adolescencia especialmente.

En conversación con los responsables del Departamento de Educación Física del Plantel, los profesores Sonia Rangel y Alfredo Valdovinos nos platican sobre el trabajo que los profesores realizan con nuestros estudiantes.

ESTA ES LA ENTREVISTA.

1. ¿CUÁNTOS PROFESORES CONFORMAN CADA TURNO Y DE QUÉ DISCIPLINAS?

SR: En turno matutino somos 7 profesores de deportes de conjunto e individuales, tenemos voleibol, basquetbol, fútbol rápido, aerobics, atletismo, acondicionamiento físico general y gimnasia.

AV: En el turno vespertino las disciplinas con las que contamos son Atletismo, Basquetbol, Volleyball, Zumba, Futbol Rápido, Fútbol Soccer y Acondicionamiento Físico General.

2. ¿CUÁLES SON LAS DISCIPLINAS MÁS SOLICITADAS?

SR: Actualmente los más demandados son los deportes de conjunto, es decir, fútbol rápido, voleibol y basquetbol; esto se debe a que en los Juegos Intra CCH hemos dado muy buenos resultados.

AV: La disciplina más demandada es fútbol soccer, ya es tradición aquí en el CCH para ambos turnos, en la tarde hemos llegado a la final de juegos universitarios, y otra disciplina popular es el basquetbol.

3. ¿CÓMO ES LA PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS DEL PLANTEL?

SR: Pues en general la participación de mujeres es mayor que la de hombres, en los juegos de conjunto femeniles siempre hemos quedado en los primeros lugares. A las chicas les gusta mucho gimnasia y aerobics también.

AV: Por lo regular las mujeres siempre participan en la disciplina de acondicionamiento físico general así como en fútbol rápido y soccer, se han conseguido buenos lugares en los juegos Intra CCH.

4. ¿PUEDE COMENTARNOS DE ALGÚN EJEMPLO DE ALUMNOS A LOS QUE ALGÚN DEPORTE LOS HAYA AYUDADO EN SU VIDA PERSONAL?

SR: Sí, te comparto el caso de una alumna que tuvo, fue víctima de violación y comenzó a asistir a mi taller de acondicionamiento físico general. Me manifestó que el hecho de acudir al entrenamiento le ayudaba a despejar su mente del evento traumático que sufrió, a los chicos les ayuda a generar una mejor autoestima.

Otro caso fue de un alumno que no sólo tenía la responsabilidad de estudiar, sino de colaborar en su casa a las labores domésticas y al cuidado y con sus hermanos, y el ratito que tenía para él, su momento de desestrés era la clase de educación física.

AV: Uno de los beneficios que tiene tanto la clase de educación física como el deporte., es saber trabajar en equipo, aparte de socializar y divertirse, es que te acoples, y te adaptes en el entorno.

5. ¿QUÉ EVENTOS TIENEN PROGRAMADOS?

SR: De entrada, son la participación en los Juegos Universitarios de Media Superior (JUMS), como equipo de conjunto va voleibol en ambas ramas, al igual que en fútbol rápido, ya que en esos eventos participan los tres primeros lugares de los Juegos Intra CCH, y el Plantel Azcapotzalco obtuvo resultados muy exitosos.

También manejamos el programa Escuela Sana y tenemos pensados torneos para los trabajadores, con algunas clases para ellos.

AV: Así es, se vienen los Juegos Universitarios el siguiente mes, y el próximo semestre nos estamos preparando con todo para los juegos Intra CCH donde pueden participar alumnos del colegio de segundo, cuarto y sexto semestre. Quiero que los estudiantes recuerden que la activación física o el deporte te van a ayudar a la salud a tu desarrollo integral tanto mental, social y físico. Muévete, actívate.

“ SE VIENEN LOS JUEGOS UNIVERSITARIOS EL SIGUIENTE MES, Y EL PRÓXIMO SEMESTRE NOS ESTAMOS PREPARANDO CON TODO PARA LOS JUEGOS INTRA CCH”.



