

No. 104

CONTRASTE

07 DE OCTUBRE - 2024

ZCAPOTZALCO

ARTE &
SALUD MENTAL:
Pilares del CCH
Azcapotzalco



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

En la edición 104 de **CONTRASTE**, nos enfocamos en un tema central que resuena con cada miembro de nuestra comunidad: la salud mental y emocional. El Plantel CCH Azcapotzalco ha dado pasos importantes para abordar este aspecto fundamental del bienestar, y es un orgullo poder destacar los esfuerzos colectivos que se están realizando para fortalecerlo. Uno de los pilares de este movimiento es el programa UNAMos Esfuerzos, impulsado por el Departamento de Psicopedagogía, cuyo objetivo es crear un espacio de apoyo y acompañamiento en temas de salud mental.

También es motivo de celebración el impacto positivo que tuvo el concurso de murales **“Transformando Espacios”**, en el que los estudiantes expresaron sus emociones, inquietudes y esperanzas a través del arte. Esta iniciativa no sólo embellece nuestro Plantel, sino que le da un nuevo significado a las paredes que ahora cuentan historias de identidad, resistencia y creatividad. En este contexto de apoyo emocional, el Plantel ha dado la bienvenida al programa **ESFORA**, que brinda atención especializada en salud mental a través de un modelo de psicoterapia breve focalizada.

Octubre también trae consigo el **Mes de los Cuidados**, una oportunidad para reflexionar sobre la importancia de cuidar no solo de uno mismo, sino también de quienes nos rodean. A lo largo de este mes, se llevarán a cabo actividades que buscan concientizar sobre la empatía, la compasión y la responsabilidad de construir una comunidad más solidaria y humana.

Finalmente, nos enorgullece anunciar el **Conversatorio sobre la Reforma Judicial**, un evento clave que busca fomentar el pensamiento crítico entre nuestros estudiantes, un valor esencial en estos tiempos de grandes transformaciones sociales. En conjunto, estos esfuerzos reflejan un compromiso profundo por parte de nuestra comunidad educativa en atender los aspectos fundamentales de la salud mental, emocional y social. En esta edición de Contraste, celebramos la diversidad de iniciativas que buscan un bienestar integral y que continúan tejiendo una red de apoyo sólida para todos.



EDITORIAL

ÍNDICE

COMUNIDAD

UNAMos Esfuerzos: acompañamiento personalizado para potenciar el aprendizaje en el CCH Azcapotzalco	4
El Arte como Motor de Expresión en el CCH Azcapotzalco	6
Informan sobre la Reforma al Poder Judicial	12

CIENCIA VIVA

Promueven la conciencia ambiental en el proyecto Sentimiento Ecológico de Juventudes	16
Principios de la Química Verde	18
¿Qué son los ODS?	19

CONEXIÓN

ESPORA Psicológica : Una propuesta para atender el sufrimiento psicológico de los jóvenes del bachillerato de la UNAM	22
Promoviendo el Bienestar Colectivo en Octubre	26



UNAMos Esfuerzos:

acompañamiento personalizado para potenciar el aprendizaje en el CCH Azcapotzalco

// RUBÉN JIMÉNEZ



EL PASADO 11 DE SEPTIEMBRE, el Departamento de Psicopedagogía y la Dirección del Plantel, presentaron una de las líneas de trabajo que en los últimos años han impulsado la salud mental y emocional para el aprendizaje de la comunidad estudiantil, el programa UNAMos Esfuerzos.

La Directora del Plantel, Mtra. Martha Patricia López Abundio, agradeció el trabajo colaborativo que ha mantenido el Departamento de Psicopedagogía, con otras instituciones de educación y de salud pública a nivel local.

EL PROGRAMA

UNAMos Esfuerzos, coordinado por técnicas académicas del Departamento de Psicopedagogía, Xóchitl Barrera Salgado y Alma Patricia López Hernández, inició desde 2019. Es una iniciativa de colaboración entre el CCH Azcapotzalco y la Facultad de Estudios Superiores Iztacala.

Este proyecto tiene como objetivo principal desarrollar intervenciones integrales orientadas a mejorar tanto el bienestar emocional como el desempeño académico de las y los estudiantes. A través de este esfuerzo conjunto, se busca fortalecer los recursos de apoyo dentro de la institución y fomentar el bienestar integral de la comunidad estudiantil.

Las metas del programa se inscriben en el ámbito psicoeducativo y están orientadas a fortalecer el proceso de aprendizaje mediante diversas estrategias. Entre los objetivos principales se encuentran la creación de materiales digitales y audiovisuales de apoyo didáctico, la impartición de talleres formativos que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes, y la atención psicopedagógica individualizada, con el fin de brindar acompañamiento especializado y personalizado en el proceso de enseñanza-aprendizaje.



En el evento, los integrantes de UNAMos Esfuerzos presentaron sus proyectos específicos, los cuales contribuyen al bienestar académico y emocional de la comunidad estudiantil del Plantel. Esta es la colaboración que tienen actualmente:

“ FES Iztacala

Carrera de Psicología

INTEGRANTES:

Dra. María Esther Rodríguez de la Rosa
Mtro. Abner Soto González
Lic. Danae Soriano Valtierra
Lic. Sandra Alán Guzmán

El equipo de psicólogos pasantes de la carrera y de quinto a octavo semestre hacen prácticas profesionales en desarrollo y docencia. Apoyan el programa, colaboran a través de estrategias de trabajo colectivo en espacios abiertos y un programan de promotores que están conformados estudiantes del CCH capacitados para apoyar a la comunidad estudiantil.

Residencia de Terapia Familiar

INTEGRANTE:

Dr. Alexis Ibarra Martínez

Los estudiantes que se están formando como terapeutas acuden al Plantel para dar un servicio clínico a estudiantes y familiares mediante sesiones semanales o quincenales, con todo tipo de problemáticas.

