



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 842 • 24 de octubre de 2016
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Integración de profesores de nuevo ingreso



Compromiso académico y laboral

3 y 4

**Utiliza los anticonceptivos,
no arriesgues tu futuro**



6 y 7

**Aprendizaje del inglés en la
Sala de Consulta de la biblioteca**



9

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

BIÓL. PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

C.D. PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

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
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Consolidarnos como uno de los mejores planteles del bachillerato universitario

Brindar una educación de calidad a nuestros estudiantes es una constante en el trabajo diario del Colegio de Ciencias y Humanidades; aumentar los aprendizajes, la eficiencia terminal y, por supuesto, tener un mayor rendimiento académico de las alumnas y los alumnos, son las propuestas del trabajo institucional al cual está comprometida la nueva directiva.

Formar más y mejor a un mayor número de mexicanos, a partir de proyectos y planes de trabajo académico y administrativo, es un reto que se asume día con día en este entorno universitario que demanda las mejores condiciones de estudio y trabajo para un óptimo desarrollo del quehacer docente.

Y para alcanzar estos cometidos, sin duda, el papel de nuestra planta académica es fundamental, pues en buena medida corresponde a ella impartir los conocimientos y los aprendizajes para que nuestros estudiantes alcancen una formación académica e integral sólida, con un espíritu crítico, de transformación social, en donde los valores se manifiesten y se practiquen en función de un mejor desarrollo para nuestra sociedad.

De ahí, el interés porque la actual directiva convoque a los profesores noveles, sujetos activos para el aprendizaje de los jóvenes, para acompañarlos y orientarlos en su función docente, con el fin de que asuman con claridad el significado del pertenecer al CCH, al Plantel Oriente y a la máxima casa de estudios de nuestro país.

Acercarse a ellos, apoyarlos y sobre todo, orientarlos en función de sus derechos y obligaciones es una responsabilidad que tenemos como institución, pues de ahí se deriva el actuar académico, ético y profesional de quienes aspiran a ser los protagonistas en la preparación y formación académica de nuestros jóvenes.

Por ello, la demanda reiterada para el cumplimiento cabal de nuestro trabajo y responsabilidad académica no solo de los jóvenes mentores, sino de aquellos con una experiencia probada, para que sigan ofertando esos conocimientos, esos valores, esas actitudes y habilidades que ayuden y nos lleven a consolidarnos como uno de los mejores planteles del bachillerato universitario. 



Enseñanza Aprendizaje

En el Plantel Oriente, plática con docentes de recién ingreso Responsabilidad ética y laboral

Brindar elementos básicos de ambientación académico-administrativo a los profesores de recién ingreso a este centro educativo, fue el propósito de la charla que sostuvo la dirección del Plantel Oriente, a través de la secretaría Académica local. Durante este encuentro con los profesores noveles, coordinado por la maestra Gloria Caporal Campos, secretaria académica y acompañada del profesor Pedro Ruiz Tapia, jefe del Departamento de Sistemas, respectivamente.

El objetivo, señaló la maestra Caporal Campos, es que los académicos de nuevo ingreso cuenten con una orientación y un acompañamiento para que asuman con claridad el significado de pertenecer al CCH y formar parte de la planta académica de la UNAM. Para ello, dijo, los profesores en su actuar académico deben sujetarse a normas y reglamentos in-



cluidos en la Legislación Universitaria y en el Estatuto del Personal Académico, y así apegarse a la normatividad institucional y cumplir con su responsabilidad ética y laboral desde el momento de su contratación como profesores universitarios.

Entre otros temas, se les explicó algunas de las tareas que deben tomar en consideración, entre ellas la presentación del examen filtro en su asignatura respectiva, la asistencia al

curso de inducción modelo educativo del CCH, la participación en reuniones de trabajo en las áreas académicas, entre otras acciones que son orientadas y apoyadas por la dirección local.

De igual forma, se les orientó para que asuman su compromiso académico laboral y con ello tengan herramientas para desempeñarse como profesor universitario. Entre algunas recomendaciones se les informó que deben firmar asistencia y poseer un mínimo del 90 por ciento; asistir a todas sus clases y cubrir el horario completo. Consultar el programa de su asignatura en la página <http://www.cch-oriente.unam.mx/>; apegarse al programa actual y oficial de la materia, así como participar en las actividades académicas de su área: reuniones, seminarios, eventos académicos, Jornada de Balance Académico; asistir por lo menos a un curso de formación docente al año, y entregar su informe de docencia.



