



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 868 • 11 de septiembre de 2017
www.cch-orientе.unam.mx

informa

Curso que vincula la Química con la criminalística

6 y 7



Cecehacheros



Alumno viaja a Rusia

3



Una experiencia científica

10

UnAm
La Universidad de la Nación

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIA GENERAL

LIC. DELIA AGUILAR GÁMEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRAÍN 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

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

La prevención es la llave de tu seguridad

Hace 32 años en un 19 de septiembre en nuestra ciudad, ocurrieron una serie de sismos que dejaron desolación, destrucción, tristeza y muerte. Un temblor de 8.1 grados en la escala de Richter que conmovió y unió a los mexicanos.

Este fenómeno natural, obligó a las autoridades y a la población misma a tomar con mucha seriedad y responsabilidad estas eventualidades a las que estamos expuestos, pero no preparados; por esa razón a más de tres décadas de este acontecimiento, la Universidad Nacional Autónoma de México se suma al Día Nacional de Protección Civil, bajo el lema ¡La prevención es la llave de tu seguridad!

El propósito es claro en materia de protección civil, pues se busca que la comunidad universitaria, incluidos los cecehacheros, identifiquen y realicen acciones tendientes a mejorar las tareas de evacuación y salvaguarda en la seguridad de quienes estamos en la Universidad, en caso de un sismo real.

Por esa razón, demandamos a nuestra comunidad unirse al Macrosimulacro de sismo, UNAM 2017, en

la que se pretende seguir con las tareas en materia de protección civil que son en primera instancia, un recurso para preservar la vida; por lo que en esta tarea de evacuación, debemos respetar las indicaciones e instrucciones, y ser sensible ante ejercicios que nos pueden ayudar a preservar nuestra integridad ante un siniestro cualesquiera.

Conservar la calma, identificar zonas de seguridad o de menor riesgo más próximo a nuestras áreas de trabajo o estudio, evacuar de manera ordenada, respetar las indicaciones de los brigadistas, además de ser participantes responsables en este ejercicio, nos hará más perceptivos ante posibles peligros causados por un movimiento telúrico como el ocurrido el pasado jueves 7 de septiembre antes de la media noche, cuya intensidad fue de 8.2 grados en la escala de Richter y que despertó a miles de mexicanos quienes supieron qué hacer ante una eventualidad de esta magnitud.

Por ello, súmate al Macrosimulacro 2017 y recuerda que "la prevención es la llave de tu seguridad".



Enseñanza Aprendizaje

■ Alumno del Colegio viaja a Sochi, Rusia

Comprometido con la sociedad, el país y la humanidad

Fue durante una visita, allá por el rumbo de la colonia Lechería, en Tultitlán estado de México. A la corta edad de 10 años les preguntó a su madre y a su padre, quiénes eran esas personas que pedían ayuda, dinero, comida, o simplemente el mínimo apoyo para "llegar al otro lado". La respuesta fue categórica: son migrantes y requieren de la solidaridad de nosotros. Vienen de lejos, de otros países, pero también hay mexicanos, por eso debemos tenderles la mano.

Creo, afirma con nostalgia Giovanni Alfredo García Huerta, joven estudiante del Plantel Oriente, ése fue el momento en el cual observó que hay necesidades humanas que no deben ignorarse y, al paso del tiempo, se ha dado cuenta de la importancia de realizar una labor altruista en bien de la sociedad.

Con escasos 18 años y una corta, pero fructífera trayectoria en asistencia en los albergues de migrantes, en los derechos humanos y servicios y ayuda humanitaria, Giovanni García fue seleccionado entre 1500 participantes para asistir al Festival Mundial de la Juventud y los Estudiantes, patrocinado por la Organización de las Naciones Unidas, a celebrarse en octubre próximo en Rusia.

Coordinador del albergue "Adolescentes en el camino", admirador y seguidor de José Alejandro Solalinde Guerra, mejor conocido como Alejandro Solalinde, sacerdote católico mexicano defensor de los derechos humanos de los migrantes, García Huerta señala que su interés por ayudar se acrecentó ante la tragedia de los estudiantes desaparecidos en Ayotzinapa, Guerrero.

