



Oriente informa

Órgano informativo del Plantel Oriente • Octava época • núm. 1123 • 21 de abril de 2025 • www.cch-oriente.unam.mx



ORIENTE INFORMA UNAM



**Equipo de natación del plantel
conquista los
Juegos Universitarios 2025**



Docencia, investigación y difusión de la cultura

Las actividades académicas y estudiantiles son las que dan vida a una institución educativa como la nuestra, apegada, siempre, a los ejes rectores de la Universidad Nacional Autónoma de México: docencia, investigación y difusión de la cultura.

La docencia es un elemento prioritario y fundamental para la formación académica e integral del estudiantado, por lo que cumplir responsablemente con este acto, ejemplifica el deber ser de profesoras y profesores, quienes con su labor diaria asumen el compromiso universitario de educar cabalmente.

En tanto, el alumnado, de igual forma, tiene ese compromiso de cumplir responsablemente y hasta el final con sus clases ordinarias, como recurso valioso para adquirir los conocimientos y, con ellos, acreditar sus materias.

Estamos a pocas semanas de concluir el año escolar, motivo suficiente para no desistir en nuestras tareas de enseñar y aprender, pues de ello depende un resultado exitoso tanto en evaluación, acreditación y aprendizaje, para que, con eso, sigamos respondiendo como institución universitaria, garante de la educación de miles de jóvenes mexicanos. 🇲🇽



CCH Oriente obtiene el primer lugar en el medallero de los Juegos Universitarios en natación

Pasión por el deporte y los estudios

Talento, disciplina, convicción y esfuerzo se conjugaron para que el representante de natación de nuestro plantel tuviera una brillante actuación durante los Juegos Universitarios 2025, realizados del 20 al 22 de marzo en la Alberca Olímpica de Ciudad Universitaria, lo que permitió que el CCH Oriente obtuviera el primer lugar en el medallero en la categoría Media Superior con siete oros.

En entrevista con este medio, Kenia Lizbeth Manzano Solís, Jezabel Naomi Bello Domínguez, Sally Aimée Reyes Geraldo, Melis-

sa Anahí Pérez Alquicira, Jazhiel Muñoz Aguirre y Edgar Itzam Hernández López, compartieron sus experiencias en este certamen, así como puntos de vista sobre la práctica deportiva.

Para Kenia, quien tiene 16 años, cursa segundo semestre y participó en crol, dorso y mariposa, la natación es una actividad que le permite desestresarse y aprender de su equipo, pero que también le permite estar a solas con sus pensamientos y lograr la concentración. Por ello, nada desde los nueve años de edad, aunque por diversas circunstancias

ha sido una practica intermitente, pero actualmente entrena en un deportivo y pertenece al equipo Narvales.

Por su parte, Naomi, habitante del municipio de Netzahualcóyotl, estudiante de sexto semestre de 17 años y quien compitió en varios estilos, dijo que aprendió a nadar a los nueve años de edad y a los 12 empezó a entrenar en un equipo local. Posteriormente, se integró al equipo Mantarrayas del Velódromo Olímpico y adquirió el gusto por competir, pues la natación implica pasión y disciplina.

En cambio, Sally, residente de

DIRECTORIO



RECTOR
DR. LEONARDO LOMELÍ VANEGAS
SECRETARIA GENERAL
DRA. PATRICIA DOLORES DÁVILA ÁRANDA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH
DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ
SECRETARIA GENERAL
MTRA. MAYRA MONSALVO CARMONA



DIRECTORA
MTRA. MARÍA PATRICIA GARCÍA PAVÓN
SECRETARIO GENERAL
QFB. REYES FLORES HERNÁNDEZ
ENCARGADA DE LA SECRETARÍA ACADÉMICA
MTRA. LAURA TAYDE MEJÍA RAMÍREZ
SECRETARIA ADMINISTRATIVA
MTRA. ALEJANDRA BARRIOS RIVERA
SECRETARIA DOCENTE
MTRA. GRISELDA CHÁVEZ FERNÁNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR
MTRA. CLAUDIA VERÓNICA MORALES MONTAÑO
SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
DRA. ELSA RODRÍGUEZ SALDAÑA
SECRETARIA TÉCNICA DEL SILADIN
ING. ANGÉLICA NOHELIA GUILLÉN MÉNDEZ
SECRETARIA AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN
C. ALEJANDRO HERNÁNDEZ GÓMEZ