Responsabilidad...

3 ◀
Asimismo, se les mencionó que deben conocer con más profundidad el proyecto del Colegio de Ciencias y Humanidades (CCH), además de profundizar en sus postulados pedagógicos de aprender a aprender, aprender a hacer, aprender a ser y hoy en día aprender a convivir.

Tanto la profesora Caporal Campos y el profesor Pedro Ruiz, insistieron en que los docentes noveles deben de realizar su trabajo académico “basado en el respeto a derechos humanos de las personas con quienes trabajamos”. Sujetarse a las

normas institucionales y cumplir cabalmente con su función de docente orientador. Se les explicó también sobre el ingreso a la lista jerarquizada, las promociones de definitividad, la participación en los Programas institucionales de Tutorías (PIT) y Asesorías (PAT), así como en los proyectos de investigación del Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (Siladin).

Durante esta reunión, se les instruyó para tener claridad de que la libertad de cátedra constituye un derecho de las instituciones de educación superior para establecer sus planes y programas

de estudio sin injerencia del Estado o de intereses ajenos a la academia; sin embargo, ésta también “implica la potestad del docente para realizar sus actividades de enseñanza, conforme a lo que estime más adecuado para sus estudiantes, sin ceñirse a determinada corriente filosófica, política o de otra índole, que constituyan una ideología externa o que le sea impuesta”. Finalmente se les resaltó que la libertad de cátedra también implica ajustarse a los planes y programas de la materia, respetar la Legislación Universitaria y ejercer la docencia de forma profesional y respetuosa. 



**EL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE Y EL
ÁREA DE TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN**



INVITAN al

Maratón de Cine de Terror Animado

 La leyenda de la Nahuala (2007) 7:30 hrs.	 La leyenda de la Llorona (2011) 9:00 hrs.	 La leyenda de Las Momias de Guanajuato (2014) 11:00 hrs.	 El Cadáver de la novia (2005) 13:00 hrs.	 Coraline y la puerta secreta (2009) 15:00 hrs.	 Paranorman (2012) 17:00 hrs.	 Frankenweenie (2012) 19:00 hrs.
---	---	--	--	---	--	---



**Jueves
27 de octubre de 2016
Sala 2 audiovisual
"Ignacio Chávez"**

Organizan profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

Marina Angélica Muñiz Paz
Ramón Mateos Cruz
Alejandra Ruiz Hernández
Juan Carlos Galindo Arévalo
Israel García Gómez

INVITACIÓN

XVIII EXPOSICIÓN INTERACTIVA "EL JUGUETE EN LA FÍSICA"

Con el propósito de apoyar la enseñanza y los aprendizajes de los programas de Física I y III, así como socializar lo aprendido por los alumnos en estas asignaturas, te hacemos una cordial invitación a participar junto con tus alumnos en la XVIII exposición "El juguete en la Física", que se realizará el 11 de noviembre del año en curso, de 9:00 a 13:00 hrs. en la explanada del Plantel, de acuerdo a las siguientes

BASES:

1. La contribución del profesor consistirá en asesorar, guiar y supervisar directamente a los alumnos durante el desarrollo del trabajo.
2. La participación de los alumnos puede ser individual o por equipo (máximo 3 alumnos), con un solo asesor. Es responsabilidad de los profesores verificar que el trabajo esté terminado (no se permitirá terminarlo en el lugar de la exposición)
3. Los alumnos entregarán junto con el juguete y/o dispositivo colocado en maqueta, una descripción física aprendida en los cursos, que contengan los conceptos y ecuaciones que refieran el funcionamiento de éste, ya sea en la misma base o una cartulina (50 x 40 cm).
4. La inscripción será del 24 de octubre al 9 de noviembre en la dirección URL <https://goo.gl/forms/IFk0oum1BdhxCYBB3>
5. A cada trabajo se le colocará en el extremo inferior derecho por el frente, los datos de los participantes: Nombre (s) de integrante (s), grupo de Física que cursan, nombre del profesor asesor y el número de inscripción (este se dará el día del evento, al confirmar su inscripción)
6. Todos los trabajos se colocarán el 11 de noviembre a las 8:00 hrs., en los lugares designados por los organizadores. SE LES EXHORTA NO SACAR MESAS O BANCOS DE LOS SALONES Y A DEJAR LIMPIO SU LUGAR AL TÉRMINO DEL EVENTO
7. Los alumnos harán una réplica oral de su trabajo el día del evento (en el horario de su clase de Física; al término del evento el o los alumnos recogerán sus materiales y dejará limpio su lugar.
8. Se entregará constancia con valor curricular a los profesores que asesoren más de 2 trabajos.
9. Cualquier aclaración será resuelta por los miembros del comité organizador.

