



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 806 • 28 DE SEPTIEMBRE DE 2015

INFORMA

Mantenerse sano es divertido



“Semana Nacional para la Salud de la Adolescencia”

3 y 9

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

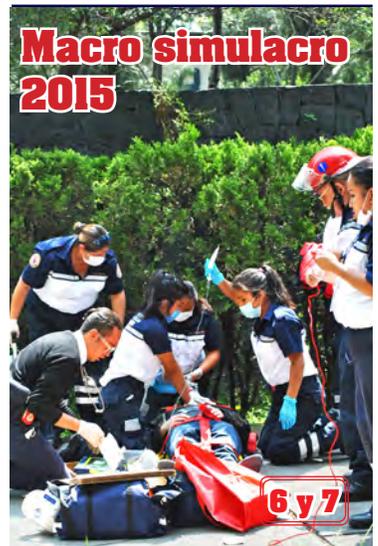
Se preparan jóvenes investigadores



4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Macro simulacro 2015



6 y 7

unam
donde se construye el
futuro

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

MTR. 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
landerbo@hotmail.com

EDITORIAL

Prioritario el cuidado de la salud

Formar buenos estudiantes y mejores ciudadanos es una aspiración institucional. Contar con jóvenes, hombre y mujeres preparados académica e integralmente es un propósito permanente no solo en el Colegio de Ciencias y Humanidades, también en el Plantel Oriente. Hoy en día, de igual manera, es una pretensión que nuestros educandos no solo estén preparados académicamente, sino que además proyecten alcanzar una mejor calidad de vida como personas y como profesionistas.

Bajo esta perspectiva, papel fundamental para lograr estos objetivos es el cuidado de la salud, como una necesidad esencial para la vida del ser humano. Sabemos bien que de una buena fortaleza física y emocional, estaremos en condiciones de lograr propósitos, objetivos y metas que nos perfilen a ser mejor cada día.

La semana pasada en nuestro centro educativo, se realizó la “Semana Nacional para la Salud de la Adolescencia”, donde personal capacitado en distintas áreas de la salud, alertaron de los riesgos y consecuencias, si los jóvenes no asumen responsabilidades, pero sobre todo descuidan o hacen caso omiso a las recomendaciones, por ejemplo, del abuso desmedido en la ingesta de alcohol y tabaco, por el consumo de sustancias tóxicas o adictivas, por las prácticas sexuales de riesgo, por los embarazos prematuros, por conducir en estado de

ebriedad, por los problemas derivados por la obesidad y mala alimentación, así como por el descuido nutricional o falta de ejercitación cotidiana.

Todos estos factores, se anunció en la Semana de la Nacional para la Salud, contribuyen en la alteración de una vida saludable y, en consecuencia, un riesgo desmedido que, indudablemente, afectará en la salud de los jóvenes, por ser éstos vulnerables a situaciones de riesgo.

Informarse, pero también actuar para no ver truncadas las aspiraciones personales y el fracaso escolar y de vida, fue una recomendación recurrente, pues la salud es un fenómeno que se logra a partir de un sinnúmero de acciones y que puede mantenerse por mucho tiempo o perderse debido a diversas razones, entre ellas el atrevimiento desmedido e inconsciente al que cotidianamente se exponen nuestros jóvenes que no valoran la importancia de una buena salud. Recordemos que cuidar nuestra salud debe ser una prioridad durante cualquier etapa de nuestra vida, pero especialmente en la adolescencia y la juventud. Esto, seguramente, nos ayudará a tener una calidad de vida excelente en todos los niveles y edades. Y no olvidemos que, de acuerdo con la ONU, “la salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

“Semana Nacional para la Salud de la Adolescencia” Ser adolescente y estar sano, es la mejor combinación

Los jóvenes son propensos a tener actividades de alto riesgo que pueden afectar su salud; asimismo, su integridad física y mental se ven amenazadas por el contexto social en el que viven. Por ejemplo, la delegación Iztapalapa tiene uno de los más altos índices de casos positivos de VIH en el DF, por ello es indispensable atenderlos por ser una población vulnerable, afirmó el doctor Francisco Javier Serna Alvarado, jefe de la Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa, durante la presentación de la Semana Nacional para la Salud de la Adolescencia, realizada del 21 al 25 de septiembre pasado.