JEFE DE INFORMACIÓN
LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA
MESA DE REDACCIÓN Y DISEÑO EDITORIAL
LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA
REDES SOCIALES
PROFA: CLAUDIA ANDREA SALDAÑA BAUTISTA

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
miguelangel.landeros@cch.unam.mx



Iztacalco, alumna de 17 años del cuarto semestre y que compitió en clásica, apnea y nado con aletas, considera que la natación le ayuda a fomentar valores, ya que pertenecer a un equipo implica colaborar y aprender en conjunto, aparte de convivir y fomentar el compañerismo. Su práctica en la natación comenzó en la Alberca Olímpica Francisco Márquez a los ocho años. Dijo que tiene experiencia en competencias, como los Juegos Universitarios 2024 y en el extranjero, como en Colombia en octubre del año pasado.

En su momento, Melissa, joven de 17 años de cuarto semestre, aseveró que, para ella, el deporte significa perseverancia para lograr sus objetivos y que le ha enseñado a no rendirse, aunque las condiciones sean adversas, por lo que ha practicado la natación desde hace cuatro años y recomendó a sus pares a participar en la práctica deportiva, pues ayuda a organizar su tiempo, a ser responsable y a comprometerse a cumplir con todo y no fallar.

Asimismo, Jazhiel, estudiante de sexto semestre con 17 años de edad y competidora en todos los estilos, opinó que el deporte re-



presenta salud, así como aprender nuevos hábitos positivos, además de obtener beneficios como becas, viajar y conocer lugares. Comentó que practicó varios deportes, pero se metió en la natación a los siete años en una alberca en Netzahualcóyotl y participa en el equipo de Narvales.

Por su parte, Edgar, con sus 17 años, nativo de Iztapalapa, estudiante de sexto semestre y que participó en mariposa y apnea, considera que nadar el permite volverse más responsable, enfocarse en actividades productivas y aprovechar mejor el tiempo. Empezó a nadar desde los seis años como un pasatiempo, aunque la pandemia representó un bache,

pero regresó a su actividad al incorporarse al equipo Narvales en competencias en dorso y aletas.

Sobre la dificultad de combinar estudios y la práctica deportiva, nuestras entrevistadas y entrevistados señalaron que entraña un gran esfuerzo, pues significa cumplir con las tareas escolares, estudiar y preparar temas, así como cubrir los horarios de entrenamiento y acudir a las diversas competencias. De este modo, deben levantarse temprano y hacer sus deberes y leer en su poco tiempo libre o, incluso, en el transporte.

Para Jazhiel, lo anterior no debe verse como una obligación, sino como un gusto por hacer algo



que le apasiona. Asimismo, Kenia afirmó que se requiere un balance en la vida y tener claras las metas, pero nuestros atletas aseveraron que el apoyo del profesorado y de la familia es fundamental para lograr sus metas.

Sobre su desempeño en los Juegos Universitarios, Kenia se mostró satisfecha, porque en esta ocasión no tuvo ocasión de entrenar mucho y su más grande experiencia fue conocer una alberca olímpica en su participación en mariposa 50 metros, dorso 100 y crol 100. Entre sus planes se encuentra seguir participando ya que proviene de una familia de deportistas, pues su hermano practica el básquetbol, su mamá ha competido en competencias de carga y su papá participaba en el fútbol.

Por su parte, Edgar dijo que se sintió bien en los Juegos, pues ya tenía rato que no participaba en mariposa y apnea, y está satisfecho con los resultados para ser su primera participación en estos estilos. En el futuro, desea seguir en natación, aunque también le atrae el básquetbol.

En su momento, Jazhiel se

dijo satisfecho a pesar de no ganar medallas, por la experiencia de representar al CCH Oriente y nadar en la alberca de CU, por lo que concibe a la natación como parte de su vida y proyecta seguir preparándose.

Al tomar la palabra, Naomi se dijo muy contenta por su participación al obtener varias medallas, de las cuales fueron cuatro primeros lugares en 50 y 100 metros mariposa y dorso; además, obtuvo un segundo lugar en 100 libre y un tercer sitio en 200 combinado, además de otro primer lugar en relevos de 4x50 bialeta. “Estoy muy contenta con los resultados en mis primeros Juegos Universitarios, que se suman a mis otras participaciones en certámenes nacionales y juegos CONADE. Entre mis planes se encuentra seguir preparándome e ingresar al equipo representativo de la UNAM”.