¡HABRÁ CONCURSOS Y REGALOS!

COMITÉ ORGANIZADOR
 Profa. Ana Laura Ibarra Mercado Profa. María Esther Rodríguez Vite
 Prof. Jorge P. Ruiz Ibáñez



Conecta 2016

campus del pensamiento

FRONTERAS:
(des)bordar los límites

conecta.unam.mx

APARTA LA FECHA

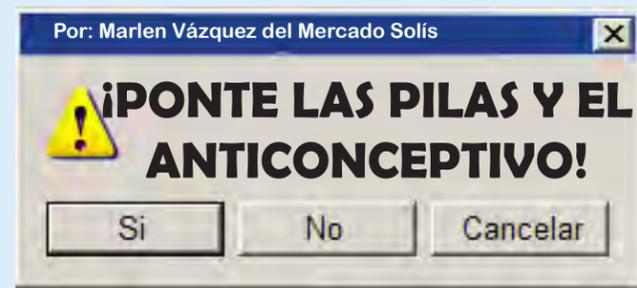
JUEVES
27 OCT

18 - 21 HRS

Organizan: Prof. Cecilia Noriega y Dpto. de Audiovisual del Plantel.

CCH ORIENTE

Salas 1, 3 y 4 de Audiovisual



y decir plenamente que en esta etapa, se practican las relaciones sexuales, algunos con y otros sin protección, lo que ocasiona embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ETS) como el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), herpes genital, gonorrea, sífilis, papiloma humano, entre otras, que traen consecuencias de gran magnitud para tu salud y tu vida.

Actualmente muchos jóvenes no han llevado a cabo de manera correcta y responsable su sexualidad, pues cifras de institutos y organizaciones como el Colegio Mexicano de Especialistas en Ginecología y Obstetricia (Comego), la División de Salud Reproductiva del IMSS, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), entre otras, han dado a conocer el alarmante índice en el aumento de los embarazos en adolescentes, con lo que se ha generado un grave problema de salud en nuestro país.

Si no estabas enterado de esta problemática que va en constante aumento entre los jóvenes de 15 a 19 años, debes saber que también entre la población de 10 a 14 años de edad se ha manifestado un alza en embarazos bastante considerable. A continuación te presentamos las cifras que te harán reflexionar sobre lo que está aconteciendo y sobre todo, esperando a generes una conciencia crítica sobre la importancia de ser responsable al decidir el ejercicio de las relaciones sexuales.

Para que te quedes con el ojo cuadrado y reflexiones el problema del embarazo en jóvenes



De acuerdo con datos recabados en el 2014 por las instancias correspondientes que atienden este tipo de problemas se presentaron las siguientes cifras:

En promedio se contabilizan 17 partos diarios en madres menores de edad, que van de los 10 a 14 años.

En el país cada semana, se registran alrededor de 7 mil 50 nacimientos en madres de 15 a 19 años de edad, y por otra parte, en madres de entre 10 y 14 años ocurren 118.

En la Ciudad de México se contabilizan 76 mil embarazos adolescentes al año.

Anualmente, se registran dos millones de embarazos no deseados, de los cuales 400 mil son de madres menores de los 19 años y 10 mil de madres menores de los 14 años de edad. Estas cifras han colocado a México como el primer lugar de la lista mundial de las naciones con mayor índice de embarazos no deseados.

Por otra parte, el 80 por ciento de madres adolescentes dejan sus estudios y, el 33 por ciento de éstas son solteras.

Con estas cifras contundentes, debes darte cuenta de lo grave que está la situación de los embarazos en adolescentes, pero lamentablemente éstos no quedan únicamente en datos, sino que llevan consigo consecuencias altamente negativas para los jóvenes.

La UNAM ante los embarazos en adolescentes

Como una medida preventiva y para contrarrestar este problema de salud en los jóvenes, la UNAM ha optado, mediante un proyecto liderado por la Facultad de Medicina, un Programa de Prevención de Embarazo Adolescente, cuyo objetivo es prevenir, orientar e informar a la comunidad juvenil sobre temas de sexualidad y, con ello, los jóvenes universitarios no se encuentren en circunstancias complicadas que pongan en riesgo la salud, su estudios, e incluso su vida cotidiana.