Por su parte, la doctora María Isabel Álvarez Montaña, coordinadora de Programas de Infancia y Adolescencia de la Jurisdicción, comentó que este evento es una estrategia del Programa de Atención a la Salud de la Adolescencia (PASA) del Centro Nacional para la Salud de la Infancia y la Adolescencia (CENSIA) que promueve estilos de vida saludable en los jóvenes entre 10 y 19 años, a través de la oferta coordinada de los servicios de salud públicos y organizaciones civiles, con lo que se pretende prevenir daños a la salud y, al mismo tiempo, dar a conocer a los jóvenes sus derechos en materia de salud y reproductivos.

Durante la inauguración, realizada el pasado 21 de septiembre, Edith Catalina Jardón Flores, secretaria General, se congratuló de que el Plantel

Oriente fuera sede de esta actividad que, acorde con su lema “Ser adolescente es bueno, pero ser adolescente y sano es mejor” y con la participación de diversos de órganos de gobierno y ONG’s, contribuyó a mantener la salud integral de nuestros estudiantes.

Los diversos stands se convirtieron en fuente de información para que los estudiantes conserven una condición física óptima. Así, personal especializado respondió dudas sobre alimentación, prevención de la violencia, interrupción legal del embarazo, diagnóstico y tratamiento de infecciones de transmisión sexual, tipos y uso de anticonceptivos; además, se proporcionaron servicios de toma de peso, talla y hemoglobina para detectar anemia, hubo distribución de preservativos y pruebas rápidas para detección de VIH.

De esta manera, los asistentes tuvieron la oportunidad de conocer los alimentos que garantizan el plato del buen comer con una dieta equilibrada, para que cuenten con los nutrientes necesarios para sus actividades diarias.

También se proporcionaron folletos y material sobre los derechos sexuales, para que el adolescente aprenda a comprender y manejar sus relaciones inter e intra personales y afectivas, así como sentimientos, actitudes y autoestima, con el fin de ejercer su sexualidad de



Programa Jóvenes hacia la investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas y en Humanidades y Ciencias Sociales

Conocimientos y experiencias para los futuros investigadores



Ante un auditorio lleno de jóvenes interesados en dar sus primeros pasos por el mundo de las disciplinas científicas, inició el "Programa Jóvenes hacia la investigación" donde, por primera vez, se presentaron conjuntamente sus dos ramas, es decir, en Ciencias Naturales y Matemáticas y en Humanidades y Ciencias Sociales, destinados a aquellos estudiantes curiosos por incursionar en el quehacer científico.

Durante la presentación realizada el pasado 11 de septiembre, Eva Ramírez Aguilar y Miguel Ángel Pulido Martínez, coordinadores del programa en el plantel, resaltaron la importancia del mismo para formar a futuros investigadores a partir de la dinámica de que cada



alumno elija el tema que le interese y, a partir de ahí, desarrollar su trabajo apoyado por un profesor experto de la UNAM, hasta llegar a la presentación del mismo ante especialistas del área.

En su momento, Arturo Delgado González, titular de este centro educativo, comentó que es un aliciente que los estudiantes se adentren en el sendero de la investigación, tanto en el campo experimental como social y humanístico, y expresó que es una enorme satisfacción que los docentes se comprometan con esta labor con sus alumnos.

"Es una característica de nuestro Colegio impartir educación más allá de la formación básica integral. También se preocupa por desarrollar la curiosidad científica con proyectos de este tipo, el cual ofrece apoyos como charlas, conferencias, ferias, visitas y estancias a institutos, laboratorios y centros de investigación, con lo que tendrán bases sólidas para su ingreso a la facultad".

Por su parte, la bióloga Laura Cortés Anaya, responsable del programa en el área de Ciencias Naturales y Matemáticas en la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje, comentó que es fundamental la formación y la divulgación de la ciencia para acercar a los jóvenes y profesores al ámbito de la investigación, así como difundir la amplia labor científica que se realiza en la UNAM.

Para lograr lo anterior, afirmó, se cuentan con múltiples actividades; por ejemplo, videoconferencias impartidas por científicos reconocidos a nivel nacional e internacional, visitas guiadas a los sitios donde laboran notables investigadores como centros de investigación de Ciencias Nucleares, Ciencias del Mar, Ecología, Biología, y en el caso de Ciencias y Humanidades, en los institutos de Jurídicas, Económicas, Estéticas, Históricas, entre varios más.

Otro aspecto importante a resaltar es la posibilidad de realizar estancias

cortas en los centros y laboratorios de investigación que el alumno seleccione. Dicha estancia tiene una duración de cuatro semanas y se realiza durante el periodo interanual donde, además, se obtiene una constancia de valor curricular para respaldar sus primeros pasos como científicos.

