

No. 101

CONTRASTE

30 DE AGOSTO - 2024

ZCAPOTZALCO

TRASCENDIENDO
CON
ÉXITO

ESCUELA DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PLANTA ZCAPOTZALCO

UnAm
La Universidad
de la Nación





**UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO**

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
RECTOR

**ESCUELA NACIONAL
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
DIRECTOR GENERAL

PLANTEL AZCAPOTZALCO

Mtra. Martha Patricia López Abundio
DIRECTORA

DIRECTORIO

Lic. Antonio Nájera Flores
Secretario General

Lic. Veidy Salazar de Lucio
Secretario Académico

Mtra. Noemí Jiménez Martínez
Secretaria Docente

Mtro. Raúl Espinosa Rojas
Secretario de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Verónica Coria Olvera
Secretaria Técnica del SILADIN

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

C. 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

Lic. Raúl Alonso Ramírez Aguirre
Diseño Editorial

Ing. Gabriel Eduardo Muñoz Cruz
Jefe del Departamento de impresiones

CON GRAN ENTUSIASMO, presentamos el número 101 de Contraste, el órgano de difusión del Plantel Azcapotzalco. En esta edición, destacamos los eventos y actividades que marcaron la bienvenida a nuestra generación 2025, así como a los estudiantes de 3° y 5° semestre.

En el marco de estos eventos, puntualizamos en nuestro compromiso con la formación académica de l@s estudiantes. En esta edición exploramos las diversas iniciativas y recursos que el Colegio ha implementado para asegurar que cada estudiante mantenga una regularidad académica y se gradúe con éxito.

Nuestra misión es acompañarlos en su camino académico, brindándoles las herramientas necesarias para alcanzar sus metas y enfrentar los desafíos de esta etapa crucial en sus vidas.

EDITORIAL

GA

ÍNDICE

COMUNIDAD

Orgullosos jóvenes puma se integran al CCH Azcapotzalco	4
Inscripción y examen médico automatizado	12
Charlas a padres de familia	14
Cekehacheros toman protesta como universitarios	18
Jornadas de bienvenida para tercer y quinto semestre	22

ENTREVISTA

Promover la regularidad académica	28
-----------------------------------	----

CONEXIÓN

Importancia de la salud mental en la familia	30
--	----



¡Con gran entusiasmo recibimos a la Generación 2025!

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ



Orgullosos jóvenes puma se integran al CCH Azcapotzalco

LA ANGUSTIA DE MILES DE JÓVENES TERMINÓ cuando tuvieron en sus manos una carta de asignación en alguna de las opciones de nivel medio superior, más aún, si fue la primera de su selección. Cuatro mil catorce de esos jóvenes fueron asignados al Plantel Azcapotzalco del Colegio de Ciencias y Humanidades, una numerosa generación que vio los frutos de su trabajo, esfuerzo y dedicación al lograr un lugar dentro de la máxima casa de estudios.

Sin duda, es de las metas más importantes que han alcanzado los jóvenes y muy meritorio reconocerlo; sin embargo, tienen un gran reto por delante; mantenerse en el camino y concluir de manera

satisfactoria el bachillerato dentro de un modelo educativo muy diferente a lo que han vivido en el nivel básico; pero innovador y con múltiples beneficios y ventajas en su formación integral.

Con la finalidad de conocer y ambientarse a esa nueva manera de aprender y relacionarse con los demás, la Dirección de este Plantel, a través de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, a cargo de la maestra Evelia Morales Domínguez, organizó del 12 al 16 de agosto la Jornada de Bienvenida a los alumnos de primer ingreso, misma que contempló tres momentos importantes.

CURSO DE INDUCCIÓN A LOS NUEVOS CECEHACHEROS



Rostros de nerviosismo, pero al mismo tiempo de alegría y satisfacción se percibieron el 12 de agosto, cuando los nuevos integrantes de la comunidad cecehachera acudieron por primera vez a la que será su casa por tres años para recibir información importante sobre el CCH, su modelo educativo, los servicios que les ofrece, el proceso de inscripción, entre otros temas que como adolescentes que se integran a una amplia y variada comunidad les servirá para su transitar por el plantel.

En este primer acercamiento con el CCH, fueron recibidos por nuestra directora, Mtra. Martha Patricia López Abundio, quien los felicitó por ser ya universitarios, "serán tres años de experiencias, aprendizajes, crecimiento académico y personal, una nueva manera de aprender en un ambiente de libertad, que implicará mucha responsabilidad y compromiso por parte de ustedes", expresó.

Este día, agregó, es el inicio de muchas actividades, de un sinnúmero de oportunidades, pero, sobre todo el inicio de un proyecto de vida que dependerá de las decisiones que tomen en su transitar por el Colegio, de ahí que los invitó a que "desde este momento se esfuercen por mantener un buen aprovechamiento escolar y el promedio que les asegure estudiar la licenciatura de su preferencia al término de su bachillerato en tres años".

"Para fortalecer su formación integral, también es importante optar por actividades extracurriculares, ya sea deportivas, culturales, artísticas o científicas, cuya variedad les permitirá elegir la más adecuada y apegada a sus intereses, y, por último, les pido que se diviertan sanamente, convivan y sean orgullosos cecehacheros cuidando sus instalaciones, equipo y mobiliario que se encuentra a su disposición", aseguró.

El Secretario General, Antonio Nájera Flores, se sumó a este reconocimiento que extendió, también, a los padres de familia "sin ellos, el proceso hubiera sido más complicado, agradecemos el apoyo, ayuda y acompañamiento de sus padres; y compartimos el orgullo por haber ingresado al mejor bachillerato del país, al bachillerato de la UNAM".

Agregó que su preparación se vio reflejada en el número de aciertos que obtuvieron y que les ha permitido estar en este lugar, "continúen con ese ánimo y deseos de superación, aprovechen su estancia en la Universidad para ser mejores estudiantes". Finalmente, explicó los pasos del trámite de inscripción que realizarán precisando en ciertas cuestiones y requisitos necesarios para concluirlo en tiempo y forma.