En el mismo tenor, Melissa comentó que obtuvo el segundo lugar en 50 apnea y el tercer lugar en 100 metros apnea speed. En este sentido, dijo que desea bajar más sus tiempos, mejorar su resistencia y aumentar su nivel competitivo, algo difícil pero que no piensa rendirse hasta lograrlo.

Por ello, planea seguir compitiendo, como ya lo hecho en campeonatos nacionales como en Puebla y Zihuatanejo, por lo que invitó a sus compañeros y compañeras del plantel que soliciten informes si desean integrarse al representativo de natación del plantel.

En tanto, para Sally su intervención fue un éxito al obtener tres primeros lugares en 50 apnea, 100 apnea y 4x50 apnea; asimismo, logró la segunda plaza en 50 bialeta, 100 bialeta y 4x50 relevo de bialeta, además de un tercer sitio en 100 dorso. Entre sus metas, se encuentra romper el récord nacional de 100 apnea durante el próximo Panamericano de apnea y nado con bialeta a realizarse en Colombia, además de que desea probar en apnea a profundidad, pues en su familia se ha practicado el buceo.

Para terminar, nuestras entrevistadas y entrevistados agradecieron a sus familiares por su apoyo para conseguir este logro deportivo y personal, así como a sus entrenadores, sobre todo al profesor Luis Gerardo Figueroa Aguirre y al psicólogo Pedro Adolfo Cruz Hernández, ya que, sin su asesoría, este sueño no se hubiera cumplido. 📞



#XXII Festival Muestra del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación

Creatividad y conocimiento literario, escénico y visual



el entusiasmo de los participantes, quienes colocaron sus mesas de trabajo desde temprana hora, para iniciar un festival lleno de conocimiento, donde las habilidades creativas, la comunicación cara a cara y el trabajo colaborativo se reflejó en cada stand, donde se explicó el proceso de realización de obras bidimensionales, en el que afloró la creatividad y el conocimiento de obras literarias y poéticas.

Ataviados a la usanza griega, decenas de jóvenes dieron a conocer parte de esa cultura, sobre la

Los aprendizajes académico y significativo, la creatividad y el ímpetu juvenil, fueron los protagonistas del XXII Festival Muestra del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, espacio que reunió el trabajo del estudiantado y que fue compartido al resto de la comunidad de este centro educativo.

A través del montaje de carteles, infografías, literatura narrativa, exhibición de dibujos de cómic, representaciones de la cultura griega, presentación de obras teatrales, de videos, audios, proyectos de investigación y de textos literarios, así como de recitales poéticos, se desarrolló esta jornada coordinada y supervisada por el profesorado de la mencionada área.

Desde el momento inaugural de estas actividades, se notó



importancia de su idioma, mitos, costumbres, sistema político y, por supuesto, acerca del arte culinario y medicina antigua.

Asimismo, también se aplicó la Investigación documental en películas y documentales mexicanos contemporáneos, con títulos como *Después de Lucía*, que se refiere al bullying; *Perfume de violetas*, cuyo contenido refleja la violencia de género o *Sueño en otro idioma*, que sirvió para analizar el impacto cultural de la desaparición de las lenguas nativas, entre otras temáticas filmicas que fueron explicadas por las y los jóvenes.

De igual forma, se proyectaron videos y se escucharon *podcast* con temáticas de interés juvenil entre ellas sexualidad responsable, ansiedad y depresión, el suicidio y adicciones, sin faltar esas creaciones auditivas que deleitaron los oídos del público al escuchar poemas de amor y desamor.



Del mismo modo, se exhibió el mapa sonoro, a cargo de Arteo, colectivo local dedicado al desarrollo de la educación multidisciplinaria, que dio a conocer un proyecto innovador que busca vincular conocimientos de diseño gráfico-visual y matemáticas con elementos de electrónica básica y programación, fomentando una integración práctica y creativa entre disciplinas.

Asimismo, se hizo una exhibición de *scrapbooking* literario, en el que el alumnado elaboró distintos álbumes y libretas con recortes, fotos, ilustraciones, sellos, colores textos y otros elementos de composición para ofrecer una herramienta creativa e interesante de una obra literaria.

