



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 804 • 7 DE SEPTIEMBRE DE 2015

INFORMA

Feria de la salud sexual



Invitación a apostar por nuestra salud

6 y 7

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Presentación del núm. 22 de la revista Eutopía

3 y 4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



¿Machista yo?

11

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

ORIENTE
INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerobo@hotmail.com

EDITORIAL

El cuidado de la salud, necesidad impostergable

Juventud, divino tesoro, es una frase que cala y ahonda en nuestros jóvenes cececheros, debido a que ésta es una etapa donde lo que les sobra es la energía que impregnan en cada actividad que realizan. Su ímpetu, su fuerza, su tenacidad, pero también su debilidad, su inexperiencia y su deseo por conocer lo desconocido o experimentar lo vetado o lo prohibido, los hace vulnerables en muchas circunstancias.

Dicha etapa, según los expertos, es una de las mejores de la vida, pero que está expuesta a los riesgos innecesarios y a las consecuencias, en más de las veces, irreversibles, pues es cuando el joven, hombre o mujer, no miden las derivaciones de sus actos lo que les provoca el fracaso de vida, en su relación familiar, en su proceso educativo, incluso en el deterioro de la salud.

Un ejemplo de ello, lo constituye la enfermedad del VIH que no puede ser detectada, y el SIDA como enfermedad, que aparece en la tercera década de la vida, además de otras enfermedades de transmisión sexual. O bien, los efectos del tabaco y de otras adicciones, entre ellas el alcohol, que evidencian sus secuelas años más tarde, cuando el problema ya se ha establecido como tal. Otros ejemplos, son los embarazos no deseados, los accidentes y la violencia, indicadores más claros de la incidencia de todas estas patologías psico-sociales que padecen muchos de nuestros jóvenes de hoy.

Bajo esas circunstancias consideramos que fue un acierto la realización de la Feria de la salud sexual. Apuesta por tu salud, coordinada por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, conjuntamente con el Departamento de Psicopedagogía local, que reunió a cientos de alumnos para advertirles de los peligros a los que se exponen, si dejan a la deriva o ignoran las recomendaciones de una vida saludable. Entre ellas, la realización de prácticas sexuales seguras, a través del uso del condón, evitar la ingesta de alcohol o drogas a temprana edad, contraer embarazos prematuros, así como fumar o inhalar sustancias de riesgo mortal.

El cuidado de la salud, coincidieron los expositores, no es un juego, es una necesidad impostergable que debe ser valorada y tomada muy en serio en la formación integral de las y los adolescentes jóvenes que se entiende su proceso psicosocial que viven, pero que si no están atentos a las recomendaciones serán presa fácil de las calamidades de hoy y a las que están expuestos día con día.

Apuesta por tu salud y no juegues con ella, es la recomendación más sensata para aquellas alumnas y alumnos que en realidad están interesados por su formación académica, integral y de vida.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Se presenta el número 22 de la revista Eutopía El arte, componente de la cultura

Por Ignacio Valle Buendía



En una ocasión escuché que el arte, al igual que la cultura es todo lo que hacemos; es decir, lo que produce el hombre y la mujer y provoca sensaciones, sentimientos y, también emociones y percepciones disímboles que impactan en nuestro conocimiento, gusto y modo de ver esa realidad plasmada en los recursos y elementos plásticos, lingüísticos o sonoros que dan vida a un mundo real e irreal que es compartido o rechazado por muchos de nosotros.

Lo cierto es que estamos rodeados de arte y, día tras día, generamos y nos apropiamos de esa cultura que nos hace más plenos como seres humanos; que nos dan identidad, prestigio, saber y, por supuesto, el placer y el goce de todos los elementos utilizados para la creación de una pintura, una escultura, una combinación de notas y sonidos musicales, la realización de un corto o largo

metrajes o, simplemente una excelsa poesía, o bien una excelente prosa.

Se dice que “el arte es un componente de la cultura... que transmite ideas y valores, inherentes a cualquier cultura humana a lo largo del espacio y el tiempo”. Y, hoy en día, “el arte ha adquirido un componente estético y una función social”, tal como lo

refleja el número 22 de la revista Eutopía, publicación emblemática del Colegio de Ciencias y Humanidades que fue presentada a la comunidad estudiantil de este centro educativo.

Poética, la revista del CCH, en esta edición “pone en la mesa de la reflexión y el debate la importancia del arte, sobre todo en la formación de las y los adolescentes”, reflejados en un excelente entrevista que habla de la importancia y trascendencia de la poética de la enseñanza “que rescata la más profunda autenticidad como seres humanos y lo conduce a rescatar la identidad del ser social y humano”.