Asimismo, los participantes cuentan con espacios para divulgar sus investigaciones como el "Foro los jóvenes y la ciencia", "Fiesta de las ciencias y las humanidades" y el "Foro de Iniciación de Jóvenes hacia la Investigación", así como concursos como el de oratoria, de ortografía como "Amor se escribe con H", o el de la "Feria de las ciencias", con lo que los educandos reciben una amplia preparación y, a su corta edad, pueden conocer los resultados de su trabajo de manera rigurosa y formal.

Finalmente, durante esta ceremonia donde también estuvieron presentes José de Jesús Moncayo Sahagún, secretario Académico del plantel, autoridades del Siladin local, y algunos profesores participantes de este programa, algunos alumnos compartieron sus experiencias dentro del mismo, y coincidieron en señalar que gracias a los conocimientos adquiridos, han podido integrarse al arduo, pero fascinante mundo de la investigación científica e invitaron a sus compañeros a vivir esta experiencia. 



Nombramiento de coordinador en el departamento de Educación Física



La actividad física es fundamental en el desarrollo de nuestros estudiantes si queremos impartir una formación integral, aseguró el licenciado Arturo Delgado González, director de esta escuela, al dar posesión al profesor Julio César Rosales Crocker como coordinador del turno vespertino del departamento de Educación Física, durante una breve ceremonia realizada en días pasados.

Por su parte, Rosales Crocker comentó que en su nueva función pretende difundir las actividades y oferta del departamento, sobre todo entre los alumnos de primer ingreso, pero sin descuidar al estudiantado en general.

Además, aseguró, se impulsará la vinculación con las demás áreas académicas para tener una transversabilidad de la educación física con otras asignaturas, así como el uso óptimo de los espacios dedicados al deporte en el plantel y coadyuvar a abatir las adicciones mediante la actividad deportiva y la promoción de la salud.

Julio César Rosales es egresado de la Escuela Nacional de Educación Física y es pasante de maestría en Planeación Educativa en el Centro de Estudios Superiores, y docente en esta escuela desde 1989. 

Los Clubes de Matemáticas de los Planteles Azcapotzalco, Naucalpan, Oriente y Sur invitan a todos los estudiantes que cursan el nivel medio y el medio superior, a participar en el

XXVIII CONCURSO LOCAL DE MATEMÁTICAS

BASES

- Podrán participar los alumnos inscritos en el nivel medio y en el nivel medio superior del CCH, ENP, o de cualquier otra institución educativa.
- Los alumnos se agruparán en cuatro categorías:
Categoría I: alumnos de Secundaria y primer año de Bachillerato.
Categoría II: alumnos de segundo año de Bachillerato.
Categoría III: alumnos de tercer año de Bachillerato.
Categoría IV: equipos de 3 a 5 alumnos de Secundaria y Bachillerato.
- Las inscripciones se realizarán en el Club de Matemáticas de cada Plantel, del lunes 28 de septiembre al jueves 22 de octubre de 2015.
- Al momento de inscribirse recibirán una guía con problemas similares a los que se preguntarán en el Concurso.
- Los exámenes se realizarán a las 10:00 horas en cada Plantel del CCH, conforme con el siguiente calendario:
Eliminatoria Individual (Categorías I, II y III): 23 de octubre.
Final Individual (Categorías I, II y III): 31 de octubre.
Equipos (Categorías IV): 7 de noviembre.
- La evaluación de la Eliminatoria y la Final tendrán el mismo peso.
- El jurado estará integrado por profesores de los Clubes de Matemáticas.
- La premiación se efectuará el viernes 13 de noviembre a las 13:00 horas en cada Plantel.

Atentamente
El Comité Organizador

1985

A 30 años de los sismos ocurridos en la ciudad de México, se realiza simulacro en el Plantel

1985

FORTALECER LA CULTURA DE LA PREVENCIÓN

Parecía una jornada habitual, cientos de alumnos de este centro educativo desde temprana hora se dispusieron a entrar y tomar las clases en sus salones y laboratorios. De igual manera, profesores y empleados administrativos hacían lo propio en sus labores.

Sin embargo, era una fecha especial, de no gratos recuerdos, fue un 19 de septiembre más que nos hizo recordar aquél fatídico día en que nuestra ciudad se vio envuelta en la tragedia, en el llanto y la desesperación por aquella tremenda sacudida, producto de un movimiento telúrico que alcanzó los 8.1 grados en la escala de Richter.