La adolescencia, ¡qué gran etapa! Sin duda, es uno de los periodos más importantes de tu vida, pues son los años en los que más te diviertes con tus amigos, emprendes nuevas actividades recreativas y culturales, aprendes y aprehendes nuevos conocimientos, conoces gente y también, comienzas a experimentar inquietudes de sentir nuevas 'cosas', entre ellas la llamada "edad de la punzada".

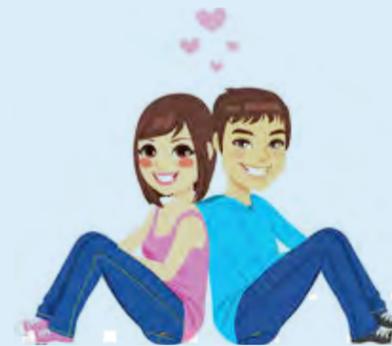
Sí, aquella en la que se comienza a experimentar sensaciones físicas distintas, por lo que se llegan a hacer "tonterías" como dirían nuestros abuelitos. Sin embargo, hoy en día, ya deben romperse esos tabúes



En voz de los cecechacheros

Para darle voz a nuestra comunidad estudiantil, se ha realizado un sondeo a más de 100 cecechacheros, con el fin de conocer el cómo viven y qué tanto conocimiento tienen sobre temas de educación y salud sexual. A continuación los resultados:

El rango de edad de los encuestados oscila entre los 16 y 20 años, quienes conocen perfectamente qué es un método anticonceptivo. La mayoría, es decir el 76.7 fueron mujeres quienes contestaron las preguntas; en contraposición con el 23.3 por ciento de los hombres. Es interesante resaltar que éstos mostraron cierta apatía de participar en este sondeo, el cual debería ser de interés para todos los jóvenes.



El método anticonceptivo que más conocen los cecechacheros es el condón, con un 88.4 por ciento y las pastillas hormonales con un 2.3 por ciento, al igual que la relación sexual sin coito y la píldora del día siguiente. Cabe mencionar que los estudiantes no consideran la abstinencia total como un método anticonceptivo, puesto que ninguno de ellos eligió esa opción de respuesta; así como también no conocen los implantes hormonales.

Por otra parte, el 66.7 por ciento son sexualmente activos y el porcentaje del 33 por ciento no han tenido relaciones sexuales. Los chicos que manifestaron tener encuentros sexuales, el 50 por ciento siempre utiliza métodos anticonceptivos, el 30 por ciento, la mayoría de las veces; 13.3 por ciento, frecuentemente, y un 6.7 por ciento aceptaron nunca utilizarlos.

Por otra parte, la mayoría de los estudiantes afirmaron que sí existen variados programas y campañas que orientan e informan sobre una responsable educación sexual, pero también argumentan que aun así, y conociendo los riesgos y consecuencias de tener relaciones sexuales, hacen caso omiso a esto.

De igual forma, el 60.5 por ciento, manifestó que fue en la escuela donde se les informó y orientó sobre temas de educación sexual, el 30 por ciento en el ámbito familiar, el 7 por ciento los conocieron de manera autónoma y el 2.3 por ciento mencionaron que fue mediante amigos.

Unánimemente, refirieron que es fundamental la difusión y orientación respecto a los métodos anticonceptivos, puesto que estos previenen y ayudan a evitar embarazos no deseados y enfermedades de transmisión sexual.

Un 48.8 por ciento consideró que el mayor problema de los embarazos en adolescentes truncan sus proyectos de vida, seguido del 27.9 por ciento de abandonar la escuela; un 20.9 por ciento mayor riesgo de la madre e hijo de morir, y el 2.3% considera que no hay ningún problema.

Por último, el 62.8 por ciento de los cecechacheros argumenta que la principal causa en el aumento de embarazos en adolescentes es por la falta de prevención por parte de la pareja, el 25.6 por ciento apela a un descuido, y el 7 por ciento considera que es por gusto. Por último, el 4.7 por ciento manifiesta que es por falta de información de parte del gobierno.

¡Ponte las pilas, piensa en las consecuencias!

Tener relaciones sexuales no es únicamente un momento placentero con la pareja, también conlleva una gran responsabilidad y madurez cuando se llevan a cabo, ¡que tú, como joven, debes tomar en cuenta!