Asimismo, en otro interesante tema, se aborda a la literatura y al cine, donde se resalta la trascendencia del discurso narrativo fílmico y literario en la formación de los estudiantes, que tienen distintas formas de ver el mundo, su mundo, pero que es necesario que lo reflejen, lo evoken y lo transformen a través del relato, de esa narrativa que sella y se establece en la historia individual o colectiva y que, necesariamente, en nuestros jóvenes, debe ir ligada a las habilidades de leer, escuchar y comprender, a partir de la misión compartida de la narrativa fílmica y literaria.



Un tema más de esta revista que se encuentra en su cuarta época, aborda un aspecto total en la educación de los jóvenes cececheros, y es la enseñanza de las artes en el bachillerato, a través de dos profundos ensayos donde se argumenta el por qué adentrar a los alumnos a la cultura básica que contempla saberes, conocimientos, pero también el goce estético y visual de obras de trascendencia artística universal.

La lente, la fotografía, pues, no podía faltar en este recorrido para entender y apreciar el arte “que ayuda a la construcción de un sentido de pertenencia” y que se ve matizado en el ensayo fotográfico: La belleza de la UNAM al desnudo, que a través de imágenes de gran calidad estética nos llevan a conocer la alborada, ese atardecer y anochecer universitario que muchas veces solo es captado por la lente de fotógrafos profesionales de la UNAM que invitan a admirar la belleza de los espacios universitarios en la mañana, por la tarde o por la noche.

De igual forma, se publica un amplio reportaje de los principios de identidad cecechera advertida a través de

El arte...

3 ◀

murales que dan vida a cada uno de los planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades que manifiestan el entorno y el contexto de una institución innovadora en la enseñanza y la educación media superior del país.

“Colores, trazos, líneas rectas y curvilíneas que detallan cuerpos en movimiento”, imágenes representativas de luchas sociales y en defensa de la educación; de la cosmovisión y la búsqueda por el saber, así como de la lucha estudiantil, se enmarcan en el patrimonio artístico de este Colegio que se ha expresado a través de sus murales cargados de denuncia social, de la crítica constructiva y destructiva y de propuestas para mejorar la educación.

Finalmente, coincidimos plenamente con Eutopía en que “aproximar a los jóvenes a toda clase de propuestas artísticas es dotarles de otras herramientas de interpretación del mundo. Es proveerles de una educación artística y cultural”; por ello, “enseñar arte, mostrar arte, hacer arte con el alumnado adolescente no solo es vital para su desarrollo psíquico, emocional o intelectual, sino para la exploración de sí mismo y de su entorno desde la estética y la ética, por el tipo de valores que comporta la expresión artística”.

Utopía No. 22. La enseñanza de las artes en el bachillerato, fue presentada en este plantel el pasado 2 de septiembre con la presencia de los docentes Arcelia Edith Ugarte Jaime, Carlos Guerrero Ávila, Víctor Jiménez Méndez, Ángel Alonso Salas y Haydeé Hernández Ramírez. 



¡No te quites la camiseta!

Estudiante: Si eres sorprendido consumiendo cualquier sustancia prohibida (alcohol, marihuana, inhalantes, etc.) serás remitido al Tribunal Universitario.



¡No pongas en riesgo tu permanencia en la UNAM!

Asistir a la Universidad en estado de ebriedad o bajo los efectos de algún estupefaciente, psicotrópico o inhalante; ingerir o usar, vender, proporcionar u ofrecer gratuitamente a otro, en los recintos universitarios, bebidas alcohólicas y las sustancias consideradas por la ley como estupefacientes o psicotrópicos, o cualquier otra que produzca efectos similares en la conducta del individuo que los utiliza **AMERITAN SANCIONES QUE VAN DESDE UNA AMONESTACIÓN HASTA LA EXPULSIÓN DEFINITIVA DE LA FACULTAD O ESCUELA.***

*Artículo 95 sección IV del Estatuto General de la Universidad Nacional Autónoma de México, Legislación Universitaria.