Fue, agrega, un momento que marcó su vida, pues empezó a escribir en una revista llamada *Signo de los tiempos*, sobre el tema de la desaparición de jóvenes como él, estudiantes como los cecehacheros. De igual forma, escribió



relatos sobre migrantes, derechos humanos, tanto de México como del mundo. A partir de ahí y de su acercamiento con el padre Solalinde, le ha hecho mirar al mundo con una perspectiva más humana.

Participante y coordinador de albergues en Ixtepec, Oaxaca, Veracruz y el estado de México, sus servicios han consistido en dar asistencia en derechos humanos, repartir comida, brindar primeros auxilios, dar asistencia para la regularización en la documentación migratoria, alfabetización, así como pláticas a refugiados centroamericanos.

Además de ser un estudiante regular en este Colegio que le ha dado herramientas sólidas para su aprendizaje y formación integral, Alfredo García Huerta también se desempeña como maestro auxiliar en una escuela secundaria, en la materia de Formación Cívica y Ética, institución que lo apoyó para alcanzar una nominación para el Premio Nacional de la Juventud 2017 en la categoría A, Distinción de Derechos Humanos y que hasta el momento, es uno de los dos finalistas para alcanzar dicho reconocimiento.

Fundador del Centro de Protección Internacional "Adolescentes en el camino", deja en claro que su visita a Sochi, Rusia, es con el propósito de seguir aprendiendo, preparándose para asistir a los necesitados; orientarlos y, sobre

todo, ayudarlos en actos humanitarios que, lamentablemente disminuyen y se vuelven indiferentes ante nuestra realidad.

De la escuela dice esforzarse al máximo, aplicarse en sus tiempos y tareas, requerir del apoyo de sus mentores, pues además de socorrer a los necesitados, imparte pláticas en el gobierno de la Ciudad de México, asiste a foros y conferencias, todo con el fin de contribuir y tender la mano a las mujeres y a los hombres.

Pienso, dice nuestro entrevistado, quien también ha sido invitado para participar en el Programa Comprometidos de la UNESCO con el tema "Cultura por la Paz", en Argentina, he tenido la habilidad para servir, la humildad y el sentimiento por colaborar y ayudar al prójimo, pero el hecho de conocer a un servidor como el Padre Solalinde, me ha hecho más solidario y comprometido con mi país y con la sociedad.

Giovanni García, destaca que presentar al país, a la UNAM, al CCH, lo obliga a seguir como promotor de la paz, como vocero en defensa de los migrantes y como portavoz de la desigualdad y la lucha por la equidad, no sólo del país, sino de otras naciones.

Hablar de la pobreza, de la marginación, de los refugiados, de las libertades, debe ser ya una tarea la cual deben de ocuparse los gobiernos; de no hacerlo así, seguirán las injusticias, la desigualdad, la discriminación, la intolerancia y la desesperanza.

Finalmente, al mandar un mensaje a sus compañeros, nuestro embajador, amante de la lectura y la escritura por los derechos humanos y la paz, afirma que deben aprovechar la oportunidad de estar en una de las mejores universidades del mundo, en una institución que brinda esa libertad que anhelamos como personas y como ciudadanos.

Ciclo de conferencias “Escuela para padres” Paterfamilias y escuela, binomio para formar jóvenes sanos



La adolescencia es una etapa de la vida complicada y definitiva, por lo que es necesario que los paterfamilias acompañen a sus hijos durante esta fase para ayudarlos a superar obstáculos y concluir su bachillerato en tiempo y forma, afirmó el profesor del área Histórico-Social, Miguel Carlos Esquivel Pineda, durante la plática “Los hijos en el

bachillerato, ¿qué debo hacer?”, impartida el pasado 30 de agosto.

Durante esta charla, el ponente describió las características físicas y psicológicas de los adolescentes y resaltó los cambios sociales y comportamientos que experimentan, así como su búsqueda de nuevos modelos de conducta y su visión crítica de los valores, juicios y límites que aprendieron en casa, además del inicio de su etapa de independencia, por lo que es necesario que los padres comprendan y acepten estos cambios para mejorar la relación con sus vástagos.

La adolescencia, afirmó, también es una etapa donde se presentan nuevos problemáticas; por ejemplo, acercamientos con sustancias ilícitas, conflictos sociales y familiares e, incluso, el abandono de sus estudios por diversas circunstancias como la mala situación económica, embarazos no planeados o porque no les gusta estudiar, entre otros factores.