Si no tomas las precauciones necesarias, tendrás múltiples consecuencias negativas en tu vida como lo es la deserción escolar, problemas personales, con la pareja, tu familia y, probablemente, en el entorno en donde te desenvuelves; trucas tus proyectos de vida sean académicos, profesionales o personales; además, de altas probabilidades de sufrir preeclampsia, eclampsia, o severas hemorragias, incluso peligro de muerte durante la gestación y en el parto. Recuerda que también el feto puede nacer con bajo peso, por lo que es más propenso a una muerte prematura.

¿Te imaginas un futuro así en tu adolescencia? ¿Te gustaría emprender responsabilidades de esa magnitud a tus 15, 16, 17 o 19 años? ¡Si no es así, mejor ponte las pilas y cuídate!

Ponte las pilas...

7 ◀

El método anticonceptivo:
tú mejor aliado

Como ya sabrás, los métodos anticonceptivos son las formas más idóneas para evitar y prevenir un embarazo no deseado, disminuir los riesgos de la transmisión de alguna enfermedad venérea, entre otras. Estos métodos debes utilizarlos responsable y conscientemente cuando decidas tener relaciones sexuales.

Es importante que optes y consideres utilizar dos métodos anticonceptivos, ya que te brindarán más seguridad y protección. Para refrescar tu mente, te recordamos cuáles son: condón masculino, femenino; pastillas, inyecciones y parches hormonales; píldora del día siguiente; relación sexual sin coito, y, por supuesto, la más segura: abstinencia total.

¡Para que no se te olvide! Te explicamos cómo se coloca un condón

- Cuando adquieras un condón, asegúrate del vencimiento de la fecha de vigencia.
- Abre el empaque cuidadosamente con los dedos. ¡No utilices tus uñas, tijeras o dientes!

- Fíjate de qué lado se desenrolla el condón.
- Posteriormente colócalo en el pene erecto (sin desenrollarlo), presiona la punta del condón, para que no quede aire.
- Desenrolla hasta cubrir el pene.
- Por último, después de la eyaculación, retíralo. Asegúrate de hacerlo mientras el pene sigue erecto.

Sí, sabemos que eres joven y que tienes muchas ganas de experimentar nuevas sensaciones con tu cuerpo en esta edad, pero también en esta etapa es fundamental que te formes como una persona sana, responsable y consiente de lo que conlleva tener relaciones sexuales. **IDISFRUTA TU JUVENTUD, VIVE AL MÁXIMO, PERO SIEMPRE CON RESPONSABILIDAD, CONCIENCIA Y MADUREZ!**



INVITACIÓN A PARTICIPAR EN LOS COMICIOS PARA ELEGIR REPRESENTANTES DE ALUMNOS, TÉCNICOS ACADÉMICOS Y PROFESORES ANTE EL CONSEJO TÉCNICO DEL CCH

Las elecciones se realizarán de forma electrónica en la página: <www.jornadaelectoral.unam.mx>



Para poder votar es importante:

1. Buscarse en el padrón de electores que se publica en la página: <www.cch.unam.mx/elecciones>.
2. Contar con el NIP, mismo que utilizan los alumnos para revisar su historia académica y que les fue asignado al realizar su inscripción; los técnicos académicos y profesores lo usan para ingresar a la oficina virtual o en su actividad docente. En caso de no recordarlo, se deberá ingresar en la página: <www.dgae-siae.unam.mx>, para recuperarlo; si de esta manera no se puede obtener, los alumnos deben solicitarlo en el Departamento de Administración Escolar; los técnicos académicos y profesores, en la Secretaría Administrativa. La solicitud podrá hacerse a más tardar el **11 de octubre del presente**.
3. El día **martes 25 de octubre de 2016**, en horario de 09:00 a 19:00 horas, con el NIP a la mano se deberá entrar a la página: <www.jornadaelectoral.unam.mx>.
4. Al ingresar el NIP aparecerán los procesos en los que se puede participar: los alumnos solo elegirán representantes por plantel; los técnicos académicos y profesores elegirán representantes por plantel y por Área o Departamento Académico.
5. Se cuenta con cinco minutos para emitir el voto; de no ejercerlo se deberá ingresar nuevamente a la página de las elecciones.
6. Un voto será nulo, en el caso de la elección de representantes de alumnos, técnicos académicos y profesores por plantel, si se elige más de una fórmula; en el caso de la representación de profesores por Área, si se elige más de dos fórmulas.
7. Antes de depositar el voto el sistema pregunta si se está seguro de enviar el voto de la forma en que se hizo; al aceptar se envían los datos y ya no se podrá cambiar la elección.
8. Para mayor información puede consultarse la respectiva convocatoria en la página: <www.cch.unam.mx/elecciones>, en las secretarías generales de los planteles o en la Secretaría General del Colegio.