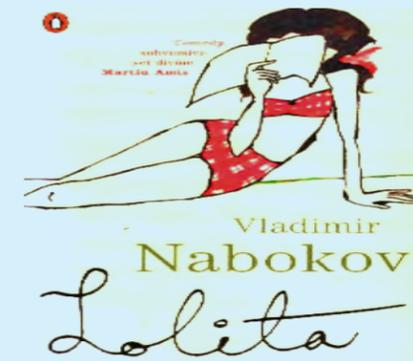


ESPACIO ACADÉMICO

Miguel Ángel Landeros Bobadilla
Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

Lolita, 50 años de tentación

Lolita, luz de mi vida, fuego de mis entrañas. Pecado mío, alma mía. Lo-li-ta: la punta de la lengua emprende un viaje de tres pasos desde el borde del paladar para apoyarse, en el tercero, en el borde de los dientes. Lo.Li.Ta. Era Lo, sencillamente Lo, por la mañana, un metro cuarenta y ocho de estatura con pies descalzos. Era Lola con pantalones. Era Dolly en la escuela. Era Dolores cuando firmaba. Pero en mis brazos era siempre Lolita.



Dentro de los *incipits* (inicio de una novela) más célebres en la historia de la literatura, se encuentra el anterior, la presentación de esa prepúber seductora, enigmática, fascinante e inolvidable, capaz de despertar el más conocido amor enfermizo y obsesión insana plasmada en las páginas literarias. *Lolita*, la obra cumbre de Vladimir Nabokov, se editó en 1955 por lo cual cumple 50 años de darse a conocer y escandalizar al mundo.

Nabokov nació en Rusia en 1899, recibió una educación esmerada y desde niño dominó el ruso, francés e inglés lo que tuvo gran influencia en su obra pues, como él mismo afirmaba, que traducir sus obras de una lengua a otra era como un lento viaje nocturno con solo una vela para iluminarse, por lo que fue un escritor perfeccionista en cada frase. Debido al estallamiento de la revolución rusa, su familia se trasladó a Alemania, luego a Francia y posteriormente vivió en Estados Unidos donde adquirió esa nacionalidad. Además, Nabokov es famoso por sus aportaciones al ajedrez (incluso dedicó una novela a este juego, *La defensa*) y por sus investigaciones como entomólogo, al grado que tres especies de mariposas llevan su nombre. Este escritor falleció en 1977.

Pero sobre todo, a Nabokov se le recuerda por su obra literaria cumbre, *Lolita*. En este libro se narra la obsesión de un europeo en su cuarentena por

las niñas que apenas entran en la adolescencia. El personaje, al cual lo conocemos por su seudónimo, Humbert Humbert, redacta sus memorias donde describe su fijación por una niña de 12 años, Dolores Haze, mejor conocida como Lolita, Dolly o Lo. Humbert se desposa con Charlotte, la madre de Dolores, con el único fin de estar cerca de Lo. Charlotte descubre el diario de su marido donde confiesa sus intenciones con Lolita y le reclama y al salir horrorizada de la casa es atropellada y muere.

Es entonces cuando Humbert lleva a Lolita por un periplo por varios estados de la unión americana, pero pierde a Lolita pues ella se casa y posteriormente cae en manos de Quilty, que la maltrata y Humbert lo mata, por lo que es juzgado, escribe sus memorias y, posteriormente, se suicida.

Lolita es una obra escandalosa pero escrita con un estilo elegante. A pesar de su temática, no contiene ni una escena pornográfica o alguna palabra obscena; sin embargo, su prosa permite que la imaginación de lector reconstruya las escenas y hechos, alejado de los estilos crudos y directos de, por ejemplo, el Marqués de Sade. En *Lolita*, la sutileza encubre la dureza de la historia y la crueldad se esconde tras líneas bellamente escritas.

Como toda gran obra de arte, tiene múltiples lecturas e interpretaciones. Por un lado, expuso la gran hipocresía social y enfrentó la censura. Rechazada por cuatro editoriales en Estados Unidos tuvo que editarse en París, la novela expresa una dura crítica a la hipocrita

moral estadounidense y su modo de vida superficial. Pero también puede verse como un enfrentamiento entre la culta, refinada y acartonada Europa (encarnada por Humbert) y la vulgar pero joven y vital Norteamérica-Lolita. Otros analistas la ven como una parodia al psicoanálisis (que Nabokov no tenía en buena estima) o una exaltación al poder femenino, entre otras hipótesis.