10 de octubre

Día Mundial de la Salud Mental

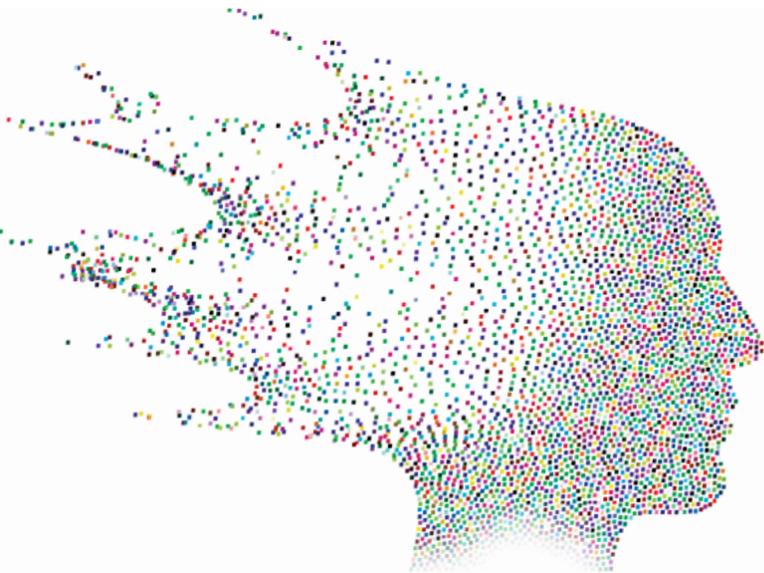
El 10 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Salud Mental, una fecha que tiene el objetivo de aumentar la conciencia de los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar los esfuerzos en apoyo de la salud mental.

La conmemoración data de 1992 como iniciativa de la Federación Mundial para la Salud Mental (WMHD en inglés) y apoyada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Cada año se centra en un tema específico relacionado con la salud mental. Estos temas van desde la prevención del suicidio hasta la promoción de la salud mental en el lugar de trabajo, y buscan abordar cuestiones importantes en torno a la salud mental en todo el mundo.



De acuerdo a datos de la misma OMS, se valora que la mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos ni se detectan ni se tratan. Por eso, lo que se busca en este Día Mundial es ofrecer una oportunidad para todos los promotores y defensores de personas con salud mental para visibilizar lo que falta por hacer para que la atención y el cuidado a la salud mental sea una realidad en todo el mundo.

El evento de este año representa el compromiso global para crear conciencia y defenderla como un derecho humano universal. Todo el mundo debería tener derecho a vivir una vida con dignidad, equidad, igualdad y respeto, y esto incluye a las personas con problemas de salud mental. Sin embargo, en la región de Latinoamérica continúan persistiendo los problemas de salud mental por falta de acceso a servicios de calidad. Por tal motivo, es necesario seguir promoviendo iniciativas informativas, regulatorias y normativas para apoyar la salud mental como un derecho humano universal en cada ámbito social.





RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL



Algunos consejos son:

- ✓ **1. Practica el autocuidado:** Dedicar tiempo a actividades que te traigan alegría y relajación, como leer, hacer ejercicio, meditar o practicar hobbies.
- ✓ **2. Cultiva relaciones significativas:** Mantén conexiones sociales positivas con amigos y familiares. Hablar y compartir experiencias puede fortalecer tu bienestar emocional.
- ✓ **3. Exprésate abiertamente:** No temas expresar tus sentimientos y preocupaciones. Comunicarte abiertamente con personas de confianza puede aliviar la carga emocional.
- ✓ **4. Establece límites:** Aprende a decir “no” cuando sea necesario. Establecer límites saludables protege tu bienestar emocional.
- ✓ **5. Práctica la gratitud:** Apreciar las pequeñas cosas de la vida puede mejorar tu perspectiva y promover una actitud positiva.
- ✓ **6. Busca ayuda profesional:** No dudes en buscar la ayuda de un profesional de la salud mental si sientes que lo necesitas. Los terapeutas y consejeros están capacitados para ofrecer apoyo y orientación.

||| POR: RUBÉN JIMÉNEZ





La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, la Secretaría Estudiantil, y el Departamento de Difusión Cultural del CCH

Invitan a la comunidad del Colegio a participar en la

"Pasarela virtual de catrinas y catrines"



Bajo las siguientes bases:

1. Podrán participar los alumn@s inscritos en el Colegio.
2. Los participantes deberán caracterizarse como catrinas o catrines.
3. Los interesados deberán enviar un correo a difusion.cultural@cch.unam.mx, para solicitar el formato de inscripción y de autorización de uso de imagen, para la publicación del video.
4. El video deberá mostrar el proceso de caracterización y el resultado final, además de narrar de viva voz (puede ser voz en off), qué significa la muerte desde una perspectiva personal y compartir. **¿Por qué es importante mantener viva la tradición de muertos y las fiestas alusivas a este día?**
5. Deberán enviar un video con una duración no menor a dos minutos y no mayor a cinco.
6. Se enviará el formato de inscripción y autorización con la información solicitada al mismo correo.
7. El video deberá ser grabado de forma horizontal y firme, con buena iluminación, voz clara, en los formatos MP4, WMV, AVI o MOV.
8. El archivo donde se contiene el video deberá ser titulado con el nombre del alumno y plantel al que pertenece.
9. El video deberá ser enviado a más tardar el día 30 de octubre de 2023.
10. Los videos participantes se publicarán en redes sociales y canal de YouTube del Departamento de Difusión Cultural CCH, dentro del 4° Festival Virtual de Día de Muertos "Vida y Muerte del CCH".
11. Los participantes se harán acreedores a un reconocimiento.
12. Cualquier asunto no previsto de la presente convocatoria será resuelto por el comité organizador.