LAS SIGUIENTES CHARLAS estuvieron enfocadas a brindar información sobre los servicios y apoyos que tienen los jóvenes durante su trayectoria escolar. En el caso del Departamento de Psicopedagogía, se explicó en qué consiste el modelo educativo del CCH, enfatizaron en sus tres principios y cómo aplicarlos a su vida escolar: Aprender a Aprender, Aprender a Hacer y Aprender a Ser, lo cual resultará en la formación de jóvenes críticos de su realidad, autónomos de su aprendizaje y con valores para desempeñarse dentro de la sociedad.



Ahora viene otra etapa, apuntó el personal del departamento a cargo de las charlas, que es permanecer y egresar del bachillerato, “tomarán decisiones que los hará avanzar o retroceder en su camino para alcanzar las metas propuestas, de ahí que resulta esencial no perder de vista sus objetivos académicos, pero tampoco dejar de lado la interacción con sus compañeros, la fórmula es saber mediar entre la escuela y su vida social”.



Se detalló el plan de estudios y mapa curricular, así como el pase reglamentado al que tienen derecho como universitarios, enfatizando en mantener un buen promedio para tener acceso a la carrera de su interés.

“Dense cuenta de que ya son universitarios, muchos de ustedes no van a recordar su CURP, pero algo que sí van a recordar toda su vida es su número de cuenta, porque es lo que les da este lugar en la Universidad, ustedes saben el esfuerzo que dedicaron para lograrlo,” enfatizó Xóchitl Barrera, técnica académica.



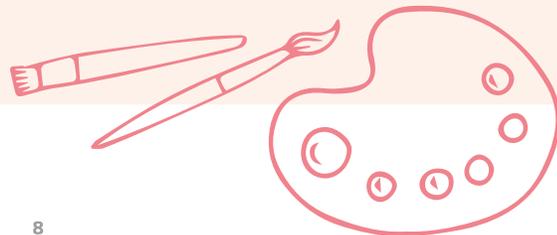
Continuaron los responsables de los Programas Institucionales de Asesorías y Tutorías, ambos de apoyo y acompañamiento durante el bachillerato. El primero dedicado a resolver dudas académicas de las diferentes asignaturas, ya sea para prevenir la reprobación, o bien, de manera remedial para preparar un examen extraordinario. En el caso de las Tutorías, se refiere a los profesores que, además, ejercen la labor de tutor de alguno de sus grupos, siendo una guía y orientación para su desarrollo académico y personal.



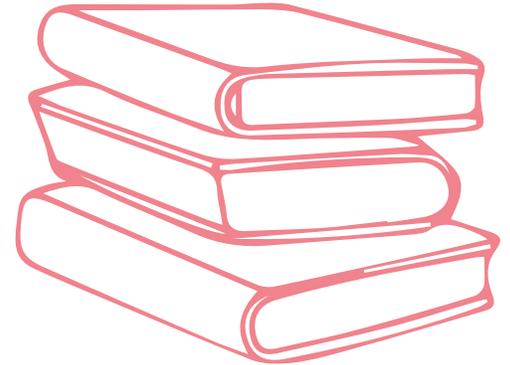


Finalmente, Paulina Sierra García, del Centro de Integración Juvenil Tlalnepanitla, ofreció una charla de sensibilización sobre las consecuencias del consumo de drogas en el organismo, tanto a nivel físico, social o psicológico. Actualmente, los jóvenes cuentan con demasiada información, mucha de ella, falsa o confusa, es por eso importante crear conciencia de los daños y, sobre todo, las razones que pueden orillar a un joven a consumir o acercarse a este tipo de sustancias, siendo una de ellas, el no tener un buen manejo de sus emociones, explicó la especialista.

El tener una actividad de su gusto o hobby, ya sea deportiva o artística, aleja a nuestros adolescentes de cualquier tipo de consumo que dañe su cuerpo y mente, mismas que el plantel promueve y a las que pueden optar desde el primer semestre, finalmente, les aconsejó diviértanse, pero piensen muy bien en los pros y contras de las decisiones que van a tomar en su vida.



Por parte de la Unidad Jurídica del plantel, se habló sobre los derechos y obligaciones de los cecehacheros, así como la importancia del uso de la credencial, que, sin duda, les da identidad y pertenencia al Colegio. Reiteraron que ante cualquier conducta que atente su integridad dentro de la escuela se acerquen a esta instancia, ubicada en el edificio N, planta alta, para dar aviso y tomar las medidas pertinentes, subrayaron que es fundamental tener una cultura de la denuncia para evitar conductas que alteren el orden y la convivencia.



Inscripción y Examen Médico Automatizado

Con el objetivo de contar con un diagnóstico actual del estado de salud física y mental, estilo de vida y antecedentes familiares, además de explorar algunos factores de riesgo y de protección que influyen en la salud integral de los jóvenes que ingresan a la Universidad, la Dirección General de Atención a la Salud (DGAS) aplica año con año el Examen Médico Automatizado.

El examen consta de reactivos encaminados a su entorno y familia, salud física, salud mental y adicciones, además de valoraciones como agudeza visual, exploración dental y, en caso de requerirlo, la aplicación de las vacunas doble viral (sarampión y rubéola) y tétanos.





La Generación 2025 lo realizó del 13 al 15 de agosto a la par de su proceso de inscripción, como un segundo momento dentro de su Jornada de Bienvenida. Cabe resaltar que la información vertida es confidencial y será útil para tomar las medidas necesarias en caso de existir algún padecimiento; o bien, detectar oportunamente cualquier problema de salud que pudiera afectar su buen desempeño académico.

La logística, coordinación y aplicación de este examen en el plantel estuvo a cargo de las doctoras Cristina Robles y Xóchitl Toquero, del Servicio Médico y se contó con el apoyo de alumnos pasantes de las carreras de Optometría y Cirujano Dentista, así como del personal del IMSS.