NO OLVIDES VOTAR; PARTICIPA.

ATENTAMENTE
SECRETARÍA GENERAL

La biblioteca, escenario del conocimiento y también un espacio para leer en inglés

La lectura es una de las actividades intelectuales más importantes y útiles que los alumnos de todas las escuelas puedan realizar. A través de ellas es como el ser humano puede adquirir conocimientos de manera formal, con carácter educativo, o bien informal, es decir, sólo leer por placer, expresó María Aida Mendoza González, profesora del Departamento de Idiomas en el Plantel Oriente.

Es necesario comprender que la lectura siempre actuará como una función estimulante para nuestra imaginación, llevándonos por diversos caminos para que nuestras mentes reflexionen o imaginen nuevos y extraños mundos. De igual manera, nos ayudará a conocer nuestra historia y la de otros, a practicar nuestra lengua y otras más, además nos invitará a vivir fantasías y realidades insospechadas.

En fin, leer más que un pasatiempo, puede convertirse en un modo de vida, mencionó la profesora de Inglés, quien junto con sus alumnos de los grupos de tercer semestre 373 y 368, sección a, hicieron una visita a la biblioteca Guillermo Haro de este centro educativo, para conocer parte del acervo en lengua anglosajona y con ello reforzar su aprendizaje, pero también ampliar su panorama cultural en este idioma.

Durante esa actividad, en la que los jóvenes conocieron revistas especializadas de arte, cultura y entretenimiento, la licenciada Francisca Felipa Rodríguez Cruz, bibliotecaria de ese recinto, les ofreció una charla a las y los alumnos para que conocieran la Sala de Consulta, exploraran los anaqueles y observaran con qué

materiales en inglés pueden hacer uso para reforzar sus aprendizajes.

El acervo cultural de la biblioteca del CCH Oriente es estupendamente rico, mencionó Rodríguez Cruz, pues consta de una colección de más de cuarenta revistas *Speak Up*, en cuyas páginas se pueden leer artículos de distintos y variados temas, con la posibilidad de leer y escuchar el inglés fuera de las aulas. ¿Y ¿cómo es esto? ¿Escuchando?

Recuerden, enfatizó la bibliotecaria, . . . "las revistas se leen no se escuchan! Pues cada una de las revistas viene acompañada con su propio CD en el que viene grabado el texto de forma oral, así practicas dos habilidades de la lengua de una sola vez. Asimismo los pueden reproducir en las computadoras que ahí se encuentran para uso de profesores, alumnos o trabajadores".

También, dijo, hay cantidad suficiente de diccionarios en inglés de diversas editoriales en los que puedes consultar no solo significados de palabras, también reglas gramaticales y contenidos específicos como verbos, números y conjugaciones.

Aún hay más, añadió, la biblioteca cuenta con ejemplares de la revista *Time* cuyo prestigio y renombre es conocido a nivel mundial y en cuyas páginas pueden encontrar artículos acerca de lo que ocurre alrededor del mundo, apartados financieros o acontecimientos bélicos.

Al respecto dijo Zeus Gallegos, alumno del 373^a: "Cuando vi la gran variedad de artículos contenidos en el material de inglés, no pude evitar mis ganas de conocerlos y al revisar su contenido, me di cuenta de la importancia que esta información puede brindarnos también para otras materias".

Al término de la visita a este recinto del saber se dejaron oír diversas opiniones de los alumnos del tercer semestre: "Estoy orgullosa de tener en mi escuela una biblioteca con contenido en otro idioma pues esto no sólo me beneficia sino a todos mis compañeros", señaló Karen Rebollo. "Hay una cantidad increíble de material y de buenísima calidad, con revistas de prestigio como la *National Geographic*", destacó José Ramses Delgadillo.