Nabokov ignoraba el impacto que su personaje tendría en la cultura popular. Por ejemplo, aportó un nuevo concepto al lenguaje: las nínfulas, niñas que apenas van tomando conciencia del poder de su naciente sexualidad. El mismo autor escribió que “entre los límites de los nueve y 14 años surgen doncellas que revelan a ciertos viajeros embrujados, dos o más veces mayores que ellas, su verdadera naturaleza, no humana sino nínfica (o sea demoniaca); propongo llamar nínfulas a esas criaturas escogidas”. Pero también ha influido en otros ámbitos: en Japón el concepto *Lolicon* alude al *Lolita complex*, es decir, la obsesión de los adultos por las jóvenes casi niñas.

Asimismo, Lo también aparece en la música. La canción *Don't stand so closet o me* de la banda inglesa *The Police*, narra la aventura de un profesor con su alumna y cuya letra dice *just like the old man in that book by Nabokov* (“como el adulto en ese libro de Nabokov”). Y, por supuesto, no podemos olvidar la aparición de Dolores en dos versiones cinematográficas en 1962, dirigida por Stanley Kubrick, y la película de Adrian Lyne de 1997.

Al cumplirse medio siglo de la edición de esta obra, te invitamos a acercarte al mundo de *Lolita* y a la elegante prosa de Vladimir Nabokov en este clásico del escándalo, que exhibe la malicia, caprichos y promiscuidad de Lo, pero que también refleja el peligro de obtener lo que más se desea y que profundiza en un aspecto eterno del ser humano: la tentación. 



Por: Jimena Andrea Gómez Fragua
(@JimenaGrun) S.S.

Muy al estilo de Las Vegas, la explanada del Plantel Oriente del Colegio de Ciencias y Humanidades, fue convertida en un divertido e interesante casino; coloridos globos, brillantes carteles, llamativos juegos y un ambiente cargado de sexualidad, fueron los elementos para hacer de este espacio una muestra, pero no cualquiera, sino la Feria de la Salud Sexual, organizada por profesores y alumnos del segundo año de la carrera de Médico Cirujano, impartida por la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, quienes a través de este creativo acto, difundieron información sobre las enfermedades de transmisión sexual.

¡Apuesta por tu salud!, fue el lema del provisional 'casino', que aún sin abrir oficialmente las puertas, ya albergaba a decenas de estudiantes impacientes por participar y conocer más acerca de las vistosas actividades. El maestro José de Jesús Moncayo Sahagún, secretario Académico del plantel y la doctora Rocío Paniagua Hernández, profesora de la materia de Epidemiología en la FES Zaragoza, fueron quienes inauguraron esta exposición cuyo propósito fue orientar y fomentar el cuidado de la salud sexual y reproductiva, entre los jóvenes de este bachillerato.

El espacio destinado para realizar el evento se ocupó rápidamente debido al interés de los estudiantes, adolescentes que están en una etapa de transformaciones físicas, emocionales y hormonales. Ante miradas sorprendidas, curiosas, y otras un tanto más tímidas, los 10 módulos instalados comenzaron a trabajar en su objetivo: promocionar la educación sexual en jóvenes adolescentes mediante actividades de carácter lúdico pedagógico. "Ya había escuchado hablar sobre el correcto uso del condón, pero el hecho de manipularlo e intentar ponerlo a una zanahorria creo que en verdad te acerca a la realidad. Aquí, no importa cuántas veces se rompa, al fin que es



para practicar", comentó Dulce Contreras Martínez, alumna del plantel, después de participar en uno de los juegos que más éxito tuvo entre la comunidad, titulado "El condón más rápido del CCH Oriente", cuya finalidad fue precisamente enseñar a los jóvenes los pasos para poner un preservativo, de manera adecuada.

A través del clásico juego de lotería, un mini boliche, serpientes y escaleras, *twister* y varios más, todos adaptados a la temática del evento, los cecechacheros aprendieron y, sin darse cuenta, analizaron sobre temas de salud pública, por ejemplo, las Infecciones de Transmisión Sexual, que en México afectan principalmente a jóvenes de entre 15 y 34 años de edad, cuya vida sexual comienza alrededor de los 12 años ante grandes vacíos de información válida o proveniente de fuentes oficiales y seguras, lo que los vuelve más propensos y vulnerables a contraer enfermedades.

"La temática del evento (casino) fue propuesta para lograr que los alumnos se acerquen a preguntar con mayor naturalidad y a intervenir en diversos juegos que, además de diversión, les brindaron información para un mejor desarrollo integral. Algunos expositores mencionaron que ya se han visitado otras escuelas, pero al ir vestidos con uniformes y batas blancas, no se obtienen los mismos resultados porque los alumnos y las alumnas se cohiben todavía ante la figura de un Médico y este factor impide que expongan sus verdaderas dudas y se sientan con la



confianza de pedir más información sobre los temas abordados", aseguró Verónica Torres Caballero, profesora de Epidemiología en la FES Zaragoza.