”

Instituto Politécnico Nacional.

COLABORACIÓN ESPECIAL:

Lic. Diana Rocha Cruz

Realiza su proyecto de maestría en el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, y como parte de su tesis, trabaja con mujeres del Plantel que sufren abuso digital, conductas que se han normalizado y han aumentado su prevalencia por el uso de las redes sociales.





El Arte como Motor de Expresión en el CCH Azcapotzalco

EL CONCURSO DE ARTE MURAL

“Transformando Espacios” ha sido un éxito en el CCH Azcapotzalco, logrando convocar a jóvenes creativos con una visión transformadora. Con 58 propuestas recibidas, este proyecto se ha convertido en un ejemplo de cómo el arte puede no solo embellecer el entorno, sino también incentivar la expresión personal y colectiva de ideas.

El jurado tuvo la difícil tarea de seleccionar 10 propuestas finales, las cuales serán plasmadas en el área conocida como “Comedor” del Plantel y el área de ESPORA Psicológica. Estos murales reflejarán la diversidad de pensamientos, emociones y valores que los estudiantes han querido transmitir a través de sus obras.

El objetivo del concurso fue claro: demostrar que el arte es un canal poderoso para mejorar vlos espacios comunes, dotándolos de significado y ofreciendo a la comunidad un ambiente más inspirador y reflexivo. Cada mural contará una historia única, conectada con las categorías propuestas, como emociones, cultura, animales, y más.

ESPACIOS PARA CREAR COMUNIDAD

Más allá de la estética, la iniciativa ha buscado fomentar el sentido de pertenencia entre los estudiantes y darles un espacio donde sus voces y visiones sean visibles y perduren. Los jóvenes artistas han encontrado en estos muros un lienzo para plasmar sus pensamientos y emociones, mostrando cómo la creatividad puede mejorar y revitalizar áreas que forman parte de la vida cotidiana del plantel.

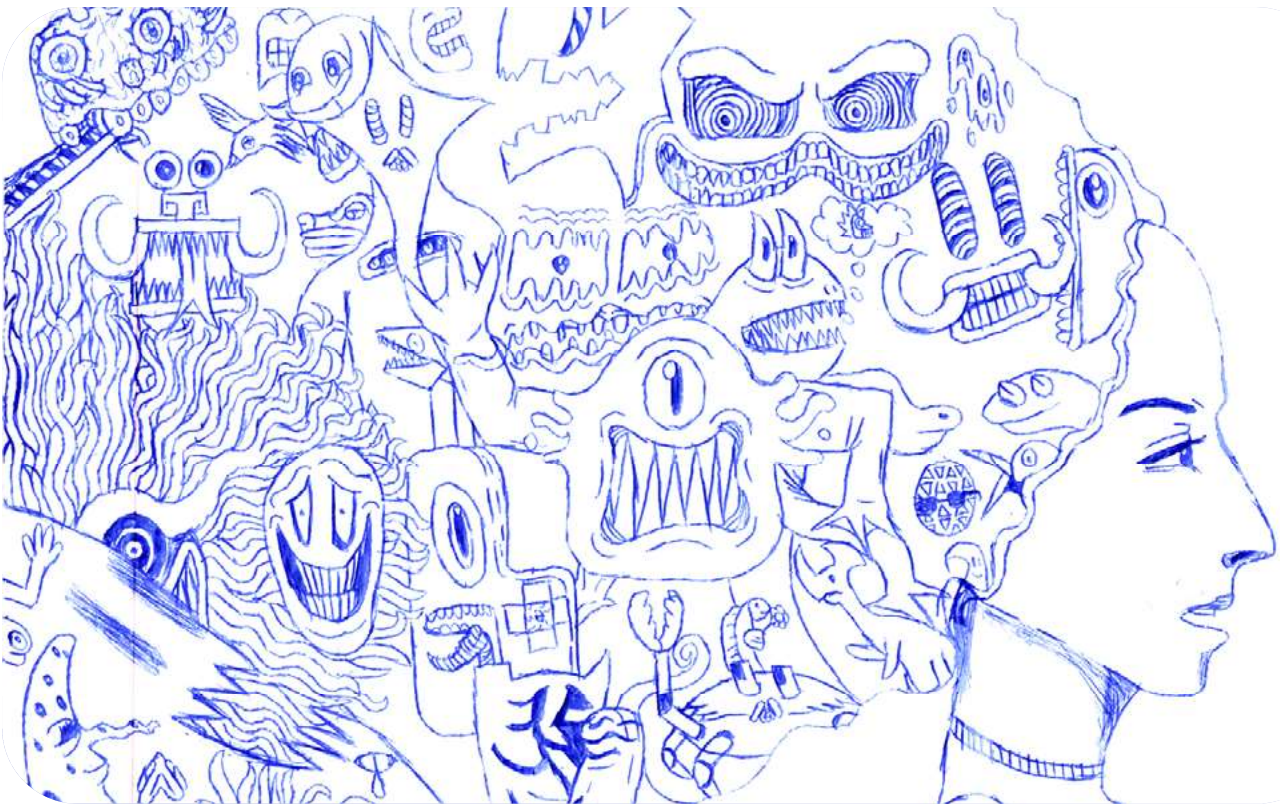
Estos fueron los proyectos ganadores, los cuales formarán parte de una edición especial de Contraste más adelante:



TRANSFORMANDO ESPACIOS

SEBASTIÁN ESPINOSA ESPINOSA // Tercer semestre

Categoría: Emociones



Concepto: Representación de la complejidad de la mente humana. mediante figuras simples y abstractas.