Un día más, pero distinto a otros, pues nos hizo evocar aquella desventura vivida por cientos o quizá miles de personas que sufrieron los estragos de aquel terremoto ocurrido, precisamente un 19 de septiembre, pero de 1985.

Bajo este contexto y con el propósito de aplicar las medidas y acciones de seguridad necesarias ante la presencia de un posible sismo, así como contribuir a generar y fortalecer la cultura de la prevención y la autoprotección, en este Plantel se realizó el Macro simulacro 2015, a fin de conmemorar los 30 años de los sismos ocurridos en la ciudad de México.

Y fue justo a las 11:30 horas de esa mañana que se activó el sistema de alerta sísmica, lo que hizo que cerca de 2 mil personas entre alumnos, profesores y trabajadores se replegaran en lugares de menor riesgo en la planta alta de nuestros edificios, así como la total evacuación en las plantas bajas.

Ante la sorpresa del ulular de la alerta sísmica, del movimiento de personal del Cuerpo de Urgencias Médicas del Plantel, de personal directivo enfundado en casacas de Protección Civil, la mayoría de los participantes atendieron con prontitud las recomendaciones para evitar cualquier contingencia o incidente durante este simulacro.

Una participación numerosa y una demostración ejemplar de nuestra comunidad, reflejó el interés y la atención por la cultura de la protección civil, que hoy en día es prioritaria para disminuir o prevenir los riesgos generados por un sismo.

Al final de este Simulacro 2015 el parte reportó que el tiempo general del repliegue fue de 30 segundos y el tiempo general de la evacuación se hizo en 45 segundos. Participaron aproximadamente 2 mil personas entre alumnos, profesores, trabajadores e integrantes del Cuerpo de Urgencias Médicas del CCH Oriente. No hubo ningún incidente real y en la actuación simulada se atendieron a cuatro pacientes con traumatismo craneoencefálico (TCE); cuatro con traumatismo raquídeo medulares (TRM); dos pacientes por crisis de histeria; dos pacientes con lesiones cutáneas superficiales y un paciente poli traumatizado.

Dos de los pacientes con TCE cayeron en paro cardio respiratorio, entregándose en maniobras de reanimación cardiopulmonar (RCP), con ayuda de un desfibrilador externo automático (DEA). Los pacientes fueron recibidos por paramédicos de la ambulancia



proporcionada por la fábrica de jabón "La Corona", de Xalostoc, Ecatepec, Estado de México. En total se atendieron a 13 pacientes.

Al final de este ejercicio, el director del Plantel Oriente, licenciado Arturo Delgado González, acompañado de la secretaria General de la escuela, profesora Edith Catalina Jardón Flores, luego de señalar que el Sistema de Alerta Sísmica (SASMEX), aquí en nuestro centro educativo, está en óptimas condiciones y en operación, agradeció el apoyo y la participación del cuerpo directivo y personal de confianza, así como a los brigadistas del Cuerpo de Atención y Urgencias Médicas de la escuela, coordinado por el profesor Eduardo Román Morales, así como a los profesores que intervinieron con sus alumnos en esta actividad que, sin duda, fortalece la cultura de la prevención en esta comunidad.

Conferencia sobre el sismo

En el marco de las conmemoraciones por el 30 aniversario del temblor que sacudió a la capital de nuestro país, se llevó a cabo la conferencia "El sismo de 1985. Memoria de sus protagonistas: ciudad, estado y sociedad", realizada el pasado 21 de septiembre por parte de profesores del Área Histórico-social y moderada por la maestra Karina Ramos Domínguez.

En primera instancia, la profesora Marcela Vega Leal afirmó que el movimiento telúrico fue un parteaguas caracterizado por la participación ciudadana ante la inacción de las autoridades gubernamentales que no supieron reaccionar ante la desgracia. A partir de entonces, afirmó, se constituyó la sociedad civil, y marcó el surgimiento de nuevos movimientos y organizaciones que reclamaron sus derechos.

Por su parte, la maestra Irma Medina Ortega ofreció un panorama estadístico sobre la destrucción provocada por el fenómeno natural, con 400 edificios colapsados, 32 estaciones del metro dañadas, 33 000 damnificados y una cantidad de muertos sin esclarecer pero que suman miles y que siguen doliendo a los mexicanos.