Por ello, aseveró, el CCH se distingue por su modelo pedagógico donde realizan acciones formativas pero también remediales y preventivas, tales como el Programa Institucional de Asesorías y de Tutorías, además del servicio de psicopedagogía, los cuales contribuyen al mejoramiento de la calidad de los aprendizajes y a disminuir los índices de rezago, reprobación y deserción escolar.

Asimismo, Esquivel Pineda informó a los asistentes sobre el modelo educativo del Colegio y los servicios que ofrece como la Biblioteca Guillermo Haro, talleres culturales y artísticos y actividades deportivas, pero sobre todo, recalcó la importancia de que padres y escuela, colaboren para apoyar a los jóvenes en su trayectoria escolar.

Por último, recomendó a los paterfamilias que cuiden la alimentación de sus hijos con comida sana, muestren interés por su desempeño académico y hagan juntos un balance del mismo, así como platicar de sus experiencias escolares, procurarles un espacio privado en el hogar y explicarles medidas de seguridad y autocuidado, lo cual, en binomio con la escuela, permitirá formar jóvenes sanos y equilibrados.

Cabe agregar que con esta plática inició el ciclo de conferencias “Escuela para padres”, organizado por el departamento de Psicopedagogía, que abordará diversos temas que inciden en la formación de los alumnos como la influencia de las redes sociales, los riesgos que viven los jóvenes o la comunicación inter-intrapersonal, entre otros. 



Primera exposición de la industria química Talento y aprendizaje juvenil

Degustar una mermelada, un buen chocolate, unas tortillas de maíz, un aceite vegetal o un helado exprés; contar con un inmejorable enjuague bucal, una crema exfoliante, o un jabón aromatizante, son consumibles que diariamente utilizamos.

¿Pero cómo se elaboran? ¿Cómo llegan a nuestras manos? ¿Reúnen la materia prima y la calidad para el beneficio humano? Éstas y otras interrogantes fueron resueltas por alumnos de este centro educativo en la Primera exposición de la industria química inter áreas, realizada el pasado 1 de septiembre.

A decir de los expositores, quienes se adentraron a las aplicaciones industriales sobre los alimentos, actualmente la población nacional y mundial consume grandes cantidades de sustancias químicas que se encuentran en los alimentos con altos índices de saborizantes y conservadores en pastas, dulces, colorantes y endulzantes artificiales.

Los jóvenes, igualmente se adentraron en las aplicaciones industriales sobre alimentos, alertando que son causantes de algunas enfermedades que hoy se padecen en nuestra sociedad de consumo, entre ellas alergias, úlceras, infecciones intestinales y, la más común, la gastritis, por lo que recomendaron acercarse a la preparación de alimentos artesanales, tal como lo realizaron en esta primera exposición, que reunió el

talento y el aprendizaje juvenil de la materia de Química III.

Motivados y emocionados por esta exposición, las y los alumnos sugirieron a sus compañeros acercarse a esta temática, que igual puede incentivarlos a preparar o producir alimentos de manera práctica, higiénica y de bajo costo, que iniciar un pequeño negocio.

A decir de la profesora, Claudia Benítez Albarrán, una de las organizadora de la primera exposición de la industria Química en México inter áreas, ésta tuvo el propósito de retomar una de las características de importancia del Modelo Educativo del CCH, es decir, la interdisciplinariedad, tomando como pretexto el acercamiento en el estudio de la industria Química.

Destacó que la temática de esta exposición, se relacionó de manera importante con la Unidad I de Química III, pero también se puede vincular con las Matemáticas, Historia y Talleres.

En esta exposición, agregó, los estudiantes reflejaron los aprendizajes y conocimientos adquiridos, mostrando su formación de cecehacheros y la esencia del Modelo Educativo del Colegio, a través de la realización y presentación de productos, de carteles o de actividades congruentes con los contenidos de los diferentes programas, mismos que pudieron interrelacionar con sus compañeros de otras áreas. 



CURSO de la Química ligada a la criminalística

¡Uso de la ciencia para la resolución de crímenes!

La solución de crímenes requiere la pericia del investigador, seguir determinados protocolos y, sobre todo, hacer uso de los avances de la química legal o forense para realizar diversas pruebas y atrapar a los culpables. Para dar a conocer a los jóvenes este fascinante campo de estudio, así como para ofrecer una perspectiva distinta de dicha ciencia, el pasado 1 de septiembre se inauguró el curso "La química ligada a la criminalística en la procuración de justicia", el cual se impartirá los viernes en el laboratorio LACE del Siladin.