"La respuesta por parte de la comunidad estudiantil del CCH Oriente ha sido muy buena. El tema de la sexualidad siempre resulta atractivo para los chicos, pero esto no sería suficiente ni funcionaría si ellos no pusieran de su parte durante la realización de los juegos y actividades. Afortunadamente su disposición ha sido la mejor: preguntan, participan, toman fotografías y animan a otros, incluso aquellos que ya saben un poco más sobre el tema, actúan como aliados de nosotros, pues guían y orientan a sus amigos. Estamos aquí para desmentir todos los mitos, prejuicios y mentiras que les han contado, pero también para corroborar esa información precisa con que previamente ya cuentan", mencionó Angélica Lina Sánchez Espinosa, alumna del segundo año de la carrera de Médico Cirujano.

Cabe mencionar que los resultados esperados de dicha feria son medidos y analizados a través de una cédula de impacto, aplicada antes y después de que se realice el evento, con el objetivo de conocer y comparar la información que los alumnos obtuvieron, ayudando además, a los organizadores a detectar los temas que menor, o mayor, se comprendieron y así mejorar ciertos detalles de este proyecto creativo.

Los alumnos de la carrera de Médico Cirujano también realizan campañas de prevención externas, visitando



primarias, secundarias, bachilleratos y repartiendo información por calles aledañas a la Facultad. Entre los temas expuestos en esta feria se encontraron Definición y panorama epidemiológico, Factores de riesgo, Cuadro clínico general, Complicaciones y aspecto psicológico, Flujo vaginal, Medidas preventivas, Uso del condón, Embarazo no deseado y aborto, Infecciones de transmisión sexual, proyecto de vida y planificación familiar.

Para mayor información y orientación sobre el tema, la Coordinación de la carrera de Médico Cirujano de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, abre sus puertas para atender y brindarte el apoyo que necesites. Visita <http://www.zaragoza.unam.mx/> para más información. Coordinó esta actividad el Departamento de Psicopedagogía, a cargo de la profesora Itzel Núñez Núñez. 9





Salud

Dr. Cipriano Borges Cordero
Cipriano.borges@gmail.com



ARTÍCULO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD

Bebidas energizantes

El mercado se ha inundado de estas bebidas que fueron creadas según la publicidad, para “incrementar la resistencia física, obtener mayor velocidad y concentración, aumentar el estado de alerta mental (evitar el sueño), proporcionar sensación de bienestar y ayudar a eliminar sustancias nocivas para el organismo”. Además, de la estimulación produce un estado de euforia lo cual permite permanecer hiperactivo por varias horas. Estas bebidas energizantes o smart drinks tienen ya una gran popularidad entre los alumnos de educación media superior y superior, quizá por que no tienen alcohol, en su lugar contienen estimulantes como la cafeína y la taurina.

Por otro lado su mayor consumo suele darse con fines de diversión en las reuniones “raves” a la par del consumo de éxtasis y/o alcohol y lo ingieren supuestamente con fines de rehidratación; por otro lado, también se está usando desgraciadamente en las prácticas deportivas.

Contenido y efectos indeseables

Carbohidratos: La mayoría contienen de 20 a 70 gramos de carbohidratos, en forma de fructosa, sacarosa, destrosa, glucosa y maltodextrinas, por ello no es recomendable ingerirlas antes o durante el ejercicio debido a que retardan el vaciamiento gástrico y la absorción intestinal.

Vitaminas: Contiene todas las vitaminas del complejo B así como C y E; sin embargo, se ha comprobado que éstas no producen ningún beneficio extra siempre y cuando el consumidor mantenga una nutrición adecuada.

Carnitina: Es un componente que actúa para metabolizar las grasas; las personas normales y sanas producen por sí mismas esta sustancia que está presente en el músculo esquelético y en el corazón.

Taurina y Glucoronolactona: Son ami-

noácidos esenciales que funcionan junto a otros como transmisores metabólicos, los cuales se encuentran en alimentos, sobre todo de proteínas animales; por ende no hacen falta en organismos sanos.