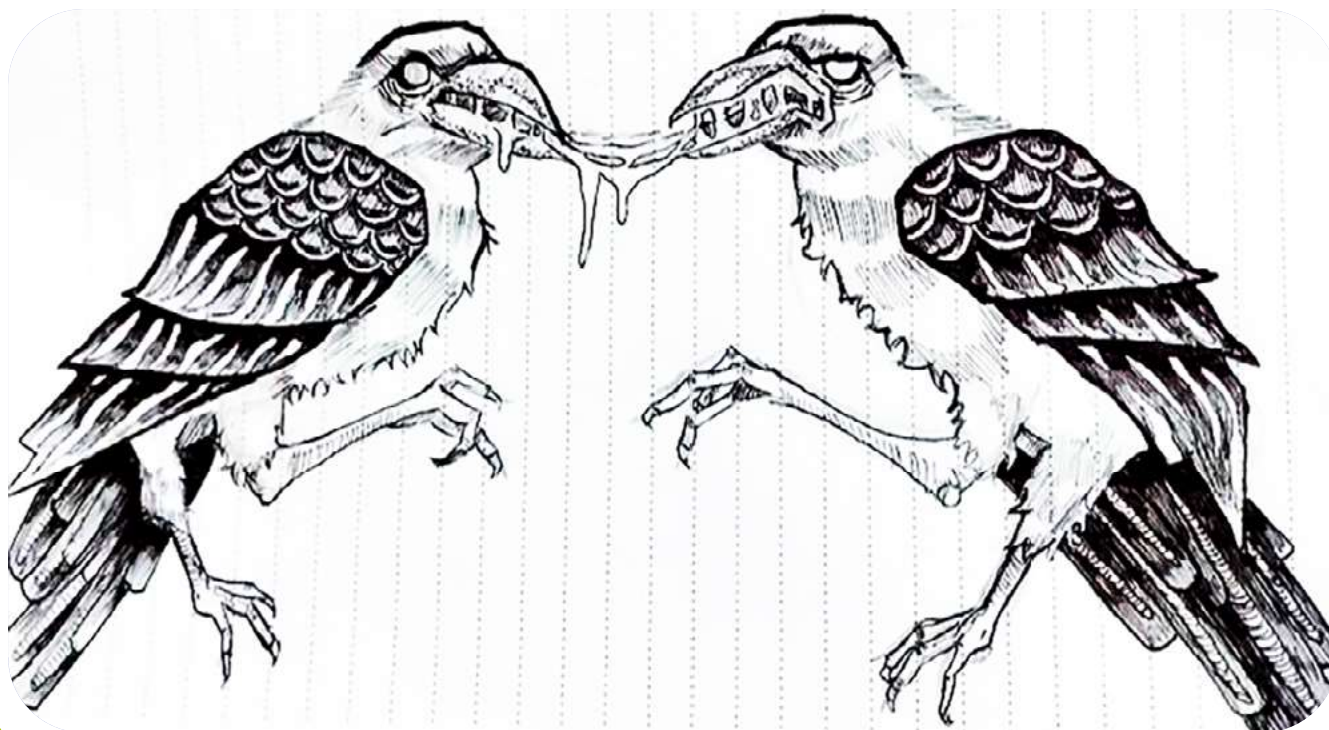
MARÍA KATHERINE PACHECO GONZÁLEZ // Tercer semestre

Categoría: Animales



Concepto: El Tiburón Ballena, su grandeza y hermosura, navegando los cielos, a punto de devorar la luna.

Categoría: Animales



Concepto: Las críticas son como un chicle que se masca de boca en boca.

TRANSFORMA

AMELIE SUZETTE VEGA REYNA, GAEL RUIZ BÁEZ Y GAEL SALVADOR GARCÍA LÁZARO // Primer semestre

Categoría: Cultura Hip Hop



Concepto: La grandeza de la cultura Hip Hop y el impacto en sus vidas personales.

MELANIE JUKARI GUADARRAMA MONDRAGÓN // Primer semestre

Categoría: Cultura Hip Hop



Concepto: La transición del Hip Hop a través de su historia, su capacidad de transmitir su energía, las vestimentas, el arte y su influencia en la sociedad.