Al iniciar esta actividad, la profesora del área de Ciencias Experimentales, Cecilia Espinosa, comentó que es un curso diseñado especialmente para los jóvenes, quienes sienten gran inquietud por estos temas, y que además puede servir para seleccionar su carrera profesional en el área química o criminalística.

Así, informó, durante las distintas sesiones se abarcarán tópicos variados, como el análisis de sustancias mediante reacciones químicas, determinación de grupos sanguíneos, pruebas de uso de armas de fuego y análisis de casos delictivos. Asimismo, agregó, en el próximo semestre se planea una visita a los laboratorios a la PGJ de Texcoco, así como pláticas con peritos y técnicos en criminalística y químicos, y de especialistas en balística, dactiloscopia y médicos forenses egresados del CCH, quienes compartirán sus experiencias con los alumnos.

Al momento de hacer uso de la palabra, Marco Antonio Bautista, secretario Técnico del Siladin, comentó que éste es un espacio de investigación que incentiva vocaciones científicas mediante diversas actividades. Resaltó que este curso motiva a los jóvenes a acercarse al campo forense de forma teórica-práctica y vuelve amena a la química, por lo que felicitó a los profesores Norma Cano Leal, Betsabé A. Ortiz, Cecilia Espinosa y Pablo Illescas, por organizarlo.

Durante la plática inicial, la maestra Norma Cano comentó que los jóvenes aprenderán la importancia de la química para resolver crímenes, pues han visto muchos programas de televisión sobre el tema, pero descubrirán cómo se utiliza de manera real y profesional.

Desde la antigüedad, dijo, se aplicó la química en el estudio de casos forenses mediante ensayo error, pero adquirió forma científica en 1814 con la publicación de los primeros libros de toxicología. Desde entonces, se ha convertido en una rama científica que permite analizar, clasificar y determinar elementos o sustancias que se encuentran en el lugar donde se cometió algún crimen o ilícito, así como clarificar los sucesos.



Para ello, se parte del hecho que donde se cometieron delitos permanecen restos biológicos (fluidos, sangre, etc.) y otros como pinturas, drogas o pólvora, los cuales pueden analizarse. La química forense se encarga de rastrearlos e identificarlos mediante la tecnología y de diversas pruebas, para resolver estos casos.

El criminalista es quien levanta, embala y etiqueta las pruebas que son enviadas al laboratorio, donde se estudian cualitativa y cuantitativamente. Con el nuevo código penal, afirmó, estas pruebas y los resultados obtenidos tienen mayor peso, por ello es imprescindible su manejo correcto.

Las mayores muestras que se reciben los laboratorios son de sangre, ya sea en forma líquida o seca sobre alguna superficie, donde se identifica su grupo y RH, y se determina, con procesos químicos, la presencia de sustancias como alcohol y distintos tipos de drogas, medicamentos, gases o venenos, lo que ayuda a determinar la causa de muerte. Asimismo, en la escena del crimen se buscan huellas digitales y diversas sustancias en las superficies, mediante reacciones con diversos catalizadores.

Por otro lado, la toxicología forense permite determinar las causas de muerte, que incluye la selección de las muestras a analizar como órganos, orina, sangre o cabellos para aclarar si hubo algún crimen, todo esto a partir de rigurosos estudios químicos.

Por lo tanto, estos análisis y pruebas permiten emitir dictámenes de gran utilidad para la aplicación de la justicia. Así, concluyó Leal Cano, la química no sólo es una es una ciencia práctica, también sirve para resolver el crimen perfecto, por lo que su aprendizaje puede ser útil y divertido.

CRIME SCENE DO NOT CROSS





EL CLUB DE QUÍMICA TE INVITA A PARTICIPAR EN EL PROYECTO "LA QUÍMICA Y SUS APLICACIONES"



Iniciamos este mes

"Actividad experimental que desarrollarás los viernes cada quince días, mismas que te ayudará a entender mejor lo que te rodea y sobre todo aprenderás a hacer ciencia de una manera divertida"

Las sesiones serán en
el Laboratorio CREA en el Siladín
Horario de 13:00 - 15:00 horas

Presentarse con bata.

La Química es una ciencia pragmática, polifacética y creativa, que ha impactado considerablemente en la vida del ser humano.