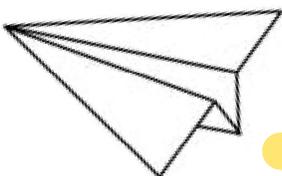
Charlas a Padres de Familia



MIENTRAS LOS ALUMNOS realizaban estos trámites en la Biblioteca, los padres de familia escucharon charlas de sensibilización e inducción al Colegio a cargo de funcionarios y especialistas invitados, con el fin de brindar información que ayude a orientar a sus hijos en esta importante etapa que inician, tanto en el aspecto académico como personal.

Al recibirlos, la Directora del Plantel, Mtra. Martha Patricia López Abundio, agradeció su presencia y felicitó el trabajo que han hecho con sus hijos y que hoy rinde frutos al obtener un lugar en la máxima casa de estudios.

Les pidió continuar de cerca y acompañarlos durante su bachillerato, acudir frecuentemente al plantel para conocer su desempeño en las diferentes materias y sobre todo, fortalecer los lazos de comunicación y confianza, tan necesarios para los adolescentes. Asimismo, les hizo ver el reto que hoy asumen los jóvenes al llegar a una escuela diferente a lo que conocían, de ahí que es fundamental reafirmar en casa valores de responsabilidad, compromiso, respeto, tolerancia, equidad, entre otros que promueven una sana convivencia dentro de una amplia comunidad como la del CCH.



Explicó la importancia de la credencialización para la seguridad de todos, así como las obras de mantenimiento y remodelación que se realizarán a lo largo del semestre dentro de la escuela. Y, por último, dio a conocer uno de los proyectos próximos a poner en marcha, llamado ESPORA: Espacio de Orientación y Atención Psicológica de la UNAM, el cual ofrecerá atención psicológica gratuita a los jóvenes que lo requieran, en la modalidad de psicoterapia breve.

Se trabajarán problemas emocionales y psicológicos más comunes dentro de la población estudiantil y más adelante se conocerá el proceso de inscripción y convocatoria para dicho servicio.

Continuó el programa de charlas con un acercamiento al Modelo Educativo del Colegio y la orientación vocacional, a cargo de las técnicas académicas del Departamento de Psicopedagogía, quienes recalcaron la importancia de tener un buen aprovechamiento académico desde el primer semestre, para que al concluirlo en tres años y con promedio de 9 puedan acceder a la carrera y facultad de su preferencia.

A los jóvenes les pidieron informarse acerca de las carreras que tiene la UNAM, "son 133 opciones, de las cuales, la mayoría se desconocen dejando a un lado la oportunidad de incursionar en otros ámbitos de la tecnología, la investigación y la innovación", resaltaron.



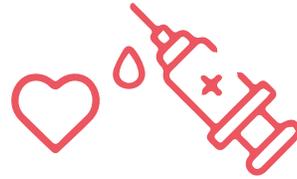
Personal del Servicio Médico les habló sobre los servicios dentales, de psicología y consulta general y de primer nivel a los cuales los jóvenes tienen acceso dentro del plantel, igualmente les dieron a conocer el proceso para dar de alta seguro de salud para estudiantes del IMSS.

Los abogados de la Unidad Jurídica reiteraron la importancia de la cultura de la denuncia y los protocolos a seguir dentro de las instalaciones para una adecuada convivencia, refirieron las obligaciones de los jóvenes pidiendo de su apoyo para acercarse y hablar sobre cualquier tema que los incomode dentro del plantel.

Por otro lado, profesoras integrantes de la Comisión Interna para la Igualdad de Género (CInIG) dieron a

conocer algunas de sus funciones y su relevancia para el desarrollo integral de los jóvenes, pues están a cargo de “la implementación de la política institucional en materia de igualdad de género de la Universidad para prevenir cualquier tipo de discriminación y violencia por razones de género, a través de acciones sistemáticas y profundas diseñadas con la participación de las autoridades y de la comunidad”.

Subrayaron que se trabaja en la construcción de espacios seguros, libres de violencia y discriminación, por medio de pláticas de sensibilización, conferencias con especialistas, talleres vivenciales y ferias informativas. La Comisión se encuentra ubicada en el edificio D, plantel baja y está al servicio de cualquier miembro de la comunidad.





Finalmente, nos acompañaron especialistas del Centro de Integración Juvenil Azcapotzalco, quienes hablaron sobre la importancia de la salud mental en la familia, definida como “un estado de bienestar, en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, así como, aportar algo a su comunidad”.

Aclararon que todos los trastornos mentales se deben en mayor o menor medida a una combinación entre predisposición genética y detonadores ambientales y sociales derivados del estilo de vida.

Entre los datos que deben considerarse, los ponentes compartieron que “la depresión y la ansiedad son los problemas de salud más presentes entre la población mexicana; el suicidio ocupa el segundo lugar en causa de muerte en

jóvenes de 15 a 29 años de edad; una de cada cinco personas presenta al menos un trastorno mental en su vida”.

Agregaron que los problemas de salud mental aumentan el riesgo de consumir drogas, de ahí que es importante detectar y atender cualquier cambio de actitud o hábitos que presenten los jóvenes dentro de su vida cotidiana. Brindaron teléfonos de contacto en caso de presentar alguna situación de este tipo, de igual manera, el plantel cuenta con la labor de los profesores tutores, psicólogos y pedagogos que orientan y canalizan a los jóvenes en caso de requerirlo.

CECEHAC TOMAN COMO UNIVERSI



HEROS

PROTESTA

TARIOS



CON UNA BIENVENIDA LÚDICA, el 16 de agosto cerró con broche de oro este recibimiento, en la que los alumnos tomaron protesta como nuevos universitarios y conocieron el plantel que por tres años será su segunda casa, la intención del evento fue que se sintieran cobijados, ambientados y listos para iniciar clases el 19 de agosto, apuntó Evelia Morales, secretaria de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, a cargo de la organización.

Los jóvenes acompañados de sus familias acudieron a lo largo del día en cuatro bloques; en cada uno de ellos tomaron protesta, comprometiéndose a hacer en todo momento honor a la institución; cumplir sus compromisos académicos y administrativos; respetar los reglamentos generales y a mantener la disciplina, acto por demás importante y emotivo como miembros de la comunidad universitaria.