ANDOESPACIOS

IAN MANUEL HERNÁNDEZ PAGOLA // Tercer semestre

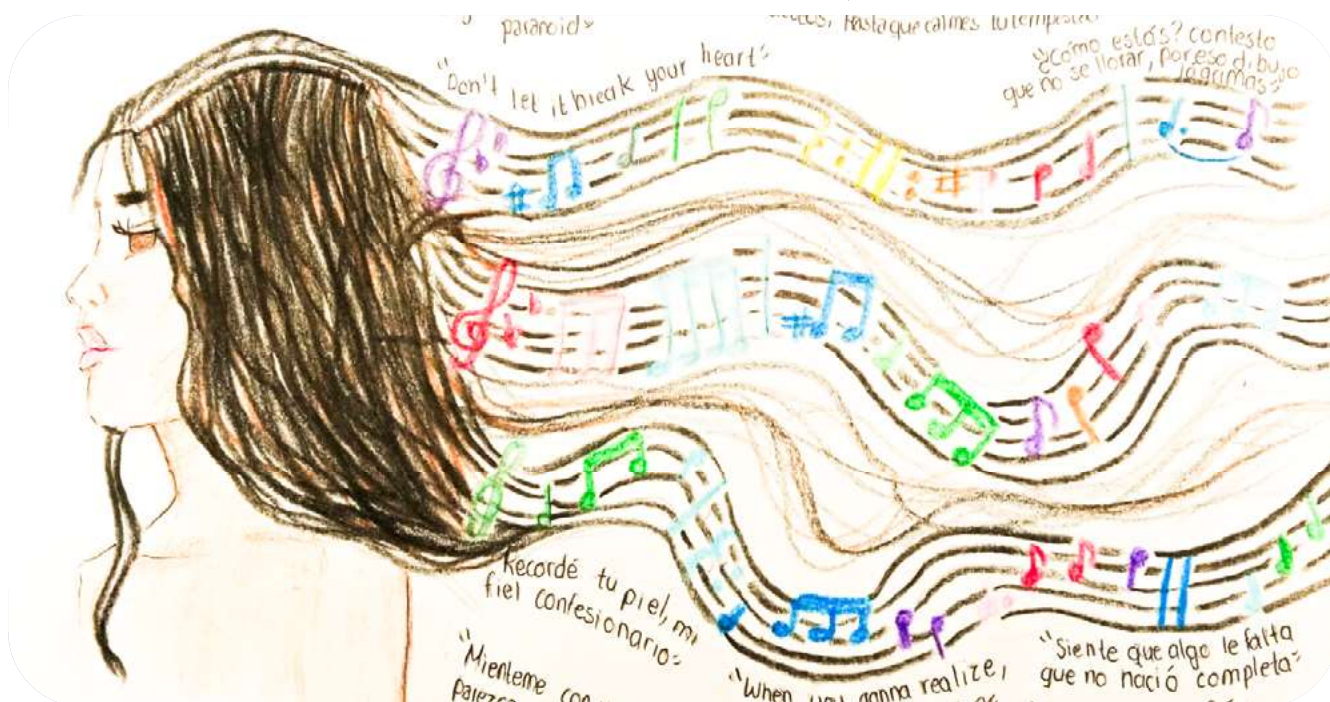
Categoría: Emociones



Concepto: Banda ficticia que muestra la cultura mexicana.

SARA GÓMEZ GARCÍA Y MARÍA FERNANDA ALVARADO HERRERA // Quinto semestre

Categoría: Música



Concepto: El significado de la música en las emociones y en la identidad, la expresión de través de las letras y el impacto que tienen en el estado de ánimo.

TRANSFORMA

RENATA OCEGUERA GONZÁLEZ Y ARTURO EMILIANO RUFINO ACOSTA // Quinto semestre

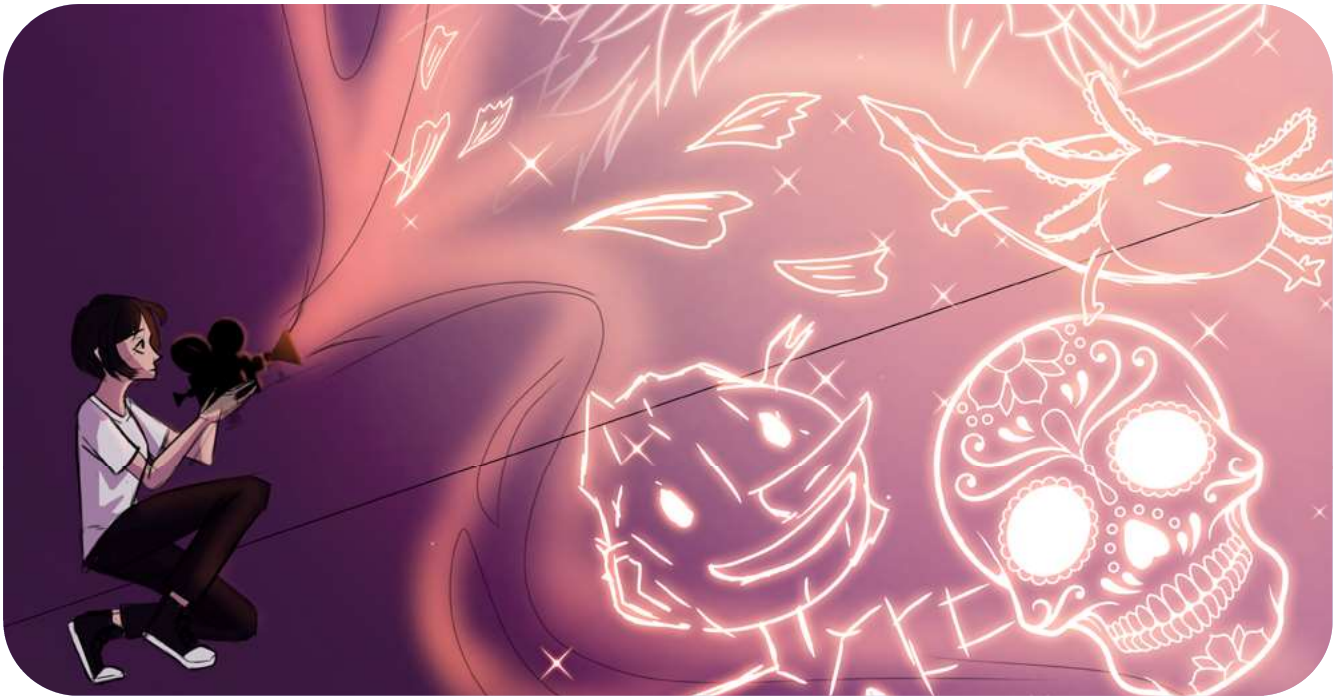
Categoría: Cultura Hip Hop



Concepto: Elementos característicos de la Cultura Hip Hop, como el baile, la música, etc.