Asimismo, describió la desecación del lago del valle de México, lo cual ha provocado que existan suelos donde se resienten más los sismos, sobre todo en el centro de la ciudad. Por otro lado, analizó la responsabilidad del Estado en la tragedia y criticó la corrupción que permitió la construcción de edificios con material de poca calidad o en zonas poco propicias por las características del suelo. Finalmente, reflexionó sobre las reformas políticas en el DF que, indirectamente, provocó el terremoto.

Por último, el profesor Héctor González Núñez disertó sobre las características arquitectónicas que actualmente deben tener los edificios para minimizar el impacto de un movimiento telúrico, las cuales están contenidas en la normatividad del Reglamento de Construcción en el DF, relativo al tipo de materiales a utilizar, instalaciones adecuadas, cimentación, etc., para edificar construcciones más seguras.

Como corolario a estas actividades conmemorativas, se llevó a cabo en el vestíbulo de la biblioteca una exhibición de fotografías alusivas al tema, así como la lectura de algunos testimonios de este hecho que, 30 años después, sigue repercutiendo en la vida de los capitalinos, pero también dejando lecciones para estar preparados y evitar repetir la tragedia. 📍



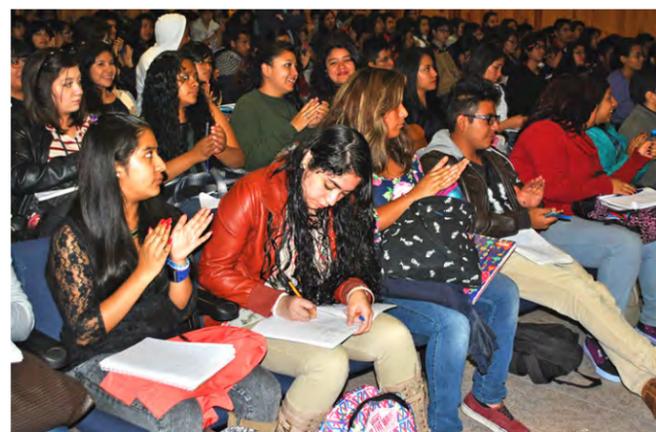
Año Internacional de la Luz Por un uso racional de este recurso

Por Jimena Andrea Gómez Fragua S.S.

“La luz del Sol es vida, pero también es muerte”, afirmó el profesor Jorge Acosta Huerta durante su ponencia sobre “El efecto fotoeléctrico en la piel”, donde habló acerca de las diferentes problemáticas derivadas de la exposición prolongada a los rayos ultravioleta. Entre algunas de las consecuencias de este hábito, o descuido, se encuentran el envejecimiento prematuro de la piel, la aparición de arrugas, pérdida de elasticidad y el desarrollo de tumores malignos o melanomas (cáncer).

Si bien la Ionosfera y la Capa de Ozono terrestre nos protegen de la radiación elevada, éstas se ven actualmente más afectadas que nunca, porque el aumento de gases de efecto invernadero, resultado de procesos naturales, pero también artificiales como la deforestación, la quema de gasolina, petróleo y carbón, están progresivamente acabando con esta protección natural que nos resguarda de los rayos solares, explicó.

En el marco del Año Internacional de la Luz (IYL 2015, por sus siglas en inglés), proclamado el pasado 20 de diciembre de 2013 por la Asamblea General de la ONU, con el objetivo de reconocer la importancia de las tecnologías basadas en la luz, Acosta Huerta, docente del Área de Ciencias Experimentales, reiteró que cuando la radiación ionizante incide sobre un organismo vivo, las reacciones a nivel celular se dan principalmente en las



membranas, el citoplasma y el núcleo, y es aquí donde las células pueden sufrir aumento o disminución de volumen, muerte, un estado latente, mutaciones genéticas y cáncer.

Asimismo, al referirse a las bondades del efecto fotoeléctrico, dijo que éste es una emisión de electrones a través de un material; es un fenómeno, añadió, en el que las partículas de luz llamadas fotón, impactan con los electrones de un metal arrancando sus átomos. “El electrón se mueve durante el proceso, dando origen a una corriente eléctrica”. Este fenómeno es aprovechado en las plantas que utilizan paneles solares, los cuales reciben la energía lumínica del Sol transformándola en electricidad.

Durante su exposición, destacó que se llama luz a la parte de la radiación electromagnética que puede ser percibida por el ojo humano. En Física, este término se usa en un sentido más amplio, e incluye todo el campo de la radiación conocido como espectro electromagnético, mientras que la expresión luz visible señala específicamente la radiación en el espectro visible.

Finalmente, el profesor Acosta Huerta mencionó que el Sol es una estrella de mediana edad que da luz a la Tierra, a través de ondas electromagnéticas que posteriormente se convierten en energía, es decir en un espectro electromagnético.