Cafeína: Es la sustancia psicoactiva más ampliamente ingerida en el mundo, es considerada como una sustancia ergogénica en el rendimiento deportivo; no obstante, el riesgo de consumir estas bebidas con alcohol con base en la idea generalizada entre los consumidores de que esta mezcla aminora los efectos de bebidas alcohólicas, realmente se pierde la sensación de embriaguez debido al efecto estimulante de la cafeína, que contrarresta el efecto sedante y los síntomas típicos del consumo de alcohol, lo que no significa que la concentración de alcohol disminuya. Por otro lado, el alcohol y la cafeína son diuréticos y contribuyen a la deshidratación del organismo.

La cafeína es una sustancia que también se encuentra en el té, mate, cacao, guaraná, bebidas de cola; y su consumo moderado aumenta el nivel de actividad y el tono de la conciencia, disminución del apetito y la falta de sueño, produciendo aumento en la frecuencia cardíaca y presión arterial; a dosis muy altas su ingesta es sumamente peligrosa ya que tres o más latas de estas bebidas (Battery, XTC, Dark Dog, Red Devil, Red Bull), estimula el sistema nervioso central mejorando el estado de ánimo y la tensión lo que trae consecuentemente nerviosismo, problemas digestivos, arritmias cardíacas, entre otros.

Ginseng, Guaraná, Schizandra, Damiana, y Mate: sustancias extraídas de plantas o arbustos y utilizados en sus países de origen como plantas medicinales, sin que actualmente esté comprobado su efecto benéfico, ya que no existen investigaciones al respecto.

Problemas ocultos

La presión escolar sólo es uno de los factores que influyen en la búsqueda de estimulantes. Detrás de esta situación pueden

esconderse casos intrafamiliar, miedo, inseguridad e inestabilidad. Varios estudios señalan que el perfil de estudiantes que ingieren estas sustancias, bebidas o drogas se relacionan con su lugar de residencia, disponibilidad para adquirirlas, relaciones interpersonales y familiares. “Además interviene el grado escolar, el cual se observa frecuentemente en el nivel medio superior, tener más de 18 años, no dedicar tiempo a los estudios, pertenecer a grupos de estudiantes con conductas indeseables y mostrar una actitud de aceptación hacia el consumo de drogas”.

Las sustancias psicoactivas y bebidas energizantes enganchan a los alumnos por su supuestas propiedades vigorizantes; sin embargo, los efectos son de corta duración y después del periodo de excitación perturban la memoria, alteran la capacidad analítica cerebral; además llegan a distorsionar la percepción y juicio de la realidad, e incluso a producir una falsa sensación de excelente funcionamiento físico y mental.

Conclusiones

Lo adecuado desde el punto de vista médico sería llamarlas bebidas estimulantes ya que muchas de ellas tiene acción farmacológica, la mejor prueba es que en Francia, Dinamarca y Noruega sólo se pueden adquirir en farmacias.

No hay justificación nutricional y menos aún de hidratación para su consumo.

La Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios de la Secretaría de Salud recomienda que no se deben de ingerir por lo problemas ya descritos y, de hacerlo, no tomar más de una lata de estas bebidas por día y enfatizan que al consumirlas con alcohol es un riesgo de muerte.

El Comité Organizador del
Segundo Concurso de Cuento Interplanteles
de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades

Convocan al

PRIMER CONCURSO DE CUENTO MACABRO

BASES

- I. Podrán participar los alumnos inscritos en el Colegio de Ciencias y Humanidades.
- II. El cuento deberá ser individual.
- III. Los concursantes sólo podrán presentar un cuento inédito.
- IV. Extensión: de 2 a 6 cuartillas.
- V. El jurado evaluará:
 - La estructura del cuento
 - Redacción y ortografía
 - Originalidad
- VI. La recepción de los trabajos queda abierta a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el viernes 9 de octubre de 2015 a las 20:00 horas, en los siguientes correos de acuerdo al plantel de adscripción:
 - cuentomacabro.azcapotzalco@gmail.com
 - cuentomacabro.naucalpan@gmail.com
 - cuentomacabro.vallejo@gmail.com
 - cuentomacabro.oriente@gmail.com
 - cuentomacabro.sur@gmail.com

Con las siguientes características:

- a) La entrega de los cuentos será en un archivo PDF
- b) Letra Arial 12 puntos e interlineado de 1.5
- c) Título del cuento
- d) Autor o seudónimo con los datos de contacto (teléfono de casa y/o celular, correo electrónico) semestre que cursa y plantel de adscripción.
- VI. Los trabajos serán evaluados por un jurado integrado por profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación. Su fallo será inapelable.
- VIII. Los resultados serán publicados por los boletines de cada plantel en la última semana de octubre.
- IX. No se devolverán originales.
- X. La ceremonia de premiación del concurso será el jueves 29 de octubre de 2015.
- XI. Cualquier caso no previsto en esta convocatoria será resuelto por la comisión organizadora de este concurso.