Otros trabajos presentados fueran las reseñas de cuentos literarios, presentación de obras de teatro, los micro talleres para elaborar cómics, un maratón efímero de lectura, además de una degustación literaria, sobre *El Quijote* y la obra de Sor Juana Inés de la Cruz.





Cabe destacar que, durante la inauguración de este festival muestra, la maestra María Patricia García Pavón, directora del plantel Oriente, destacó el interés del profesorado por compartir conjuntamente con el estudiantado esos aprendizajes que fortalecen su formación curricular y educativa.

Es un espacio, dijo la directora, para compartir e intercambiar conocimientos y habilidades prácticas que surgen a partir de la docencia, pero que se reflejan con los productos finales de las y los jóvenes en temáticas que son indispensables en la formación de los cecechacheros, en campos como la literatura y escritura.

La Comisión Organizadora de este evento estuvo integrada por las profesoras Brisa Romero Martínez, Isabel Campos Ramírez, Leslie Martínez González y Martha Leticia Hernández Valencia, con el apoyo de Gloria Yáñez Yáñez y Ramón Mateos Cruz, jefes del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.



Se promueve la igualdad y la convivencia a través del deporte



El CCH Oriente vivió una jornada llena de energía, respeto y trabajo en equipo con la realización de los Juegos de Convivencia con Perspectiva de Género, una actividad deportiva que reunió a diferentes planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades y que buscó fortalecer la armonía entre comunidades estudiantiles a través del deporte, desde

una visión incluyente, equitativa y libre de estereotipos.

Durante esta actividad realizada el nueve de abril, en el turno matutino la cancha central del plantel fue escenario de una serie de encuentros de voleibol mixto, donde se contó con la participación del CCH Sur y el CCH Vallejo, quienes, junto con el equipo anfitrión, compartieron habilidades deportivas junto con mensajes de respeto, solidaridad y equidad de género. La competencia se vivió con entusiasmo y, sobre todo, con un ambiente de apoyo mutuo y sana convivencia.

Por su parte, en el turno vespertino, se realizaron juegos de quemados, una dinámica deportiva que también fomenta la estrategia colectiva y la coordinación entre equipos. En esta jornada participaron los planteles Azcapotzalco y Sur, sumándose al espíritu de colaboración e integración que caracterizó el evento.

Ambas sesiones deportivas, organizadas por los departa-

mento de Educación Física de los planteles mencionados, tuvieron como eje central el enfoque de perspectiva de género, promoviendo la inclusión de todas las identidades en actividades tradicionalmente competitivas, rompiendo roles y fomentando entornos de respeto y equidad.





Seminario de Áreas 2025

Trabajo colegiado que responde a las necesidades educativas

Estamos en un cambio generacional de nuestra planta académica, por lo que el trabajo que realiza el personal docente de carrera de tiempo completo, abona en la formación de los jóvenes académicos que se incorporan a nuestro modelo educativo, expresó la maestra María Patricia García Pavón, directora de este centro educativo, durante la puesta en marcha del Seminario de Áreas 2025, espacio que reúne y socializa la producción académica de los profesores de Carrera.

Durante este acto y acompañada por los secretarios General y Académica, profesores Reyes Flores Hernández y Tayde Mejía Ramírez, secretarios General y Académica, respectivamente, García Pavón resaltó que la planta académica de este centro escolar, cuenta con cerca de 400 personas que tienen una antigüedad de menos de 10 años en la docencia, de ahí el



interés por socializar el quehacer que efectúan de manera individual y colegiada, a través de grupos de trabajo, cuyo resultado es la elaboración de paquetes y cuadernos didácticos, guías para exá-

menes extraordinarios, propuestas y prácticas experimentales y cuadernos de trabajo para el estudiantado, entre otros instrumentos, que apoyan las actividades en las aulas y en los laboratorios.

La presentación de proyectos y productos, dijo la directora, finalmente son el reflejo de la labor académica realizada a lo largo de un año y el impacto que puede tener esta tarea, es su trascendencia y aplicación en los salones de clase para el beneficio formativo de las y los estudiantes.

Es importante, mencionó, que en este tipo de actividades se sumen más profesores de asignatura y, a través de este seminario, se ayude a replantear nuevas formas para presentar sus productos que son de suma importancia, dado que se comparten experiencias y estrategias didácticas, o bien



planteamientos académicos que abonen al mejor desarrollo de las disciplinas de nuestro plan de estudios.