"La biblioteca cuenta con diversas revistas de interés como la *Popular Science* con maravillosos artículos que nos ayudan en nuestra formación académica, tales como *Immortal Skim*," afirmó Sheidy Rodríguez. "Igual que yo, ven y deleita tu sentido lector y, al mismo tiempo, realiza tus trabajos escolares y refuerza tus conocimientos para ser mejor en el idioma inglés y español. Te recuerdo que debes cuidar estos materiales y después de usarlos dejarlos en el carrito para este fin, piensa que no eres el único que los utiliza y los requiere," sostuvo el alumno Brayan Adolfo Mejía

Finalmente, la profesora Aida Mendoza, señaló que cuando gusten profesores, trabajadores y alumnos están invitados a visitar la sala de consulta de la biblioteca para estudiar, 'hojear' una revista, practicar el inglés, o sólo para pasar un momento agradable con la observación de videos en inglés, o recreando su vista y oído con la colección de los cuentos de *Las mil y una noches*.



Se convoca a los alumnos al

Segundo Concurso de "Piñatas con Cuerpos Geométricos 2016.

(Prisma, pirámide, poliedros regulares, esfera, cono y cilindro)

Miércoles 9 de noviembre de 2016 explanada del plantel de 12:00 a 17:00 horas

OBJETIVOS

Estimular la creatividad a través de la creación de cuerpos geométricos aplicados en la elaboración de piñatas, para contribuir a la conservación de la tradición mexicana y al mismo tiempo fomentar en los jóvenes del CCH, una cultura que les permita vincular las matemáticas con el arte.

BASES GENERALES

1. Podrán participar alumnos inscritos en la ENCCCH, en **forma individual** o en **equipo** con un máximo de **cuatro integrantes**, inscribiendo sólo una piñata.
2. Los alumnos deberán contar con la asesoría de un profesor quien tendrá la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los alumnos.

EN RELACION CON LA ELABORACION DE LA PIÑATA Y SU DISEÑO

1. La elaboración de la piñata será con cuerpos geométricos, dando lugar a una figura.
2. Debe ser original y funcional
3. La técnica y materiales para elaboración, será libre. No se aceptan plástico, metal y unisel. (Con preparación para colgar.)
4. El tamaño final será de 30 cm³
5. El diseño debe ser de gran impacto visual y estético. Se tomará en cuenta la complejidad en la elaboración y la creatividad aplicada por cada participante.
6. La presentación deberá incluir: una base de soporte para colocar en mesa de exhibición
7. Se deberá incluir un seudónimo no mayor a 20 caracteres en la base de soporte
8. Se deberá tomar al menos tres fotografías de la piñata, que muestren tres distintos tiempos del proceso de la elaboración de la misma, en alta resolución (300dpi) y guardarlas en jpg (guardarlas con el seudónimo#, por ejemplo Seudonimo1.jpg, Seudonimo2.jpg y Seudonimo3.jpg), entregarse en formato digital (CD) el día del evento.
9. Deberá acompañarse de una ficha técnica en formato digital (documento word letra arial 12, espacio ½, márgenes 2.5cm de cada lado), que incluya los siguientes datos: Nombre completo del participante, número de cuenta, grupo, correo electrónico, turno, seudónimo, nombre de profesor asesor, una pequeña explicación de la temática de la piñata y proceso de elaboración)

EN RELACION CON LA INSCRIPCION Y RECEPCION DEL TRABAJO

1. Los participantes deberán inscribirse, a más tardar el **7 de noviembre de 2016**, <https://goo.gl/forms/ezJbSYQitvwXwcY73>
2. El trabajo que no cumpla con alguno de los requisitos de la presente convocatoria quedará descalificado.
3. La entrega y colocación de la piñata será el día del evento y los participantes serán responsables del montaje y vigilancia durante el tiempo que se realice la exhibición.

EN RELACION AL JURADO.

- El jurado estará conformado por académicos destacados de las disciplinas participantes y alumnos. El fallo del jurado será inapelable.
- El Comité Organizador decidirá sobre posibles cuestiones que se susciten en el concurso.
- La ceremonia de reconocimiento de los tres primeros lugares se llevará cabo en Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente, al finalizar el evento.

Comité organizador

Agustina Mendoza Martínez y Zaira Eréndira Rojas García



PSICORIENTA

— ORC —

Ma. Luisa Novoa Aguilar
Departamento de Psicopedagogía

¿Importa la salud mental?

La importancia de la salud mental en la vida de una persona se destaca desde la definición de salud que figura en la Constitución de la Organización Mundial de Salud (OMS): «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Una persona sana como la que describe la OMS, es alguien feliz, con propósitos en la vida, con buenas relaciones interpersonales, con una vida espiritual y material satisfactoria y, sobre todo, con la capacidad y disposición de resolver con buen ánimo las vicisitudes que se le presentan en la vida. Generalmente tienen un excelente aprendizaje y éxito en sus estudios.