Diseño: Marisol Gandarilla Aja





EL CLUB DE QUÍMICA

¿TE GUSTARÍA APRENDER A ELABORAR Y ANALIZAR UN PRODUCTO MACERADO*?
TE INVITAMOS A INICIARTE EN LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y A ADQUIRIR
CONOCIMIENTOS RELACIONADOS CON ESTOS PRODUCTOS



!!! El CONOCIMIENTO ES PODER Y MÁS SI ESTÁ ADEREZADO !!!



ACTIVIDADES LOS VIERNES CADA QUINCE DÍAS DE 13:00 A 15:00 HORAS EN EL SILADIN

Inscripciones en la Coordinación de Ciencias Experimentales en el edificio L de 11:00 a 19:00 horas

*Macerados: Productos obtenidos de la extracción de principios activos de la planta o semilla en un líquido.

INVITACIÓN

A ALUMN@S Y PROFESORES

La Alianza Nacional por el Derecho a Decidir (ANDAR), conformada por diversas organizaciones, presentará en el Plantel una charla sobre

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO DESEADO,

el próximo viernes 11 de septiembre.

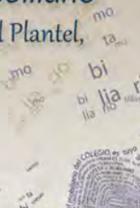
Sala 2 de audiovisual, de 11:00 a 13:00 horas.

¡Los esperamos!



universitari@

cuida el
mobiliario
del Plantel,



cuídalo y consévalo



Es
pieza
importante
para tu
formación



PSICORIENTA



Ma. Luisa Novoa Aguilar
Departamento de Psicopedagogía

¿Machista yo?



Ten presente la regla más sabia de todas... "Nunca hagas a otros, lo que no quieras que te hagan a ti"

Cuando se habla de machismo, la gente tiende a pensar en hombres golpeadores, mujeres sumisas y abnegadas, y conductas que se dan sólo en la pareja. Pero no, estamos equivocados y nos quedamos cortos; el machismo es más que eso: son valores, creencias y patrones de conducta que afectan nuestras relaciones interpersonales, el amor, la amistad, el trabajo, el sexo, la carrera que estudias... Por ello, no es extraño encontrar el machismo en universitarios, estudiantes, niños, hombres de negocios, ancianos, autoridades; en fin, en todas las personas y en casi todos los países del mundo. Pero eso no es razón ni justificación de que la situación siga igual, pues en casos extremos hay personas que mueren por esta forma de pensar y de ser.

El machismo está profundamente arraigado en la vida cotidiana, en las costumbres y en el discurso que se ha vuelto invisible tanto en hombres como en mujeres. Se funda en ideas preconcebidas y estereotipos fuertemente influenciados por el entorno social. La mentalidad de que la mujer debe tener una actitud de sumisión hacia el hombre se manifiesta de diferentes maneras; por ejemplo, con formas y comportamientos de menosprecio y control; en algunas ocasiones, hay agresiones físicas y psicológicas, y todo ello se conoce como **violencia de género**.

Este tipo de pensamiento ha planteado una diferencia radical entre hombres y mujeres, estableciendo roles rígidos y exclusivos para ambos sexos, en todos los ámbitos de la vida. El machismo trae una lucha

de poder entre los sexos, hombres y mujeres quedan como rivales, viven tratando de corregirse, limitarse y controlarse unos a otros, colocándose en posiciones antagónicas en un juego que nadie gana y todos pierden. Y quien trata de salir de esos roles es "anormal", "loc@", "rebelde", "desviad@" y una larga lista de adjetivos ofensivos. Llama la atención que no sólo los hombres son machistas, también las mujeres compartimos esa forma de relación. El comportamiento femenino reproduce acciones que refuerzan las creencias y valores que sustentan al machismo. Cuando una mujer reproduce los mecanismos que la oprimen, repite y valida el esquema que la reduce y subordina. No es para colocarse en una posición dominante (puesto que posee características diferentes a las de los sujetos que ejercen el poder), sino para esconder su posición de subordinada ante los ojos del resto de la gente.