Finalmente, agradeció la disposición de los profesores de carrera que se empeñan por mejorar la calidad de la docencia y, al mismo tiempo, se dan tiempo para compartir sus resultados con sus pares, especialmente, con los de reciente ingreso que son quienes asumirán la responsabilidad docente en el CCH.

Por su parte, Tayde Mejía Ramírez invitó al profesorado a incorporar a la página electrónica del plantel sus productos académicos, o bien, solicitar su impresión física, a fin de que socialice ese trabajo colegiado que responde a las necesidades educativas del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Cabe destacar que en esta jornada se presentaron los resultados de más 60 productos académicos a cargo de las y los profesores de carrera, quienes también, junto con sus pares, realizaron plenarios, a fin de generar nuevas propuestas de actividades para la socialización del trabajo colegiado. 📖



“La presentación de proyectos y productos, son el reflejo de la labor académica realizada a lo largo de un año y el impacto que puede tener esta tarea, es su trascendencia y aplicación en los salones de clase para el beneficio formativo de las y los estudiantes”





Diálogos circulares

El teatro, una actividad divertida y formadora



zas y buenos deseos. Lo anterior fue un proyecto audiovisual con voces de estudiantes de bachillerato de la Universidad y producido por TV UNAM y la Cátedra Ingmar Bergman.

Posteriormente, la dramaturga comentó sus técnicas de escritura para crear tramas, personajes y diálogos, donde utiliza, de una forma u otra, sucesos de su vida o de conocidos. “Estudié teatro porque siempre quise ser actriz de obras musicales. Eso no funcionó porque mi conexión con mis emociones no se me facilitaba, por lo que pensé intentar algo distinto”.

De este modo, la ponente, quien estudió Literatura Dramática y Teatro en la UNAM, se interesó por la escritura, porque siempre le ha gustado plasmar sus inquietudes en papel. Incluso, su hermano estudió Letras Hispánicas y eso la inspiró a escribir cuentos infantiles y, posteriormente, obras de teatro. Hasta el momento, dijo, ha

escrito 50 obras, de las cuales se han montado 31.

Si bien considera que ha sido una profesión complicada, le han servido los consejos recibidos en la carrera, como trabajar junto con sus compañeros de generación, lo que le ha permitido abrirse paso, adquirir experiencia y conocer gente del medio. Lo anterior le ayudó a obtener algunos premios como el Premio Independiente de Joven Dramaturgia en 2016 con el texto *Aquello que parecemos*, el II Concurso Nacional de Radio Teatro Max Aub en 2022 y el Primer Premio de Dramaturgia Joven Vicente Leñero, en 2015, con la obra *Antes*, lo cual ha facilitado dar a conocer su trabajo.

“Aunque suene raro, me gusta escribir a partir de voces, no tanto con imágenes, lo que me permite estructurar mi trabajo de manera distinta. En la construcción de personajes recurro a hechos que me han pasado o de gente cercana a mí. También me gusta la autoficción,

Un divertido acercamiento con una creadora del arte dramático se vivió el cuatro de abril, cuando Jimena Eme Vázquez participó en los “Diálogos circulares”, un espacio para que el estudiantado de nuestro plantel escuche testimonios directos y experiencias personales de profesionales del teatro en México.

En primera instancia, Cristina Arroyo Estrada, Coordinadora de Literatura de la DGCCH, comentó que esta actividad se realizó en el marco de la conmemoración por los 50 años de la Muestra de Teatro del CCH, que en su andar ha integrado a especialistas de la literatura, el teatro y las artes plásticas, muchos de ellos egresados del Colegio, por lo que, afirmó, es un orgullo participar en este festejo.

Al momento de su intervención, Jimena proyectó un video titulado *Querido año veinte*. QA20, con palabras de jóvenes sobre sus vivencias durante la pandemia generado por el Covid19, así como cartas dirigidas a habitantes del año 3020, donde expresaron sus temores, esperan-



donde el narrador se vuelve un personaje; de hecho, tengo cinco textos con ese recurso”.