Cabe destacar que la inauguración de esta actividad estuvo a cargo del profesor Maximiano Espina Miranda, secretario Auxiliar de la Dirección, quien exhortó a los asistentes a sumar esfuerzos y participar en pro de la cultura ambiental para evitar, en la medida de las posibilidades

individuales, el deterioro del entorno y con ello frenar los efectos secundarios que dañan la salud de la sociedad.

Fueron en total 27 conferencias repartidas durante la semana del 21 al 24 de septiembre, coordinadas por la profesora Julieta Sierra Mondragón, quien participa además en el cuidado y la conservación de las áreas verdes del plantel. Aunado a esto, comentó, una de las organizadoras de esta semana que, a pesar de los esfuerzos, el impacto no ha sido tan notorio, debido a que la población escolar es muy numerosa y la cantidad de estudiantes que participan en esta noble labor no es proporcional al número que se requiere. La profesora externó su preocupación por la falta de conciencia que muestran los jóvenes de la sociedad contemporánea ante los cambios negativos generados a partir del uso irracional de los recursos naturales y artificiales, por lo que los invitó a informarse y participar en tareas pro ambientales.

De igual forma, Sierra Mondragón comentó que se debe trabajar aún más para lograr sensibilizar a los jóvenes, porque son ellos quienes usan más las herramientas de comunicación masiva y pueden emplearlas a su favor para crear redes nacionales e internacionales de diálogo que aboguen por un mejor uso de los recursos del planeta, en este caso la luz.

Por último dijo que “generalmente cuando hay avances tecnológicos pensamos que todo está bien, pero el contexto en que nos encontramos parece decirnos lo contrario”. Por ello para incentivar la reflexión en torno a la importancia del tema, invitó al público asistente a pensar en la luz como sinónimo de tecnología, y en cómo ésta merece que se le dé un uso racional para que las consecuencias resulten favorables y no desalentadoras. Actualmente es imposible imaginar el pleno desarrollo de nuestras actividades cotidianas sin el uso de la luz, por lo que este ciclo se dedicó a propagar información que sin duda acerca a la comunidad a seguir a la vanguardia del conocimiento, concluyó Sierra Mondragón que contó con el apoyo de las profesoras Julieta Morena Reséndiz e Irán Yazmín López Cortés, además de los profesores Juan Humberto Zendejo Sánchez y Reyes Flores Hernández.

Ser adolescente...

3 ◀



manera libre y responsable, sin discriminación ni afectando su dignidad por motivos de edad, preferencia y orientación sexual.

Otra problemática atendida fue la prevención de adicciones. El Centro de Integración Juvenil (CIJ) ofreció información sobre tabaquismo, consumo de drogas y alcohol. Pero como la base de la prevención es el respeto a uno mismo, se invitó a los jóvenes a elaborar su “amuleto de la autoestima”, por medio de una bolsa que llenaban con papeles de colores que simbolizaban valores como el respeto, aceptación y dignidad.

Como en una auténtica fiesta, la música de diversos ritmos permitió a los jóvenes practicar una vigorosa activación física. Pero

como en ocasiones las fiestas tienen consecuencias, también experimentaron con los lentes de *fatalvision*, los cuales simulan la percepción visual distorsionada después del consumo excesivo de alcohol, lo cual representa un peligro por la pérdida de reflejos y equilibrio.

Cabe destacar que durante esta semana, organizada por la Secretaría de Salud del DF, Jurisdicción Sanitaria de Iztapalapa, la Coordinadora de Programas de Infancia y Adolescencia, el Centro de Salud Chinampac de Juárez, coordinados por el Departamento de Psicopedagogía del Plantel, también contó con pláticas, muestra de carteles y obras de teatro sobre temas de cuidado de la salud.

INVITACIÓN



Plática informativa
PENSIONISSSTE
(Régimen de pensión de
cuenta individual)

1 de octubre
Sala 2 Ignacio Chávez
13:00 hrs.

AAPAUNAM secc. 57



CONFERENCIAS

“ESQUELA PARA PADRES”

CICLO ESCOLAR 2015-2016

Conferencia	Fecha	Horario
Reglas de comunicación con los hijos	28 de octubre	10:00
Día internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer	25 de Noviembre	16:00
Problemas que afectan el rendimiento escolar	27 de enero 2016	10:00
¿Y los papás qué?	24 de febrero	16:00
La influencia de la familia en el comportamiento de los jóvenes	30 de marzo	10:00
Colaborando a que tomen decisiones	27 de abril 2016	16:00

Sala 2 de audiovisual “Dr. Ignacio Chávez”

Torneo relámpago de académicos

Entusiasmo, convivencia y habilidad futbolera

Por Jimena Andrea Gómez Fragua S.S.