Ser una persona con esas características es complicado, pues nos cría una familia que tiene prejuicios, creencias y costumbres que nos muestran una visión de la "realidad" con un enfoque muy particular. Así, crecemos pensando que la vida es como "yo digo", me muevo creyendo que mi forma de pensar y vivir es la correcta y todas las demás están equivocadas. Los padres tienen expectativas sobre cómo deben ser los hijos y cómo deben ser educados, y cuando nace un niño que no cubre esas esperanzas, el trato de los padres hacia él, cambia (no lo aceptan, no les gusta o no están fascinados con el hijo que Dios les dio).

Ese niño tiene otros parientes que influyen en su comportamiento y el niño responde a ese trato. Más tarde, el pequeño asiste a una escuela donde convive con otros niños y adultos que contribuyen a la formación de su personalidad. Además, ese niño puede ser deseado o no, la familia puede tener los recursos económicos para brindarle apoyos que favorezcan su desarrollo o no,



puede vivir en una zona de la ciudad con todos los servicios o no; en fin, todas esas circunstancias van influyendo en su formación, crecimiento y estado de salud físico y mental.

En esta ocasión, no vamos a hablar de datos sobre cuánta gente necesita atención en esta área, ni cuántos están deprimidos, esquizofrénicos ni consumiendo drogas. Queremos propiciar la reflexión sobre la importancia que le damos la mayoría de las personas a la salud mental, y veremos que ninguna o muy poca existe.

Si nos duele el estómago o la muela, rápido visitamos al doctor para que nos haga lo que sea para quitarnos ese mal-estar y sentirnos bien, poder masticar y comer bien.

¿Pero qué tal si nos duele...? No sabemos qué nos duele, pero nos sentimos desganados, tristes, y hasta cansados, entonces ahí no hacemos caso y creemos: "hay que echarle ganas", la familia nos dice: "no le des tanta importancia", "¿por eso te sientes mal?", "deja de fingir", "eso que te pasa no es para tanto", "ya se te pasará" y un sinfín de comentarios en ese tenor. Todos ellos descalificando y desvirtuando el malestar que nadie puede ver y sólo tú puedes sentir. Y si tienes que tomar medicamento para aliviarte es peor el prejuicio, pues ¡¡¡estás loc@!!!

Y nos hemos ido con el dolo de esos comentarios, restándole importancia a cómo nos sentimos emocionalmente, pues a los ojos de los demás sentirnos

tristes o decaídos es debilidad, y peor si eres hombre, pues uno ¡¡verdadero!! no puede andar con esas debilidades.

Lo cierto es que nosotros somos muy complejos y abarcamos muchas facetas para desarrollarnos adecuadamente y una de ellas, es la emocional. Ignorarla o desconocerla nos hace crecer incompletos o analfabetas emocionales.

En nuestra sociedad no se le da mucha importancia a la salud mental, como si vivir deprimido, desesperanzado, tener problemas de aprendizaje, consumir sustancias psicoactivas, suicidarse, tener ansiedad, etcétera, fueran 'cosas' que con una buena tunda se pueden quitar por ser un comportamiento de escuincl@ chiquiad@.

Pero no es así, así no se resuelve, cuando se ignora cuáles son los padecimientos que deterioran la salud mental, y tampoco conocemos o hemos vivido una situación de alegría y plenitud, entonces no tenemos ningún referente para aspirar a vivir de forma diferente, pues estamos acostumbrados al sufrimiento y a la carencia.

Pero créanlo, ¡¡¡sí se puede vivir mejor!!! Sí se puede sentir felicidad, alegría, tener muchos proyectos, 'sacarle jugo' a los recursos personales, afrontar los problemas que se presentan con una visión positiva y una actitud de valentía y confianza en la que podrás resolverlos, saliendo más fuerte y maduro de la experiencia.

Haz caso de tu sentir, es necesario tomarlo en cuenta para vivir feliz. 🧠

Fuentes:

Gaceta UNAM. Ciudad Universitaria, 13 de octubre de 2016. No. 4,820. ISSN 0188-5138, p. 3

VIVE PLENAMENTE
TU VIDA DIGITAL



DA EL PASO

CAPACÍTATE Y ACTUALÍZATE

CURSOS Y DIPLOMADOS
EN CÓMPUTO Y TIC
PARA TODO PÚBLICO

- Ciudad Universitaria • San Cosme •
- Tlatelolco • Condesa • Polanco •
- Centro Histórico •