MARIEL GONZÁLEZ GONZÁLEZ // Quinto semestre

Categoría: Cine

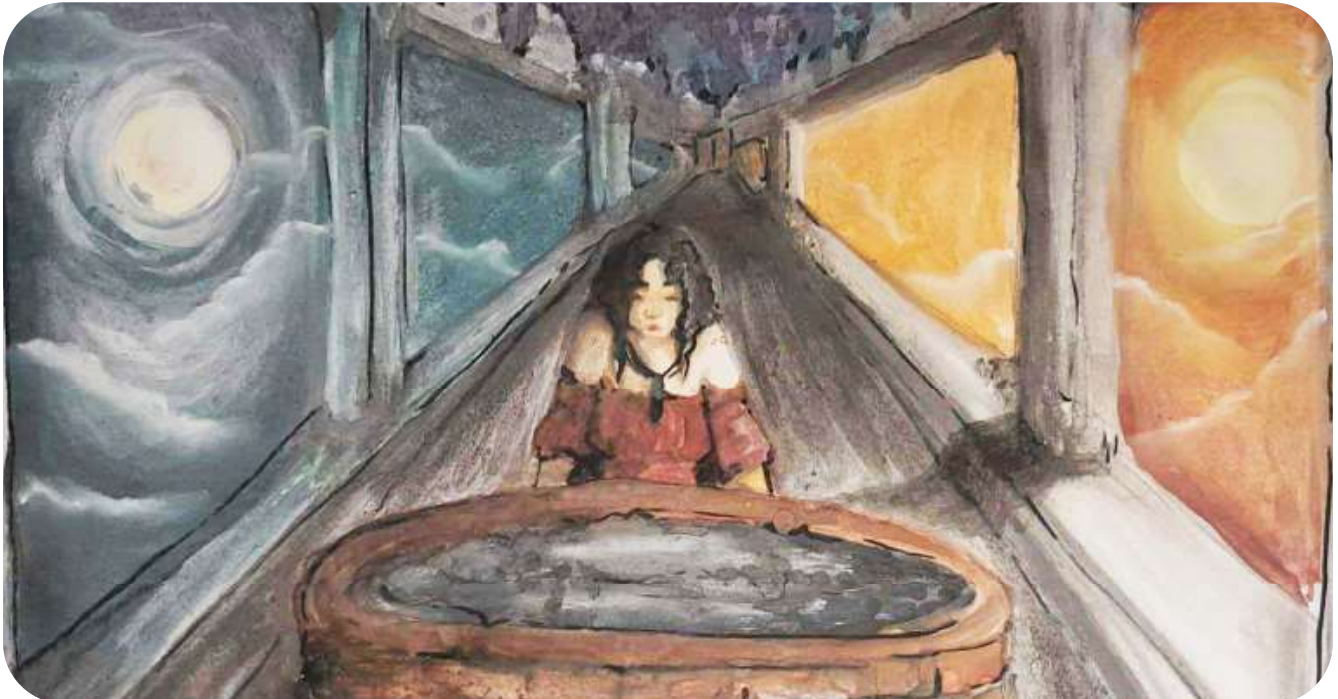


Concepto: El humano nace para escuchar, vivir y contar, los artistas cuentan un mundo a través de sus ojos, y los cineastas crean portales a mundos llenos de color, emoción y enseñanzas que las acompañan toda su vida.

INDOESPACIOS

MARION SALINAS OCAMPO // Primer semestre

Categoría: Emociones



Concepto: Representación del pensamiento y perspectiva de la búsqueda de la identidad.

Actividades que promueven el espíritu crítico de los jóvenes



Informan sobre la Reforma al Poder Judicial

EL CONTAR CON INFORMACIÓN CLARA Y OBJETIVA con respecto a los sucesos o problemáticas que acontecen en nuestro país, permitirá a nuestros jóvenes el discernir, argumentar, tomar una postura y una mirada crítica de su realidad, cualidades básicas que se espera de todo cecehachero y motivo por el cual la Coordinación del Área Histórico Social de ambos turnos ha organizado una serie de actividades centradas en la discusión de temas de actualidad e interés para esta comunidad.

Siendo uno de ellos la reforma al Poder Judicial impulsada por el actual gobierno, que ha provocado debates a nivel nacional, un clima bastante áspero de confrontación entre aquellos que están a favor o en contra, así como manifestaciones de estudiantes, de empresarios, de inversionistas o de organizaciones de derechos humanos, y que no puede ser de otra manera pues es un tema vital que está refiriendo a un poder tan importante que se quiere reformar, así lo consideró Fermín Gutiérrez Sarabia, coordinador del área en el turno vespertino.

Para tener mayor claridad y que los jóvenes estén informados, el profesor de la asignatura de Derecho, Rogelio Meléndez Mercado, ofreció una charla la tarde del 5 de septiembre con “el propósito de exponer el tema de forma crítica y propositiva desde el perfil de egreso del alumno del CCH, con un planteamiento de identidad universitaria y una visión de los derechos humanos con pleno respeto a la diversidad y pluriculturalidad vigente en México y en el mundo”.

Habló sobre los aspectos generales del tema para generar la reflexión y curiosidad de los presentes por profundizar en este tipo de acontecimientos, inició con la proyección de un video en el que se expusieron las dos posiciones, a favor y en contra, de especialistas con respecto a la reforma que plantea, entre otros aspectos, la elección por voto popular de jueces, magistrados y ministros de la Suprema Corte.

Ante cualquier reforma o política judicial, recalcó el profesor, se debe poner atención en sus posibles impactos en la operación cotidiana de los órganos jurisdiccionales y en el acceso a la justicia de las personas.

Sin lugar a dudas, la participación de los jóvenes en este tipo de temas es de suma importancia para el desarrollo, la transformación de las sociedades y puede ser un factor clave para la mejora de la democracia en México, de ahí que estas actividades pretenden involucrar a los alumnos en temas de actualidad proporcionándoles las herramientas para su comprensión. Los invitamos a que asistan y aprovechen el conocimiento que les brindan los profesores.



Si te perdiste la charla y te interesa conocer el tema desde el punto de vista del profesor Meléndez Mercado, puedes revivirla en el Facebook oficial del plantel en la siguiente liga:

https://www.facebook.com/watch/live/?ref=watch_permalink&v=3769800356590323



¿De qué planeta son las nebulosas planetarias?