El primer torneo de fútbol relámpago del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente se llevó a cabo con un notable éxito de participación, euforia y sobre todo diversión. Profesores de las áreas Histórico Social, Ciencias Experimentales, Matemáticas y Talleres de Lenguaje y Comunicación, contribuyeron con su entusiasmo y su habilidad futbolera para hacer del juego una sana convivencia.

El partido inaugural empezó con los ánimos al máximo y corrió a cargo de los equipos de las áreas de Histórico Social contra Ciencias Experimentales, donde los primeros obtuvieron su pase a la final tras ganar el encuentro con un marcador de cuatro goles sobre uno. Posteriormente tocó turno a las áreas de Talleres y Matemáticas; ambos conjuntos entregaron lo mejor de sí, pero la ventaja estuvo de lado de los matemáticos, asegurando así un lugar en



el encuentro final. La disputa por el tercer lugar se dio entre Ciencias Experimentales y Talleres, quienes apenas se recuperaban del encuentro anterior, mas este hecho no fue pretexto para concentrarse y retomar la seguridad con que venían jugando. Sin embargo, el golpe de autoridad lo dio el conjunto de Experimentales, posicionándose como los acreedores del bronce.

El juego final fue completo y reñido, desde un principio se notó que ninguno de los dos equipos estaba dispuesto a ceder el triunfo. Nuevamente cuatro goles procedentes del área Histórico Social marcaron la diferencia, lograron adueñarse del terreno de juego y consiguieron el indiscutible

triunfo, rezagando así al segundo puesto a los representantes de Matemáticas.

Cabe mencionar que si bien se han organizado anteriormente partidos de fútbol entre profesores, esta vez se decidió darle más formalidad al evento, repartiendo medallas y un atractivo trofeo para

los ganadores, buscando con ello un mayor compromiso por parte de los participantes, señalaron los profesores Juan Flavio Sansón Figueroa, Amando Reyes Fuentevilla y Patricia Reyes García, organizadores de esta actividad.

El objetivo se cumplió satisfactoriamente, añadieron, pues se promovió la actividad física, la convivencia y se encontró un espacio idóneo para romper con la rutina semanal de trabajo. Tras los buenos resultados, se busca que este tipo de eventos se sigan llevando a cabo, involucrando diversas disciplinas deportivas para que cada vez más miembros de la comunidad docente se involucren. ⚽



PSICORIENTA



Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

Hormona vs. Neurona

¿Alguna vez has escuchado este tipo de historias? La vecina de 15 años “quedó embarazada” y ahora está en su casa haciendo quehaceres. Uno de tus compañeros de clase, dejó de acudir por un tiempo a la escuela porque embarazó a su novia y ahora debe de estudiar y trabajar. O el primo de mi amigo, contrajo una infección de transmisión sexual, por andar de “querendón”.

La edad en que los jóvenes (urbanos) inician su vida sexual es a los 16 años para ellos, y 17 años para ellas.¹ Hoy en día, se calcula que de cada 10 embarazos, cinco son en menores de 20 años, es decir íchicas y chicos de tu edad! Y entre las infecciones transmitidas se encuentran la sífilis, gonorrea, clamida, hepatitis B, VIH y papiloma humano (asociado al cáncer cervicouterino).

Al parecer, la mayoría de las personas adolescentes cuentan con información suficiente sobre métodos anticonceptivos, conocen sobre sus formas, colocación, características, accesos, costos, etc., pero en la práctica hay un índice alto de sexo no protegido. Entonces, ¿qué sucede entre el momento de decidir tener una relación sexual y tenerla sin protección?

Podríamos pensar que hace falta realizar un trabajo personal, abrir espacios donde se aborden y hablen de tus pensamientos, donde descubras cómo anda tu autoestima, ir más allá de la información y los datos.