Responsables: ANA MARÍA FLORES PÉREZ, CECILIA ESPINOSA MUÑOZ, LIZANDRA OSIRIS OLMEDO SAMPEDRO, OSCAR JUVENAL DURÁN REYES, PILAR RODRÍGUEZ ARCOS





**Universidad Nacional Autónoma de México
Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente
Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN)
Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario
Invita al Ciclo de videoconferencias de:
"Divulgación de la Ciencia"**

<u>Octubre</u>	<u>Noviembre</u>
<p>Jueves 5, 11:00 h. Una nueva licenciatura: Ingeniería en Energías Renovables Alejandro Wong Loya IER, UNAM SALA 2, SILADIN.</p> <p>Viernes 6, 10:00 h. Laboratorio de Fitolitos Judith Zurita Noguera IIA, UNAM SALA 2, SILADIN.</p> <p>Miércoles 18, 17:00 h. El Museo de la Luz y su aporte a la divulgación. Presente y futuro Isaias Hernández Valencia Museo de la Luz, UNAM SALA 2, SILADIN</p> <p>Jueves 19 de octubre 11:00 h. Enfermedades respiratorias en jóvenes Itzel Hernández F. DGAS, UNAM. SALA 2, SILADIN.</p> <p>Viernes 20, 10:00 h. La evolución de la deshonestidad (en plantas) César A. Domínguez DGDC, UNAM SALA 2, SILADIN.</p> <p>Jueves 26 de octubre 17:00 h. Asteroides: ¿constructores o asesinos? Guadalupe Cordero Tercero Instituto de Geofísica, UNAM SALA 2, SILADIN.</p>	<p>Miércoles 8 de noviembre 11:00 h. Laboratorio de paleobotánica y paleoambiente Diana Martínez Yrizar y Emilio Ibarra Morales IIA, UNAM SALA 2, SILADIN</p> <p>Jueves 9 de noviembre 11:00 h. La Ingeniería Química Metalúrgica Antonio Huerta Cerdán Fac. de Química, UNAM SALA 2, SILADIN</p> <p>Viernes 10 de noviembre 10:00 h. La genómica del cáncer Magali Espinosa Castilla INMEGEN, SSA SALA 2, SILADIN</p> <p>Miércoles 15 de noviembre 11:00 h. Las ciencias de la complejidad en la solución de los problemas sociales Felipe Lara Rosano CCC, UNAM SALA 2, SILADIN</p> <p>Jueves 16 de noviembre 11:00 h. VIH/SIDA, mil formas de amar, una sola de protegerse Cauhtémoc Solís T. DGAS, UNAM SALA 2, SILADIN</p>

Informes y solicitudes a los correos:

serrbiologa@gmail.com
jovenescienciasote@gmail.com

Écouter de la musique pour apprendre français

Par M. en L. Roberto Aguilar Rojas

L'une des meilleures manières de s'approcher d'une langue étrangère est la musique. Utiliser la musique pour apprendre une langue favorise l'attention, la mémoire, la discrimination auditive, l'intelligence cinétique, etcetera. Un autre avantage est la motivation parce qu'on peut écouter les rythmes et les chansons qu'on aime. La répétition dans les chansons permet d'inscrire, sans trop d'effort, dans la mémoire du vocabulaire, des structures et des sons. Le rythme facilite la mémorisation, c'est pour cela qu'on apprend facilement l'alphabet en utilisant une chanson. Les chansons avec un débit lent (il faut laisser de côté le rap et d'autres genres rapides) permettent de bien écouter l'articulation et l'intonation. En plus, les chansons montrent une manière authentique de s'exprimer. C'est-à-dire, les chansons ne sont pas de documents pédagogiques comme dans la salle de classe. Elles peuvent nous montrer des expressions idiomatiques et des registres familiers en contexte, ce qui facilite d'en retenir le sens.

Bien sûr, il ne suffit pas d'écouter de la musique, il faut savoir écouter, il faut avoir une méthode pour apprendre. Il y a plusieurs sites qui proposent des exercices et des suggestions pour utiliser les chansons pour l'apprentissage du français langue étrangère. On a choisi 3 qui nous semblent très utiles.