Así, el machismo ejercido por las mujeres, es tan aprendido como la violencia, y se repite tanto en la educación como en la cultura. Sucede tanto a nivel consciente como al inconsciente; aunque es en éste último es donde se arraiga y de donde es más difícil erradicarlo. Las mujeres que reproducen el machismo no lo hacen con plenas consciencia e intención de menoscarse sino con la voluntad de proteger su propiedad e integridad. Por ejemplo, se ve muy normal que a la hora de comer

todos lo hagan y mamá sea la que les sirve a todos y lleve lo necesario a la mesa y los demás no se muevan.

Dentro de la imposición machista, las personas oprimidas no poseen plena consciencia de sufrir una dominación. Resulta muy fácil decir que las mujeres son "culpables" de esta relación, porque son quienes educan a los hijos y, entonces, resulta que se convierten en responsables del machismo por no darse cuenta de la violencia que viven. ¿Y donde están los hombres que también deben educar a los hijos?

Esta forma de relacionarnos la aprendimos desde la infancia, sin cuestionar ni reflexionar sobre ella. Solo la asumimos y la ejecutamos, afectando tanto a hombres como mujeres en su vida diaria. De las mujeres es bien sabido cómo afecta su vida el machismo, y para los hombres aparentemente no hay desventajas, pero si las hay en varios aspectos: en el ejercicio de su paternidad, en las exigencias sociales de sobresalir, no sentir, no llorar, no cuidarse, ser violento, en fin de ser "muy machito", porque si es sensible y respetuoso y lo expresa, entonces se convierte en "marica" y lo que recibe son insultos y burlas. Esa situación de ser siempre "el mejor", "superior" e "infalible" es puro autoengaño. ¿Quién es así?

Te invitamos a reflexionar sobre tus creencias y costumbres, tal vez están matizadas de machismo, si logras darte cuenta de ella, ¡qué bien! Ya puedes dar el otro paso para tratar de cambiarlas, respetar a los demás y crear un mundo mejor: más justo y equilibrado para todos.

Bibliografía:

Castañeda, Marina. (2002) *El machismo invisible*. México, Grijalbo.

El Portal Académico del CCH tiene nueva imagen

Lucim Becerra Santiago y Jocelin Vemigas Martínez

El Portal es un espacio virtual del Colegio de Ciencias y Humanidades que tiene como propósito fortalecer, a través del uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), el proceso de enseñanza y aprendizaje, tanto de alumnos como de profesores del nivel medio superior. Ahora, cuenta con una nueva imagen y está más a tu alcance ya que es de **acceso libre** y puede consultarse desde cualquier dispositivo móvil.

Los contenidos del Portal se desarrollan y actualizan constantemente gracias a la participación de los profesores del Colegio, quienes cuentan con una amplia experiencia en el ámbito educativo y están comprometidos con la formación de los jóvenes.

Además de libros digitales, juegos interactivos, publicaciones del CCH, paquetes didácticos y artículos académicos, entre otros, este sitio cuenta con otras secciones que te serán de gran utilidad como:

APRENDER Aquí encontrarás Objetos de Aprendizaje con contenidos y actividades que como alumno te ayudarán a fortalecer y repasar de forma autónoma los temas de tu interés. Como profesor, puedes aprovechar estos recursos para apoyar tu trabajo en el aula.

GUÍAS PARA EXÁMENES En esta sección podrás revisar guías de estudio para **preparar tus exámenes** como complemento de las asesorías, en las que los alumnos reciben acompañamiento presencial por parte de un asesor o profesor, bajo previo acuerdo.

GUÍAS PARA EL PROFESOR En este espacio se encuentran diversas guías desarrolladas por equipos de trabajo del Colegio, con el propósito de apoyarte como docente mediante recomendaciones sobre cómo utilizar diversas herramientas y recursos didácticos para abordar los temas de tu asignatura dentro y fuera del aula.

TUTORIAL ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE Está diseñado para que como alumno te familiarices con el Modelo Educativo del CCH y conozcas diferentes recursos y materiales que te ayudarán a mejorar tus técnicas de estudio.

BLOG Esta es una nueva sección del Portal y ha sido creada para compartir entre el profesorado las buenas prácticas académicas y así contribuir a que los estudiantes logren los aprendizajes propuestos por el Colegio, además de difundir el trabajo que realizan los docentes.

 /portalacademico

 @academico_cch



Portal Académico 
#TuPortalCCH

Como verás, Tu Portal es un espacio de consulta, intercambio académico y difusión que está diseñado especialmente para ti.

Te invitamos a explorar las nuevas secciones visitando la página

portalacademico.cch.unam.mx
UN ESPACIO DE CONSULTA, DIFUSIÓN E INTERCAMBIO ACADÉMICOS