Dr. Diego Hernández
9 de octubre
17-19 hrs.
Auditorio José Sarukhán
Kermez. SILADIN



DGDCUNAM
Divulgación de la Ciencia



De nebulosas a universos isla

Dra. Minerva Muñoz
16 de octubre
11-15 hrs.
Auditorio José Sarukhán
Kermez.SILADIN



DGDCUNAM
Divulgación de la Ciencia



Promueven la conciencia ambiental en el proyecto **Sentimiento Ecológico de Juventudes**

// ANA BUENDÍA YÁÑEZ

EL PASADO 4 DE SEPTIEMBRE, en una de las jardinerías del edificio del PEC del Área Histórico Social, se reunieron alumnos y profesores integrantes del proyecto Sentimiento Ecológico de Juventudes con el objetivo de dar continuidad a las actividades y presentar el Laboratorio de Desarrollo Sustentable, el cual pretende sensibilizar a las nuevas generaciones sobre la importancia de la ecología, las relaciones de pertenencia y la adopción de un estilo de vida más respetuoso con el entorno natural, social y económico.

Coordinado por la profesora de este Plantel, de la asignatura de Administración, Erandy Gutiérrez García, el proyecto cuenta con la colaboración de especialistas, en esta ocasión, acudieron Samuel Ruiz Sánchez y José Luis Ramírez Álvarez, expertos en Ecotecnologías, quienes platicaron con los jóvenes sobre una agricultura productiva, sostenible e incluyente. Asimismo, participó la profesora de Taller de Lectura y Redacción del Plantel Vallejo, Olga Flores Álvarez, con sus alumnos de primer semestre.

Este espacio, enfatizó la profesora, “busca generar un entendimiento sobre cómo los jóvenes perciben y se relacionan con el medioambiente, así como fomentar prácticas sostenibles en su vida diaria y dialogar ejes transversales que nos afectan y que son parte del programa de estudios: distribución de la riqueza, igualdad entre los ciudadanos, igualdad de oportunidades, libertad de expresión, de ideologías protección y seguridad del medioambiente, futuro, solidaridad, fuentes de empleo”.

Detalló la participación de equipos multidisciplinarios, tanto de diversas asignaturas de las cuatro áreas del conocimiento como de todos los semestres del Colegio y del Estudio Técnico Especializado de Desarrollo de Software, “colaboramos con metodologías didácticas para aplicar ejes transversales como el desarrollo sustentable, la igualdad de género, las tecnologías de información y ciudadanía”.

Las actividades que se desarrollan dentro del proyecto procuran un juego de roles entre el estudiantado; así como la reflexión en la innovación de la práctica docente centrada en el aprendizaje de actividades comunitarias, “son actividades formativas y de participación comunitaria en programas educativos, que permiten desarrollar en el aula los ejes transversales según el área de conocimiento, creando una sinergia de lectoescritura en común”.

Los profesores que han impulsado este proyecto están convencidos de que “como parte del perfil de egreso de un cecehachero se encuentra el ser un ciudadano consciente y responsable de los temas que atañen a la sociedad en general.

Sabemos que la OCDE, como parte de su agenda 2030, ha integrado la sustentabilidad como un aspecto a trabajar, por ello, nuestros alumnos deben estar involucrados y de acuerdo a su camino profesional, poder ser promotores de cambios”, concluyó la profesora Erandy.



Principios de la Química Verde

Cortés Ruíz Velasco J. F.



¿Qué son los DS?



Los objetivos de Desarrollo Sostenible son 17 prioridades globales adoptadas por la ONU y sus países miembros con el propósito de erradicar la pobreza, proteger el planeta y asegurar la prosperidad para la humanidad.



- 1 Fin de la pobreza
- 2 Hambre cero
- 3 Salud y bienestar
- 4 Educación de calidad
- 5 Igualdad de género
- 6 Agua Limpia y saneamiento
- 7 Energía asequible y no contaminante
- 8 Trabajo decente y crecimiento económico
- 9 industria, innovación e infraestructura
- 10 reducción de desigualdades
- 11 ciudades y comunidades sostenibles
- 12 producción y consumo responsable
- 13 acción por el clima
- 14 vida submarina
- 15 vida de ecosistemas terrestres
- 16 Paz, justicia e instituciones sólidas
- 17 alianzas para lograr los objetivos



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

¿Cómo podemos contribuir?

Vivir de manera más sostenible, mejorar hábitos de consumo, ahorrar energía, cuidar flora y fauna.

Metas para 2030

Cada objetivo tiene metas concretas hacia el año 2030. Involucra gobiernos, empresas y sociedad civil.



Chorros proestelares

Dr. Antonio Castellanos
16 de octubre
17-19 hrs.
Auditorio José Sarukhán
Kermez. SILADIN

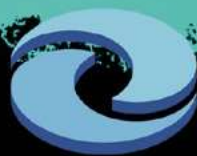


DGDCUNAM
Divulgación de la Ciencia



ASTRONOMÍA Y COSMOLOGÍA: MÁS ALLÁ DE EINSTEIN

Dr. Rodrigo Sandoval
23 de octubre
13-15 hrs.
Auditorio José Sarukhán
Kermez. SILADIN



DGDCUNAM
Divulgación de la Ciencia





// RUBÉN JIMÉNEZ

Una propuesta para atender el sufrimiento psicológico de los jóvenes del bachillerato de la UNAM

El **“ESPACIO DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA”** (ESPORA Psicológica) es un programa que brinda atención profesional especializada y gratuita dirigida a miembros de la comunidad de la UNAM.

El proyecto inició en 2011, como una propuesta de la Dra. Rosaura Ruiz, entonces Directora de la Facultad de Ciencias, para enfrentar y resolver diversas situaciones de índole psicológico, tales como alumnos con manifestaciones de desórdenes afectivos y rezagos académicos.