Tuvimos el honor de contar con la presencia del director general del CCH, Benjamín Barajas Sánchez, quien consideró que “los alumnos junto con los profesores son el centro, el corazón de cada plantel; siéntanse orgullosos de haber logrado un lugar por el que miles compitieron”.

Les pidió ser agradecidos por estos méritos que van teniendo a lo largo de su vida; “en primera instancia a sus padres, quienes los han acompañado y respaldado desde que iniciaron su trayectoria escolar; y, por supuesto, también agradecer a sus profesores que les han compartido sus conocimientos y los forman no solo para la escuela; el gran maestro forma para la vida, para que sean mejores seres humanos”.

Y, también, agradecer a la Universidad, la más importante del país y de América Latina, que pone a su disposición cientos de actividades, servicios y oportunidades para su formación integral, “les toca aprovechar todo y cuidar sus instalaciones para el beneficio de toda la comunidad”.

Expresó que la adolescencia es una de las etapas más bonitas de los seres humanos, pero también la más vulnerable y riesgosa, “trabajar con adolescentes es un gran privilegio, al Colegio llegan niños y egresan jóvenes, son tres años de gran intensidad, de cambios, porque se están transformando y definen cosas importantes para su vida. Padres de familia no los dejen solos, manténganse cerca, a lado, atrás; pero no adelante para que los dejen ver todo el horizonte, apóyenlos y si se caen, ayúdenlos a levantarse”.

Finalmente, les pidió a los jóvenes divertirse, disfrutar su etapa como cecehacheros y egresar en 3 años para continuar su vuelo a nivel profesional, “la Universidad sirve para transformar este país, ustedes son sus representantes, háganlo con orgullo llevando sus valores en todo momento y lugar donde se encuentren”.

En otro bloque de la jornada, nos acompañó la secretaria general del Colegio, Mayra Monsalvo Carmona, quien les reiteró sus felicitaciones y resaltó que este logro es fruto de todo lo que han sembrado sus padres a lo largo de los años. Les pidió valorarlo con su compromiso y entrega, ser dignos representantes de la Universidad a través de su formación y valores; así como. cuidar el patrimonio universitario.





Aquí, agregó, van a aprender a aprender, a ser, a hacer y a convivir; para que en tres años ingresen a la licenciatura y consoliden su proyecto de vida, “será una etapa de crecimiento, de aprendizaje y de toma de decisiones; además de socializar y conocer puntos de vista diferentes, recuerden que siempre contarán con el apoyo que requieran tanto de sus padres como de la escuela, adelante jóvenes, ya son de isangre azul y piel dorada!”.

En las diferentes ceremonias, la directora del plantel, Martha Patricia López Abundio externó estar de fiesta por el logro de más de 4 mil jóvenes que hoy se integran a este plantel, “son varios meses en que iniciamos a planear esta Jornada de Bienvenida, pensando en cómo serán nuestros nuevos alumnos, queremos desarrollar ese sentido de pertenencia, que se sientan orgullosos de ser universitarios y que aprendan a querer, cuidar y respetar este lugar por el que muchos alumnos han pasado y por el que muchos otros vendrán”.

Agregó “seguramente estarán nerviosos; pero también listos para una nueva aventura en su vida, donde atenderán sus deberes académicos, cívicos y crecerán como seres humanos; encontrarán un ambiente de aprendizaje con profesores comprometidos con su

éxito académico, esperamos que disfruten de su estancia de tres años y que aprovechen al máximo las oportunidades que se les presenten”.

Reiteró el apoyo de todas las instancias del plantel para alcanzar sus metas y les recordó “el conocimiento es el pilar que sostiene el éxito; pero, es su dedicación y pasión lo que lo hace crecer, así que no dejen de esforzarse y perseguir sus sueños”.

Participó, también, en esta ceremonia el exalumno Gustavo Alfredo Bazán Riverón, quien les brindó unas palabras acerca del sentido de pertenencia e identidad como cecehacheros, les aconsejó conocer todas las áreas de la escuela para poder aprovecharlas al máximo. Posteriormente, jóvenes que realizan sus prácticas o servicio social en el Departamento de Difusión Cultural presentaron un sketch de bienvenida.

El evento concluyó con el recorrido por las instalaciones del plantel, en el cual pudieron conocer las actividades que se desarrollan y ofrecen en los diferentes departamentos de la escuela, ya sea Siladin, Difusión Cultural, Programas Institucionales de Asesorías y Tutorías, Opciones Técnicas, Educación Física, Psicopedagogía, entre otros más.

*¡¡Jóvenes de nuevo ingreso, jóvenes cecehacheros,
ya están listos para iniciar su camino por el CCH!!*

¡ Bienvenidos !