La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades,
la Secretaría Estudiantil, y el
Departamento de Difusión Cultural del CCH

Invitan a la comunidad del Colegio a participar en el

4° Concurso de Calaveritas Literarias "La Muerte Online"



Bajo las siguientes bases:

1. Ser estudiante, docente, o personal administrativo del Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. Elaborar una calaverita literaria.
3. Los interesados deberán enviar un correo a difusion.cultural@cch.unam.mx, para solicitar la ficha de inscripción y un formato de autorización de uso de imagen para la publicación del video.
4. Posteriormente se enviará al mismo correo su ficha de inscripción, el formato de autorización de uso de imagen, y la calaverita literaria, la cual deberá estar escrita en formato Word, con letra Arial del número 12, e interlineado de 1.5.
5. La participación será a través de un video que deberá contener las siguientes características:
 - La lectura en voz alta de la calaverita literaria
 - Grabado en forma horizontal con buena iluminación y voz clara
 - Guardado en formato MP4, WMV, AVI o MOV.
6. Las inscripciones están abiertas a partir de la presente publicación y se cerrarán el 25 de octubre del 2023.
7. Los videos deberán ser enviados o compartidos por OneDrive al mismo correo electrónico, a más tardar el día 30 de octubre del 2023 (**No se aceptan links**).
8. Los videos participantes se publicarán en redes sociales y canal de YouTube del Departamento de Difusión Cultural CCH, dentro del 4° Festival Virtual de Día de Muertos "Vida y Muerte en el CCH".
9. Los participantes se harán acreedores a un reconocimiento.
10. Los asuntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.



CONVOCATORIA

Segundo Concurso de Teatro del CCH Azcapotzalco



Comunidad del CCH Azcapotzalco:

Se les invita a participar en el Segundo Concurso de Teatro Estudiantil del CCH Azcapotzalco, bajo las siguientes bases:

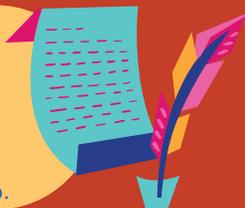
- Podrán participar grupos de ambos turnos.
- Tendrán que presentar una obra no menor a 30 minutos y no mayor a 90 minutos.
- Los grupos de estudiantes tendrán a su cargo realizar su producción, es decir, dirigir, actuar, adaptar y/o traducir el texto en caso de ser necesario, producir y publicitar la obra, aun cuando haya docentes guiando el procedimiento
- Para inscribirse deberán enviar un correo a más tardar el 15 de diciembre del año en curso a:

teatro.azcapotzalco@cch.unam.mx

El mail debe incluir la siguiente información:

OBRA

- Nombre de la obra y del dramaturgo/a.
- Duración aproximada.
- Sinopsis de la obra.
- Nombre de la persona responsable, correo y teléfono.



Además, deberán seleccionar, junto con el comité organizador, su horario de presentación, así como fecha para sus ensayos general y técnico, mismos que se llevarán a cabo durante el mes de febrero 2024.

e) Las categorías que se premiarán son:

Obra (Producción)
Texto dramático (Original o adaptación)
Dirección
Escenografía
Iluminación
Vestuario
Maquillaje
Escenofonía

Publicidad y programa de mano.
Actor dramático
Actriz dramática
Actor cómico
Actriz cómica
Actor de reparto
Actriz de reparto

- Cada categoría tendrá un primero, segundo y tercer lugar. También se entregará un premio para el mejor actor y para la mejor actriz de todo el Concurso, independientemente de su categoría.
- Todos los alumnos premiados recibirán una medalla.
- El fallo del Jurado será inapelable.
- En caso de que el Jurado así lo considere, podría otorgarse una mención honorífica en alguna de las categorías antes mencionadas.
- El concurso se llevará a cabo del 26 al 29 de febrero de 2024. Las fechas y los horarios dependerán de la cantidad de grupos inscritos, y se darán a conocer al inicio del semestre escolar 2024-2.
- La premiación al concurso se realizará el viernes 1 de marzo a las 14:00 horas (si la cantidad de grupos a presentarse así lo permite).
- Las obras ganadoras del primer, segundo y tercer lugar representarán al plante como finalistas y se presentarán en el mes de abril en el 4to Festival de Teatro Estudiantil Inter-CCH, en un horario por confirmar.**

Organizan los profesores: Alma Tinoco, Alejandro Velázquez, Maralejandra Hernández y Otelo Granados.