El marco teórico de este programa es el interdisciplinario, y su eje directriz, el psicoanálisis con perspectiva de género, que se refiere a, las características culturales, sociales y psicológicas construidas para hombres y mujeres, las relaciones de poder entre ellos, las determinantes socio-históricas de las subjetividades femenina y masculina jerarquizadas en forma diferencial en términos de superioridad-inferioridad.

El objetivo es atender la problemática psicológica y disminuir el sufrimiento psíquico emocional que afecta la vida personal, académica y social de amplios sectores de nuestra sociedad universitaria, básicamente estudiantil, pero también al personal docente y administrativo.



Se han instalado unidades de Espora en diversas entidades universitarias. El programa contempla lo siguiente:

- Atención psicoterapéutica individual breve-focalizada (principal tarea)

- Interconsultas y canalizaciones a instituciones públicas especializadas, donde el paciente/alumno es acompañado por un psicoterapeuta del equipo durante el proceso de transición.

- Intervenciones clínico-institucionales para coadyuvar, a las autoridades, en la resolución de ciertos conflictos.

- Tareas en el área de prevención primaria, tales como conferencias, conversatorios, talleres y participación en medios y redes de la UNAM sobre salud mental.

- Psicoterapias grupales.



ESFORA cuenta con un 70% de adherencia terapéutica, una cifra muy alta en comparación a otros programas, lo que quiere decir que sólo el 30% abandonó. Muchos de los pacientes refieren sentirse mejor, encontrar nuevos caminos para reducir su malestar afectivo, gozando de un mayor bienestar.

El programa se ha sometido al Laboratorio de Psicometría y Evaluación de la Facultad de Psicología, con resultados positivos. De acuerdo a las publicaciones realizadas en distintas revistas especializadas con los resultados de este programa, se comprobó que la población estudiantil atendida en ESFORA tuvo un mejor desempeño escolar y eficiencia, en comparación con el grupo testigo que solicitó pero no alcanzó a recibir dicho servicio.

“

Los principales motivos de consulta en este programa han sido Depresión, Ansiedad, Dificultades escolares generadas por presión, problemas familiares o de pareja, conductas suicidas; consumo de sustancias y abusos de todo tipo, con un acento en lo sexual.

”



En la actualidad, el programa ESFORA atiende a 2 mil pacientes al año, aproximadamente 25 mil consultas anuales. El grupo tratante en los planteles está conformado por maestras o doctoras en psicología con especialidad en jóvenes, muchas expertas en género, psicoterapia de grupos, diversidad sexual, violencia sexual, patologías graves, adicciones y/o primeros auxilios psicológicos (PAPS).



Coordinadores de ESPORA

Dra. Bertha Blum Grinberg

*Psicoanalista y Psicoterapeuta
con más de 48 años de docencia*

Mtro. Vicente Zarco

*Psicoanalista y Psicoterapeuta,
profesor de carrera de medio tiempo*

*Actualmente responsable académico de la maestría
en Psicología con Residencia en Psicoterapia para
Adolescentes, del cual egresaron el 90% de los
profesionales de ESPORA.*

ESPORA se centra en 14 entidades académicas de la UNAM, cada una con sus especificidades, en las cuales se han hecho adaptaciones al programa de acuerdo a las necesidades.

★ **El Plantel Azcapotzalco ya cuenta con una unidad de atención de ESPORA:**

- ★ 1 jefe de sede y 5 psicoterapeutas. Y un psicólogo de tiempo completo para atender emergencias y urgencias que puedan presentarse.

- ★ Cada uno de los psicoterapeutas tienen que cumplir 12 sesiones con el paciente, más 4 horas de supervisión semanales y trabajo administrativo que corresponde a los expedientes.

La coordinación y cooperación con otras instancias universitarias y/o externas resultan imprescindibles para obtener resultados más eficientes y de menor costo para la UNAM.

// RUBÉN JIMÉNEZ

PROMOVRIENDO EL BIENESTAR COLECTIVO EN OCTUBRE



Cada octubre, se conmemora el **Mes de los Cuidados**, una iniciativa mundial destinada a reflexionar sobre la importancia de las prácticas de cuidado en nuestras vidas cotidianas, ya sea en el ámbito personal, familiar, comunitario o social. Este mes nos recuerda que cuidar no solo es un acto de bondad, sino un pilar fundamental para el bienestar y la salud de las personas, así como para el funcionamiento adecuado de nuestras sociedades.

¿QUÉ SON LOS CUIDADOS Y POR QUÉ SON ESENCIALES?

El cuidado es una acción inherente a la vida humana, que involucra el bienestar físico, emocional y mental de las personas. Cuidar es un acto cotidiano que va más allá del ámbito privado: incluye desde la atención a la salud, el apoyo emocional, hasta el mantenimiento de los espacios comunes. Si bien cuidar es una actividad necesaria, a menudo ha sido invisibilizada y relegada a ciertos sectores de la población, especialmente mujeres, creando desigualdades en cuanto a quiénes asumen estas responsabilidades.

El **Mes de los Cuidados** busca hacer visible el valor y la importancia de estas actividades, que no solo sostienen la vida, sino que promueven una mayor cohesión social y justicia. En este sentido, el cuidado no debe verse únicamente como una labor privada, sino como una **responsabilidad compartida** por todos los sectores de la sociedad, desde las familias hasta las instituciones públicas.

EL CUIDADO Y LA SALUD MENTAL

Una de las áreas clave que se destacan en este mes es el **cuidado de la salud mental**. En tiempos recientes, la conciencia sobre la importancia de la salud mental ha crecido significativamente, especialmente tras los efectos de la pandemia. El estrés, la ansiedad y otros trastornos psicológicos nos recuerdan que no solo el cuerpo necesita atención, sino también nuestra mente y emociones.