Pocas ocasiones, los adultos les consultamos a los jóvenes, ¿cómo se sienten ante o con el inicio de su vida sexual, cuáles son sus dudas, expectativas, temores o preocupaciones? (he aquí una tarea importante para padres y profesores). ¿Cómo ha sido tu vida familiar, te sientes seguro (a), protegido, querido? Y a partir de ello, replantear lo que sí y lo que no obtendrás a través de las relaciones sexuales con otra u otras personas. De lo que no, todo aquello que

te corresponde trabajar personalmente es la autoestima, el autorespeto, la autoaceptación, la autovaloración, el autoconcepto. De lo que sí, siempre y cuando hayas trabajado en todo lo anterior: placer, emoción, pasión, sensaciones al por mayor.

Hormona no mata neurona, pero sentimientos de inferioridad, búsqueda de afecto y protección, miedo al abandono, bien pueden ser elementos que bloqueen tu pensamiento en el momento más importante de tomar decisiones, como utilizar o no un preservativo para tener relaciones sexuales.

Imagina este escenario: un lugar especial y tranquilo, tú y tu pareja en la fase de excitación, ¿qué harías si tu pareja decide tener relaciones contigo sin protección? Entre las justificaciones: “No se siente lo mismo” o “Hazlo como una prueba de la confianza que me tienes”. Sus solicitudes pueden ser válidas para él o ella, pero, ¿qué sucedería contigo y las consecuencias que tendrías que enfrentar? (Embarazo o una ITS). Aquí tienes la oportunidad de pensar en varias posibilidades y alternativas que te protejan en cualquier sentido, física y emocionalmente. Allá en ese preciso momento, la falta de tiempo y de planeación pueden cambiarte la historia.

La autoestima, la asertividad, la equidad de género, tu formación; también juegan papeles importantes, ya que a partir de “lo que sabes”, lo que piensas y lo que crees, tus decisiones tomarán cierta dirección. Quizá por no herir, incomodar o molestar al otro prefieres faltar a tu bienestar y estabilidad, y las consecuencias de no utilizar algún método de protección, pueden cambiar el rumbo que tenías en mente acerca de tu futuro. En ese sentido, efectivamente podrías obstaculizar o truncar tu permanencia en la escuela, enfrentarte a grandes responsabilidades sin contar con las habilidades y herramientas necesarias, o atender tu salud mermada por situaciones absolutamente controlables.

Ahora te toca decir qué es lo que te hace falta respecto a la información sobre mé-

todos anticonceptivos y qué necesitas para poner en marcha prácticas de autocuidado en todas las áreas de tu vida.

Es importante hablar de tus sentimientos, de lo que esperas en la vida, aquello que deseas lograr, de lo que buscas en una pareja, lo que das y esperas recibir a cambio en tus relaciones, nombrar lo que te provoca miedo, y no sólo en el ámbito sexual, sino en la vida en general. ¿Con quién puedes abrir esto?

Si tienes la confianza de hacerlo, puede ser con tus padres, con las personas que consideras amigas, con tu pareja, con un psicólogo. Aquí, en el Departamento de Psicopedagogía, tenemos un espacio para ti, también te recomendamos asistir a los talleres de autoestima, asertividad, sexualidad, comunicación, toma de decisiones, etc., a las Ferias de Salud que se organizan en el Plantel. Acude a la biblioteca y descubre el maravilloso poder y vinculación de tus neuronas con la sexualidad. 🧠

¹ Alcalá, Ramírez Julián. La salud sexual, expresión de una vida libre de conflictos.

Fuentes

Hernández, Lilian. Excelsior en línea. Especiales. Sección Sólo sexo. *Adolescentes practican sexo sin protección, alerta especialista*. 30/12/2011. Fecha de consulta: 7 de septiembre de 2015, en <http://www.excelsior.com.mx/2011/12/30/nacional/798053>

IMJUVE. Encuesta Nacional de la Juventud 2010. Resultados Generales. Distrito Federal. Fecha de consulta: 9 de septiembre de 2015

http://www.imjuventud.gob.mx/imgs/uploads/5_ENJ_2010_-_DF_VF_Mzo_29_MAC.pdf

Alcalá, R. J. Gaceta UNAM. Sección Academia. *La salud sexual, tema de salud abierto para todos*. Ciudad Universitaria 3 de septiembre de 2015. No. 4,719

¡Ven y descubre al científico que todos llevamos dentro!



FIESTA de las CIENCIAS y las HUMANIDADES

2015

entrada libre
16 y 17 de octubre

/dgdacunam

Sedes:
Explanada de *Universum* Museo de las Ciencias
y Museo de la Luz

Conoce el programa de actividades y regístrate en: www.dgdc.unam.mx/lafiesta

Charlas, demostraciones, experimentos, talleres, mesas redondas, cine-debate, exposiciones, maratón científico.