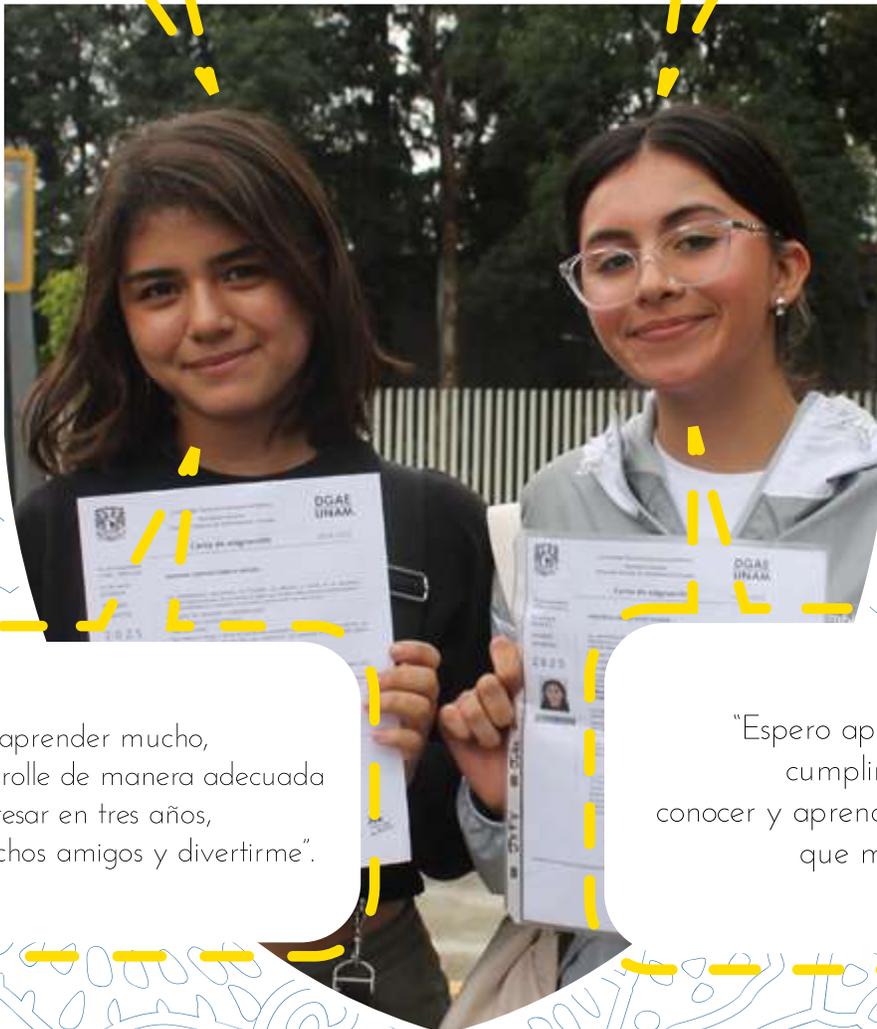
Nuestr@s

JULIA VALERIA FIGUEROA y **PAMELA ABIGAÏL BARRERA CORONA**, obtuvieron 104 y 112 aciertos, respectivamente, su primera opción fue el Plantel Azcapotzalco, sobre su sentir e impresión al saberse parte de este plantel, expresaron:

"Me puse muy feliz, pues mi esfuerzo valió la pena, además, aprendí demasiado durante toda mi preparación para el examen".

ONAL AU

"Sentí mucho alivio, pues sólo consideré dos opciones; iba por todo o nada, es una gran felicidad encontrarme en este lugar".



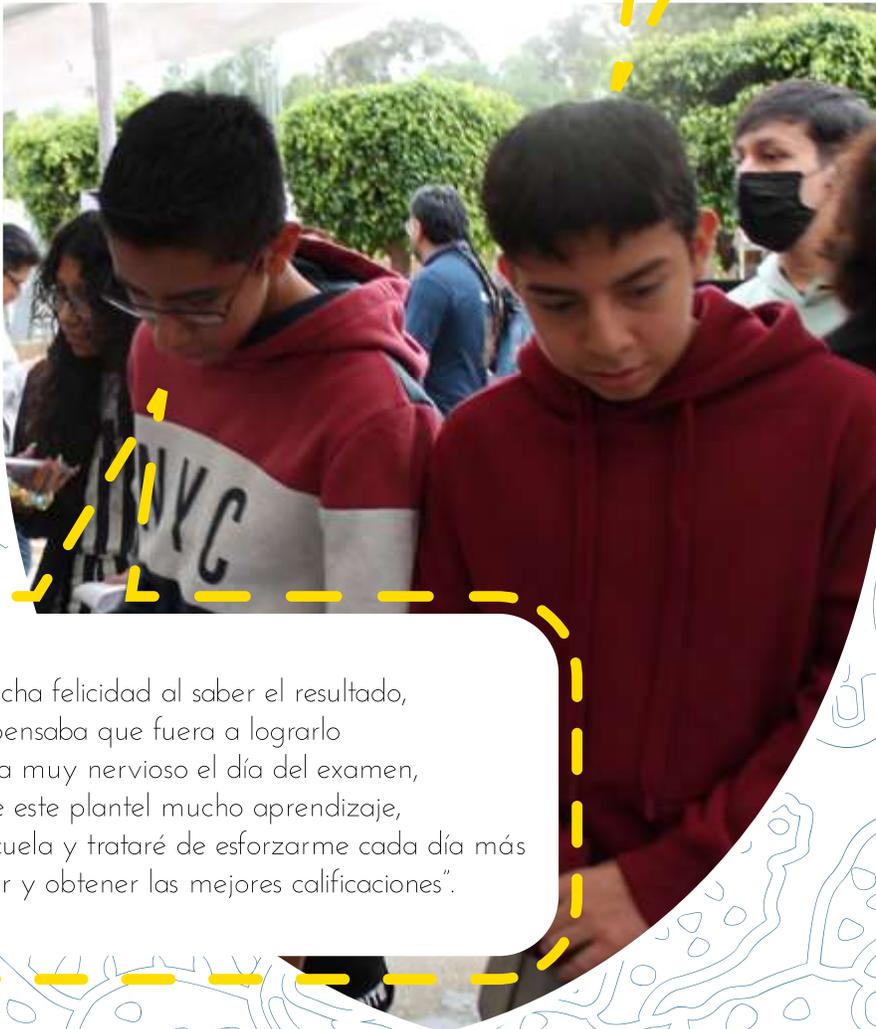
"Espero aprender mucho, que todo se desarrolle de manera adecuada para egresar en tres años, espero tener muchos amigos y divertirme".

"Espero aprovechar todo, cumplir con todo, conocer y aprender de toda la gente que me rodea".

estudiantes

ALEJANDRO ALFARO y **Gael Canela**, con 116 y 93 aciertos respectivamente, este Plantel también fue su primera opción:

“Sentí mucha felicidad y orgullo de haber ingresado a este plantel, voy a mantener un buen promedio y aprovechar todo lo que ofrezca la escuela”.



“Sentí mucha felicidad al saber el resultado, no pensaba que fuera a lograrlo pues estaba muy nervioso el día del examen, espero de este plantel mucho aprendizaje, será una buena escuela y trataré de esforzarme cada día más para aprender y obtener las mejores calificaciones”.