Chansons FLE. Il s'agit d'un blog qui présente une grande variété de chansons et pour chacune, il y a le clip et les paroles. C'est un excellent site pour découvrir l'actualité de la chanson francophone. Tu peux chercher ta chanson préférée et tu peux aussi écrire des commentaires. <http://chansonsfle.blogspot.mx>



Lyrics Training. Si tu aimes le karaoké, tu vas aimer ce site. Moitié karaoké, moitié exercice d'écoute, ce site offre la possibilité de choisir un clip, choisir le niveau de difficulté (débutant, intermédiaire, avancé et expert) écouter et compléter les paroles. *Lyrics training* offre deux modes de jeux : écrire les mots ou les choisir parmi des listes. Ce site offre aussi la possibilité de pratiquer la prononciation et l'accent à travers le mode karaoké. En plus, tu peux étudier plusieurs langues (anglais, italien, allemand... <https://fr.lyricstraining.com>)

Dans l'air du temps. Ce site nous propose de connaître des chansons québécoises et des faire des exercices. Pour chaque chanson, il y a plusieurs exercices (mots croisés, chasse aux mots, vrai ou faux...), il y a aussi la biographie de l'interprète, du lexique et un espace de recherche. <http://danslairdutemps.ca/>

Il ne faut pas oublier des sites comme **RFI Musique** (qui nous offre des clips, des biographies d'interprètes, des nouvelles, etc.), **TV5Monde Musique** où l'on peut trouver l'actualité de la musique française et francophone (des clips, des nouvelles, des reportages...) ou bien les blogs de professeurs de français comme **la chanson en cours de FLE** de Carmen Vera où tu peux trouver des paroles de chansons et des exercices par thème et par niveau.

Rappelle-toi! Écouter de la musique c'est un outil qui complète ce que tu apprends en classe. Approche-toi de ton professeur de français pour des conseils et des suggestions.

Sources :
<http://fr.assimil.com/blog/apprendre-une-langue-etrangere-en-musique/>
<https://fr.babbel.com/fr/magazine/apprendre-une-langue-en-musique>

Alumno de Primer Ingreso





¡Realiza el Tutorial de estrategias de aprendizaje!







tutorial.cch.unam.mx

¿Dudas? Pregunta en Tutorías en el Edificio O, planta baja.

SÓLO PARA CECACHEROS SE BUSCA

DARTE LA MEJOR INFORMACIÓN

UNA EXPERIENCIA INOLVIDABLE

¡Hola! compañer@, mi nombre es Ana Karen, y te quiero contar una experiencia realmente inolvidable que tú también puedes vivir.

¿Te imaginas pasar por una semana entera conociendo a científicos e investigadores, publicando con ellos y conocer cómo trabajan? Todo ello es posible gracias al Taller de Ciencia para Jóvenes.

El lugar que visité fue el centro de Geociencias (CGEO) y la Facultad de Medicina, Veterinaria y Zootecnia (FMUZ) ambos de la UNAM y que se encuentran en el estado de Querétaro. A pesar de que la selección de aspirantes al taller es un poco difícil una vez que eres aceptado, es la experiencia más inolvidable de tu vida.

Es una semana realmente hermosa y también un tanto pesado, pero a lo largo de ella te vas llenando de un conocimiento increíble.

¿Qué es el taller? Es una semana completa llena de talleres, seminarios, conferencias, actividades en laboratorios, recorridos de campo y culturales. En ellos aprendes muchísimo sobre distintas ciencias, Matemáticas, Biología, Ciencias de la tierra, Paleontología, Zootecnia, Neurociencias, Ciencias de la salud y mucho más.

Lo mejor de todo es que trabajas con investigadores muy importantes.

¿Cómo es un científico? Normalmente cuando nos hablan de ellos, nos imaginamos a un sujeto con bata blanca y cabello despeinado. Y no, en realidad pueden pasar como personas comunes, eso sí, poseen un amplio conocimiento, los científicos también tienen una vida fuera del ámbito profesional, familia e hijos. Si hay algo que aprendí y más allá de lo académico es que todas y cada uno de esas personas, tienen un valor humano realmente maravilloso y que están enamorados de su profesión, aman lo que hacen.

¿Te gusta la Geología? ¿Te imaginas como es que te cuenten la historia de la Tierra a partir de unas rocas?