El autocuidado, entendido como la capacidad de reconocer nuestras propias necesidades emocionales y tomarse el tiempo para descansar y recuperarse, juega un papel crucial en la salud mental. Sin embargo, el cuidado de los demás y la creación de redes de apoyo también son vitales. En este contexto, la empatía, el respeto y la solidaridad son herramientas poderosas para construir sociedades más justas y saludables.

El **Mes de los Cuidados** también nos invita a reflexionar sobre la equidad en la distribución de las tareas de cuidado. Tradicionalmente, estas actividades han recaído de manera desproporcionada sobre las mujeres, quienes dedican gran parte de su tiempo a cuidar de niños, personas mayores, enfermos o dependientes, así como al trabajo doméstico no remunerado.

Este desequilibrio tiene efectos negativos en la vida laboral y personal de las mujeres, perpetuando las brechas de género en el acceso a recursos, empleo y oportunidades de desarrollo. Es por eso que este mes también plantea la necesidad de políticas públicas y sociales que promuevan una distribución equitativa de los cuidados entre hombres y mujeres, así como la creación de sistemas de apoyo a las personas cuidadoras.

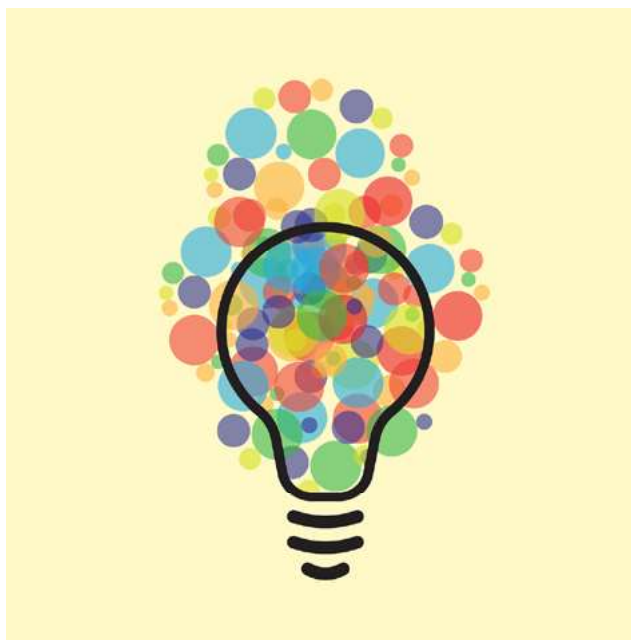
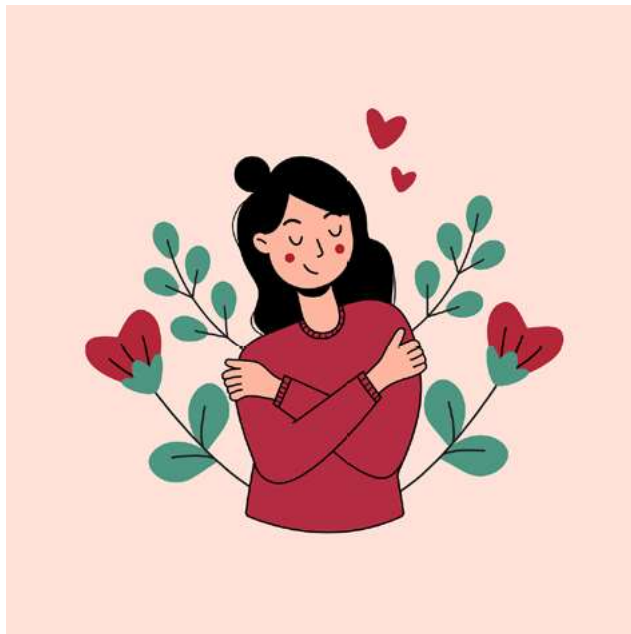
CUIDAR NUESTRO ENTORNO Y EL PLANETA

Otro aspecto relevante es el cuidado del entorno. El cambio climático y los problemas ambientales nos exigen también adoptar una postura de cuidado hacia el planeta. Este tipo de responsabilidad se conecta con la idea de que el cuidado no sólo debe centrarse en las personas, sino también en los ecosistemas que hacen posible la vida.

Promover prácticas de sostenibilidad, reducir el uso de recursos naturales y fomentar una cultura del reciclaje y la protección de los espacios naturales son formas esenciales de cuidar nuestro entorno. El Mes de los Cuidados nos recuerda que cuidar el planeta es, en última instancia, cuidarnos a nosotros mismos y a las generaciones futuras.

En este Mes de los Cuidados, es fundamental que reflexionemos sobre cómo podemos integrar el cuidado en nuestras vidas de manera más consciente y equitativa. Ya sea en el ámbito personal, familiar, comunitario o global, el cuidado es un acto transformador que contribuye a una sociedad más solidaria y humana.

Octubre nos brinda una oportunidad para reconocer y valorar el trabajo de quienes cuidan, reflexionar sobre nuestra propia salud y bienestar, y comprometernos a construir una cultura del cuidado que sea más justa, solidaria y sostenible para todos.



EL CLUB DE MATEMÁTICAS DEL CCH AZCAPOTZALCO INVITA AL :

XXXV CONCURSO LOCAL DE MATEMÁTICAS

**ELIMINATORIA
INDIVIDUAL**



Viernes 18 de octubre de 2024
de 13:00 a 15:00
salón Fi2 (arriba de enfermería)

**FINAL
INDIVIDUAL**



Sábado 26 de octubre de 2024
de 10:00 a 14:30
salones del edificio M

**EQUIPOS
(CATEGORIA IV)**



Sábado 9 de Noviembre de 2024
de 10:00 a 14:00
edificio G (PIA)

π Mayores informes : club de matemáticas edificio B planta baja. **π**