¡ Listos para continuar su camino por el CCH!

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

Jornadas de Bienvenida para tercer y quinto semestre

PARA NUESTROS ESTUDIANTES, no hay mejor manera de iniciar un nuevo semestre escolar, que planteándose metas a corto plazo que los lleve a alcanzar un óptimo aprovechamiento escolar; así como hacer uso de todos los recursos que el Colegio les ofrece para complementar su formación integral, pero también, es necesario renovar el compromiso con la institución y con ellos mismos, el cual realizaron al saberse parte de esta comunidad cecehachera.

Y ese compromiso es concluir satisfactoriamente su bachillerato en tres años, de ahí que la Dirección de este plantel, a través de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje,

a cargo de Evelia Morales Domínguez, planeó una Jornada de Bienvenida para los alumnos de las generaciones 2023 y 2024, con la finalidad de brindarles información importante y necesaria para continuar su trayectoria por el CCH y, de esta manera, facilitar el camino que aún les falta recorrer.

Realizadas los días 6 y 7 de agosto, las jornadas tuvieron también invitados especiales, los padres de familia, pues son una figura esencial para el desarrollo de los jóvenes y a quienes la directora del plantel, Martha Patricia López Abundio, agradeció su presencia enfatizando en su corresponsabilidad dentro de la formación de sus hijos.





Les pidió mantenerse de cerca y acompañarlos en su camino académico; reforzar los lazos de confianza y comunicación familiar, ya que están por venir procesos y decisiones importantes que deberán tomar apoyados en la orientación que les brindará la institución; pero también, con el respaldo de la familia, representando factores de protección que asegurarán un egreso exitoso.

Al dirigirse a los jóvenes, les dio una cordial bienvenida reiterando que el alma de la institución son ellos mismos, los estudiantes, para quienes están diseñadas la gran variedad de actividades y

opciones extracurriculares que apoyan su formación. Les deseó el mejor de los semestres y para cualquier duda dirigirse a los departamentos o medios electrónicos oficiales.

Por otro lado, la directora también informó sobre los trabajos de remodelación de los núcleos sanitarios que han iniciado en el plantel y que continuarán una vez que inicie el semestre 2025-1; les pidió su comprensión haciendo ver la necesidad de renovar dichos espacios para beneficio de toda la comunidad después de más de 50 años que tiene la escuela.





Por su parte, el Secretario General, Antonio Nájera Flores, agregó que se trabaja bajo una política de puertas abiertas, de ahí que no se requiere de una cita para acudir y verificar el aprovechamiento de los jóvenes, pidió trabajar de manera colaborativa entre padres, institución y profesores en beneficio de los estudiantes.

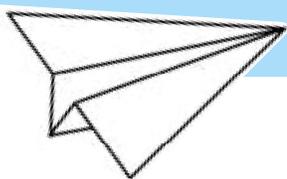
También habló sobre las alternativas de recuperación académica en el caso de adeudar alguna asignatura, tales como periodos de exámenes extraordinarios, recursamientos y cursos sabatinos.

Reconoció a los alumnos de alto rendimiento académico y los exhortó a seguir en ese camino para obtener el promedio requerido en la carrera de su elección.

Ya sea para quienes se encuentren a la mitad de su bachillerato, en tercer semestre, o en la recta final, en quinto semestre, es importante no desviar su atención del objetivo planteado, para ello, las jornadas informativas y de sensibilización contemplaron una serie de temas que brindan a los jóvenes un panorama más amplio de lo que tienen a su alcance durante su estancia en el plantel.



*De esta manera, damos a conocer
los departamentos y personal
que participaron en la actividad:*



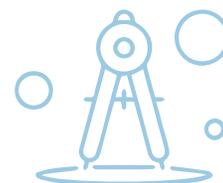
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA

Participantes: técnicas académicas Alicia Molina Maldonado, Alma Delia Fernández García, Alma Patricia López Hernández y Xóchitl Barrera Salgado.

Además de brindar orientación para el desarrollo personal y social; esta instancia también ofrece orientación vocacional, de esta manera, a los alumnos de tercer semestre les enfatizaron que el presente año escolar deberán seleccionar sus materias optativas de acuerdo con la carrera que deseen estudiar, de ahí que la prueba de orientación vocacional PROUNAM e INVOCA es de suma importancia para tener información clara y puedan tomar esa decisión lo más acertada posible.

En lo que se refiere a los alumnos de quinto semestre les explicaron de manera general cómo ejercer el pase reglamentado. En ambos casos les informaron sobre las 133 carreras que brinda la UNAM; las carreras de alta demanda; algunas de ellas con prerrequisitos, de pase indirecto o en sedes foráneas. Aclararon que durante el transcurso del semestre se realizarán diversas actividades para brindar la orientación necesaria.

Independientemente del semestre próximo a cursar, resaltaron la importancia de tener un buen aprovechamiento escolar, ya que terminar en tres años el bachillerato con promedio superior a 9 les asegura la licenciatura y facultad de su preferencia. Finalmente, brindaron información relevante sobre los programas de becas que existen. Para cualquier aclaración el departamento se ubica en el edificio T, planta alta.



UNIDAD JURÍDICA

Licenciados Audel López Castro y Beelia Samadhi Galindo Luis.

Resaltaron la necesidad de la identificación a través de la credencial al ingreso del plantel para garantizar la seguridad al interior, además de ser una disposición de la Rectoría de la UNAM para todas las dependencias universitarias. De no contar con la credencial, será necesario tramitar su reposición en Servicios Escolares. Para el personal externo igualmente será necesario su identificación y la portación de un gafette.

Asimismo, les hicieron hincapié en los derechos que tienen como miembros de la comunidad; pero también, de sus obligaciones, normas, conductas y sanciones que marca la Legislación Universitaria al incurrir en alguna falta grave.

Por último, señalaron que la Unidad Jurídica se encarga de atender todo tipo de queja y los invitaron a acercarse cuando sientan que fueron quebrantados sus derechos u observen alguna irregularidad dentro del plantel.