O tal vez te interesa más como del descubrimiento del fuego, llegamos a la energía nuclear. Quizá te gusta más la biología y quieres observar una diatómea con más de 25,000 millones de años. O mejor aún, eres amante de las computadoras y te interesa conocer cosas más allá del famoso "copiar y pegar", como por ejemplo Regex, sensores y sistemas de control. A lo mejor tu onda es más ambiental y te preocupas por el planeta, ¿Qué tal conocer tu huella



ecológica? O conocer el proceso del tratamiento residual del agua. ¿Tú sabes que existe agua dura y agua suave? ¿Increíble no? También el observar experimentos de paleontología con expertos en la materia y sus distintas ramas, las cuales son bastantes interesantes. Conocer la presa de Zimapan entre los estados de Querétaro e Hidalgo y su importancia hasta para nosotros que estamos en la

CDMX. Visitar un jardín botánico en el que se encuentra muchas especies endémicas, así como una hermosa vista de las cactáceas. Visitar todo un día a las cabras, ciervos, vacas, conocer estos animales de bebés y probar los distintos productos sacados de su leche, así como el magnífico proceso de extracción de ellos. ¿Qué tal conocer como es un líder? Y todas las capacidades que tiene, tal vez eres un líder y no lo haz notado. ¿Sabes ahorrar tiempo? O eres de esas personas que pasan todo el día en redes sociales. ¿Te conoces a ti mismo? Tus cualidades y todo lo que te apasiona ¿En realidad luchas por tus metas? O solo son sueños fugaces. ¿Te has preparado para fracasar? ¿Conoces la regla de 3-3-3? ¿Sabes que es la sismología? ¿Has visto planos de cavernas? ¿Pinturas? ¿Te gusta la música clásica? Las respuestas a muchas, sino es que a todas estas preguntas, te las brinda el TCJ con todas sus actividades desarrolladas en una sola semana, si en una sola aprendes muchas cosas para tu vida académica, como para tu vida personal.

Además brinda una orientación académica y ella es muy importante porque muchos jóvenes no tenemos ni idea de lo que queremos hacer con nuestra vida. ¿Cómo entras al taller? Debes de estar por terminar el segundo año de bachillerato, escribir una carta de motivos, y tener una carta de recomendación de algún profesor.

El Taller de Ciencias para Jóvenes es una vivencia que te cambia la forma de percibir tu propio entorno, es una oportunidad de crecer, conocer y ser capaz de analizar. Del taller me llevo experiencias para toda la vida, amigos inolvidables, pero sobre todo, a aprender a volar, sin despegar los pies de la realidad social. 📍

Si quieres saber más sobre el taller, ingresa a la página del CGEO: terra.geociencias.unam.mx/_tcj/

Agradezco al Taller de Ciencia para Jóvenes Proyecto PAPIME-PE100915: Simiente de investigadores y al profesor Gustavo Adolfo Ibarra Mercado



PSICORIENTA



Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

¿Cómo me siento hoy para enfrentar la vida?

Existen situaciones en la vida, que a veces ponen a prueba la seguridad y confianza en nosotros mismos y nos hacen dudar sobre nuestra capacidad y para salir adelante con éxito.

Un cambio de casa, el rompimiento con una pareja, la separación de nuestros padres, la muerte de un ser querido, el inicio en una escuela diferente, o el tránsito por una enfermedad grave, pueden ser grandes pruebas de vida que nos tratan de decir: "le entras o te rindes".

¿Alguna vez te has encontrado en una situación así? Estos momentos no eligen a determinada persona, ni por edad, sexo, condición económica, por más fuerte o débil que uno parezca, en alguna etapa estaremos expuestos a vivir una situación así.

Existen varias posiciones a considerar ante las dificultades. Huir, dudar, sufrir, postergar, enfrentar, por mencionar algunas. Todas aquellas que evitan el enfrentamiento, lo único que hacen es generar más angustia y aumentar el tiempo de sufrimiento, sin resolver dicha situación. Colocarte en un punto de inmovilidad o parálisis, no es enfrentar, la única forma de saltar es moviéndote hacia la solución, hacia la acción.

Como puedes darte cuenta, la autoestima está implicada en la forma de enfrentar las dificultades. Nathaniel Branden (1992), nos dice que la autoestima "es la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de la vida. Implica confianza en nuestra capacidad de pensar y afrontar los desafíos de la vida. Confianza en nuestro derecho a ser felices, el sentimiento de ser dignos, de merecer, de tener derecho a afirmar nuestras necesidades y a gozar de los frutos de nuestros esfuerzos".

Enfrentar escenarios fuertes puede generarnos cierto impacto al inicio, quizá temor y duda, pero la única manera de salir de ello y conocer lo que sucederá, será "tomar al toro por

los cuernos" y llevar a cabo todas aquellas acciones o movimientos que te permitan seguir viviendo y confiando en tu capacidad para disfrutar y merecer buenas experiencias en la vida.

Te propongo un ejercicio de reconocimiento: Dibuja la figura de un árbol, con raíces, tronco, ramas, hojas y frutos. Anota en la parte de las raíces todos aquellos recursos que has aprendido en estos años de vida: ser responsable, entusiasta, constante, disciplinado(a), puntual, con buena memoria, etc. (algunas de estas condiciones las has aprendido en casa, con tus padres, otras en la escuela, todo ello proviene de tu experiencia de vida y te sostiene).

En la parte del tronco escribe las habilidades con las que cuentas, por ejemplo: sé dibujar, me gusta escribir, me gusta leer, soy organizado(a), sé escuchar, doy buenas opiniones acerca de un tema, etc. (todo ello lo has ido adquiriendo y perfeccionando, te sirve para mantenerte en la escuela, en las relaciones, en la vida).

En las ramas anota aquellas metas que has alcanzado desde que eras muy pequeño (a): aprender a andar en bici, aprender un idioma, lograr un diploma, tener amigos, un reconocimiento o ser admirado; metas personales que son importantes para ti (estas te permiten reconocer que eres capaz de tener logros por ti misma (o). Finalmente, anota en los frutos aquellas nuevas metas o situaciones que esperas lograr en la vida (representa tu confianza en la vida y lo que esperas de ella).

Quizá en un primer intento te des cuenta de que surgen pocos elementos, a veces es difícil reconocer alguna habilidad en nosotros mismos, pero conserva este dibujo y cada vez que realices una acción, recuerdes algún otro elemento o enfrentes alguna situación, anótala en tu esquema personal, ésta es una forma de conocerte y reconocer tus capacidades.

Este ejercicio es sólo un elemento para comenzar a fortalecer la autoestima, seguridad y confianza en ti mismo (a). Es un paso para aprender a enfrentar aquellas

situaciones que te dan miedo o crees no poder con ellas.

Una tarea más: reconoce que durante toda tu vida has pasado por algunos eventos difíciles de enfrentar, pero mírate, estás aquí, después de todo has conseguido llegar hasta este punto, y con ello has desarrollado una serie de fortalezas y habilidades que te permiten continuar, has llegado a alcanzar ciertas metas y te mantienes en pie. Depende de ti seguir adelante y aprender nuevas formas de enfrentar y habilidades para solucionar nuevos problemas. Reconoce que eres una persona que merece lo bueno, que tiene la capacidad de pensar, que eres apto, digno, merecedor y capaz de enfrentar los desafíos de la vida.

Te dejo aquí una lista de actitudes o situaciones para medir tu autoestima:

Reconoces tus sentimientos (sin miedo ni vergüenza), defiendes tus opiniones frente a los demás, conoces tus cualidades y defectos, aceptas tus errores, refuerzas tus aciertos, hablas con tranquilidad de tus éxitos y fracasos, cuidas tu cuerpo y tu salud, luchas por tus ideas y metas, reconoces tus capacidades y también las de los demás, impides que te traten mal, enfrentas tus problemas.

Si las dudas acerca de ti mismo persisten, necesitas dar continuidad a un proceso de crecimiento personal, para ello te proponemos acudir al Departamento de Psicopedagogía y dar ese primer paso para fortalecer tu autoestima.

Recuerda: mereces ser feliz, mereces amor y sentirte apto para enfrentar las dificultades de la vida. 📍

Bibliografía:

Branden, Nathaniel. (1992) El poder de la autoestima. Cómo potenciar este importante recurso psicológico. Editorial Paidós, México.
Delgado, B. Gabriela (2008) Tu futuro en libertad. Por una sexualidad y salud reproductiva con responsabilidad. Gobierno del Distrito Federal. México.



Macro simulacro UNAM2017

MARTES · 19 · SEPTIEMBRE
10:00 horas

...en tu escuela,
facultad o centro
de trabajo.



¡La prevención
es la llave de
tu seguridad!

Atención a la Comunidad Universitaria



Prevención y Protección Civil