ESTUDIOS TÉCNICOS ESPECIALIZADOS

Profesora Verónica Víquez Pedraza.

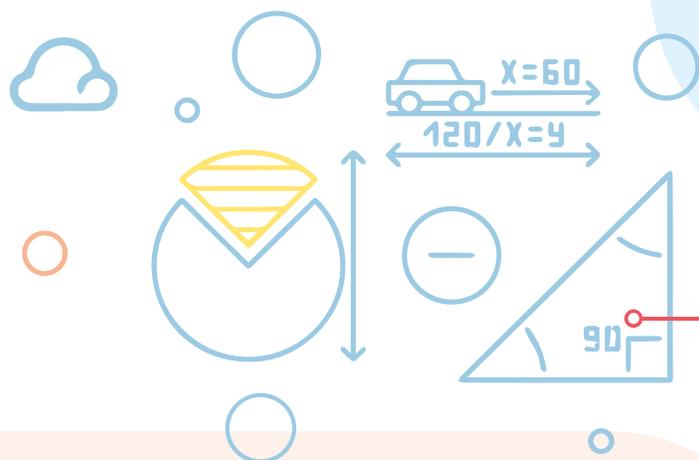
La profesora aclaró que son opciones extracurriculares que se cursan a la par del bachillerato, tienen la ventaja de adquirir una formación para el trabajo en el área de su interés. El plantel ofrece 19 carreras técnicas, de las cuales 5 se encuentran en fase piloto; tienen una duración de un año y al concluir satisfactoriamente el estudio con prácticas profesionales y servicio social se les otorgará una cédula de nivel técnico. Para más información la coordinación se ubica en el edificio Q, planta alta.



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE TUTORÍAS

Profesores Gerardo Espinal Martínez, María de los Ángeles Frías Fernández y Daffne Fabregat Revilla.

Hablaron sobre las funciones del profesor tutor y el papel que tiene dentro de la trayectoria escolar de los jóvenes, haciendo énfasis en el compromiso que asume para orientarlos y acompañarlos en su proceso de formación integral, a través de estrategias y hábitos de estudio, normas y valores universitarios, comunicación asertiva con los demás, igualdad de género, así como planear y autorregularse en sus estudios, con el objetivo de evitar situaciones de abandono y retraso en su trayectoria académica.



PROGRAMA INSTITUCIONAL DE ASESORÍAS

Profesores Álvaro Michel Saut Gómez, Fanny Flores Trejo y Noé Juárez Castillo.

Este programa está enfocado en apoyar la situación académica de los alumnos, es una acción de acompañamiento que promueve la formación integral y el desarrollo de habilidades para que continúen aprendiendo a lo largo de su vida. Informaron sobre los tipos de asesorías (individual, grupal, presencial, en línea, preventiva y remedial) y el proceso para solicitarlas. Tanto el PIT como el PIA se localizan en el edificio G, planta alta.



Promover la regularidad académica // RUBÉN JIMÉNEZ

EL BACHILLERATO ES FUNDAMENTAL en la formación integral de los jóvenes, preparándolos para desafíos futuros en el ámbito académico, profesional y personal. Sin embargo, uno de los mayores retos en esta etapa educativa es evitar la deserción escolar, que puede ser el resultado de múltiples factores, siendo la irregularidad académica uno de los más significativos.

Por lo anterior, mantener una regularidad en los estudios es muy importante para garantizar una experiencia educativa exitosa y enriquecedora.

El Colegio de Ciencias y Humanidades ofrece una variedad considerable de programas y oportunidades para que los jóvenes egresen, por ejemplo, los programas institucionales de Asesorías y Tutorías. A través de la construcción de hábitos de estudio, la integración de conceptos permite a los estudiantes superar los desafíos que se presentan y alcanzar el éxito en esta etapa crucial de su formación. Por lo tanto, es fundamental que tanto estudiantes como padres y docentes promuevan y valoren la importancia de la regularidad académica como una estrategia clave para garantizar la finalización exitosa del bachillerato.

El Departamento de Psicopedagogía brinda servicios de apoyo para la orientación educativa de las alumnas y los alumnos del Plantel.

Entre los programas que tiene este departamento, se brinda apoyo al proceso de aprendizaje abordando alternativas de recuperación académica, orientación en la elaboración de un plan de regularización y de egreso personalizado.

En este contexto, platicamos con la Técnica Académica Xóchitl Barrera Salgado, quien enfatiza en la importancia del acompañamiento que realiza el Departamento de Psicopedagogía para que la comunidad estudiantil evite la deserción escolar o bien, retrasar su egreso.



¿ALGUNA INICIATIVA QUE TENGAN EN PSICOPEDAGOGÍA?

Sí, tenemos contempladas charlas sobre regularidad académica y plan de egreso para las generaciones 324, 323, 322 y anteriores; en estas pláticas estará el Programa Institucional de Asesorías como una instancia que fortalece su rendimiento académico, además del Departamento de Psicopedagogía.

El proyecto está contemplado para trabajar a lo largo del año escolar vigente, se les compartirán convocatorias de las alternativas de regularidad académica, información sobre hábitos de estudio, estrategias de aprendizaje, invitación a participar en cursos sobre proyecto de vida académica, entre otras.

La participación en estas actividades académicas ayudará a los estudiantes a integrarse plenamente en la comunidad educativa, lo cual se asocia con una menor tasa de deserción y por supuesto en mejorar su desempeño académico.

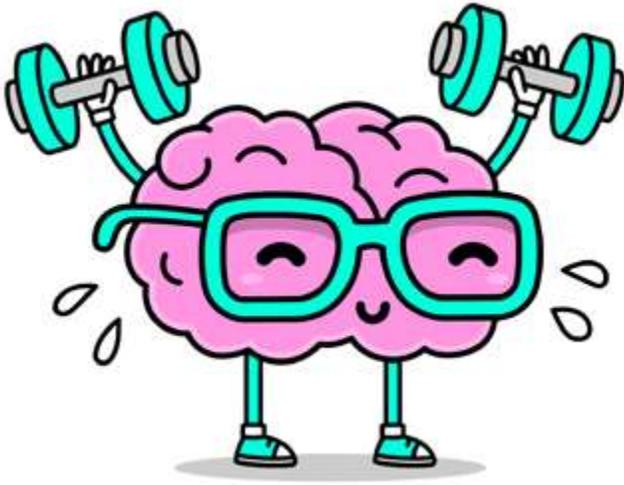
El próximo 26 y 27 de septiembre tendremos una segunda sesión para elaborar un plan de regularidad académica, los esperamos en el Auditorio José Sarukhán, en el SILADIN, a las 13:30 horas.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRIORIZAR LA REGULARIDAD ACADÉMICA?

Porque va acompañado de todo, su desempeño académico, sus proyectos y planes de vida académica y personal, con ello podemos dar continuidad a ingresar a una licenciatura siendo en general una de las prioridades de los estudiantes al ingresar al Colegio.

*Alumn@ del Plantel,
si requieres apoyo
para generar un plan
de regularidad académica,
acércate al Departamento de
Psicopedagogía, en el Edificio T
Planta Alta, donde te darán
a conocer las alternativas para
acreditar tus materias.*

“El alumno requiere en todo momento el acompañamiento correspondiente y darles las herramientas para su propio aprendizaje. En su paso por el bachillerato, los estudiantes se encuentran con diversas situaciones de vida como son los cambios a nivel físico y mental, el manejo de sus relaciones afectivas y amorosas, la toma de decisiones y solución de dificultades que se presentan en su día a día, o bien, sobre su futuro académico al elegir una carrera, por ejemplo, etc, sin embargo, uno de los mayores retos es encontrar el equilibrio entre su vida académica y su vida personal y social.”



IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL EN LA FAMILIA

Contexto nacional

LA SALUD MENTAL es un aspecto fundamental del bienestar general, y su importancia se extiende más allá del individuo, impactando a toda la familia. En México, la salud mental en el contexto familiar es una cuestión crítica que merece atención y comprensión. Las estadísticas recientes destacan la necesidad de abordar este tema para fortalecer la dinámica familiar y promover un entorno más saludable para todos.

La familia es la unidad básica de la sociedad y juega un papel crucial en el desarrollo emocional y psicológico de sus miembros. La salud mental de cada individuo dentro de una familia influye directamente en el funcionamiento y la armonía del grupo familiar en su conjunto. Problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés pueden afectar la calidad de las relaciones familiares, la comunicación y el bienestar general.

Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y otras fuentes relevantes, la situación de la salud mental en México es preocupante:

Prevalencia de Trastornos Mentales:

El Estudio Nacional de Epidemiología de los Trastornos Mentales en México indica que aproximadamente el 16.6% de la población adulta ha experimentado algún trastorno mental en algún momento de su vida (*González, 2021*). Esto incluye trastornos como la depresión mayor, trastornos de ansiedad y trastornos por uso de sustancias.

Impacto en la Familia:

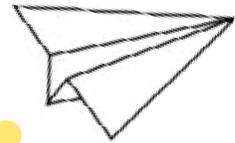
Un informe de la Secretaría de Salud revela que el 35% de las familias mexicanas reportan que uno o más de sus miembros sufren de problemas de salud mental (*Secretaría de Salud, 2022*). Estos problemas pueden generar conflictos, tensiones y disfunción dentro del núcleo familiar, afectando el equilibrio emocional de todos sus integrantes.

Acceso a Tratamiento:

Solo el 30% de las personas con trastornos mentales en México reciben tratamiento adecuado (*Instituto Nacional de Psiquiatría, 2023*). Esto se debe a diversos factores, como el estigma asociado a los problemas de salud mental, la falta de acceso a servicios de salud mental y la escasez de profesionales capacitados en este campo.

Impacto en la Vida Cotidiana:

La Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo muestra que los trastornos mentales tienen un impacto significativo en la productividad laboral y en la vida cotidiana de las personas, lo que a su vez afecta el funcionamiento económico y emocional de la familia (*INEGI, 2023*).



La importancia de abordar la salud mental desde una perspectiva familiar no puede subestimarse. Un enfoque integral que incluya la educación, el apoyo emocional y el acceso a servicios de salud mental es crucial. Promover una comunicación abierta sobre problemas de salud mental y reducir el estigma asociado puede facilitar la búsqueda de ayuda y la mejora de la calidad de vida de las familias.

Programas de apoyo familiar y comunitario, así como la capacitación de los profesionales de la salud para que trabajen en conjunto con las familias, pueden ayudar a mejorar la situación. Es esencial que se fomente un ambiente en el que las familias se sientan cómodas al abordar estos temas y buscar el apoyo necesario.



REFERENCIAS

González, A. (2021). *Estudio Nacional de Epidemiología de los Trastornos Mentales en México*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Instituto Nacional de Psiquiatría. (2023). *Informe sobre el acceso a tratamiento de trastornos mentales en México*. Recuperado de www.inpsi.gob.mx

INEGI. (2023). *Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Secretaría de Salud. (2022). *Reporte sobre el impacto de los problemas de salud mental en las familias mexicanas*. Recuperado de www.gob.mx/salud



2024 2025

CALENDARIO ESCOLAR

AGOSTO 2024

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTIEMBRE 2024

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE 2024

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE 2024

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE 2024

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ENERO 2025

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRERO 2025

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MARZO 2025

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ABRIL 2025

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAYO 2025

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNIO 2025

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULIO 2025

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AGOSTO 2025

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CALENDARIO DEL CICLO ESCOLAR 2024-2025, APROBADO POR EL CONSEJO TÉCNICO EL 4 DE ABRIL DE 2024.

- INICIO DE CLASES
- PERIODO INTERANUAL O INTERSEMESTRAL
- DÍAS INHÁBILES
- VACACIONES ACADÉMICO-ADMINISTRATIVAS
- FIN DE CLASES
- ASUETO ACADÉMICO
- EXÁMENES