Asimismo, comentó sobre el bloqueo del escritor, el cual llegado a experimentar después de épocas en las que llegó a escribir hasta seis obras en un año, así que atribuyó dichos bloqueos a su perfeccionismo. Además, platicó sobre sus autores favoritos, como Shakespeare, cuya calidad está avalada por 500 años de reconocimiento, así como Chejov o Elena Garro, y autores recientes como Carla Zúñiga, sobre todo con su obra *La trágica agonía de un pájaro azul*,

la cual recomendó.

Para cerrar esta actividad, organizada por la Coordinación Nacional de Literatura, el Instituto Nacional de Bellas Artes y Literatura (INBAL), junto con los departamentos de Difusión Cultural del CCH y de nuestro plantel, las y los asistentes montaron una obra improvisada, construida a partir de preguntas que se respondían con una acción física, como tocarse la nariz, levantar la mano o parpadear, lo que permitió demostrar que el teatro es dinámico y divertido, por lo que Jimena Eme invitó al alumnado a participar en este hermoso arte. 🎭

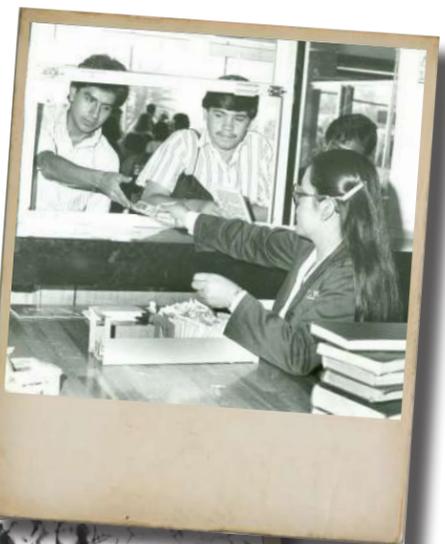


“Me gusta escribir a partir de voces, no tanto con imágenes, lo que me permite estructurar mi trabajo de manera distinta. En la construcción de personajes recurro a hechos que me han pasado o de gente cercana a mí”



* Recorrido histórico del CCH Oriente desde la Fotografía

Imágenes que generan emociones y reflexiones



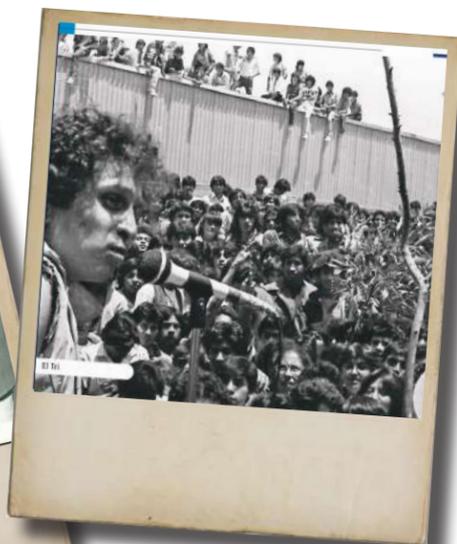
Las fotografías tienen una enorme capacidad de comunicar, pues se vuelven emblemáticas al reflejar situaciones, personajes y lugares, pero también son capaces de generar deliberaciones y crear identidad, afirmó el profesor del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Ignacio Valle Buendía, durante la actividad “Recorrido histórico del CCH Oriente desde la Fotografía”, realizada el nueve de abril, en el marco de los festejos del 53 aniversario de nuestro plantel.

Al proseguir con su intervención, aseveró que las fotografías permiten expresar experiencias y emociones, en tanto muestran momentos trágicos, divertidos o entrañables. Asimismo, también

nos sirven para hacernos felices y compartir momentos agradables.

“Dichas imágenes representan una herramienta que influyen en la opinión pública al capturar, difundir y divulgar, diversas problemáticas sociales, además de tener un potencial artístico por su capacidad de suscitar emociones, reflexiones y catarsis, todo a partir de su composición, contenido, colores, etc.”

En este sentido, las fotografías han servido para ilustrar la vida comunitaria, académica, cultural, artística, deportiva y cotidiana de nuestro plantel, durante sus 53 años de vida, muchas de ellas llenas de relatos y remembranzas, por lo que el pro-



pósito de realizar una muestra digital de fotografías, fue revivir recuerdos y mostrar parte de la enorme y rica historia del CCH Oriente.

Al tomar la palabra, Miguel Ángel Landeros Bobadilla, también docente del área de Talleres, platicó sobre la importancia de capturar el devenir del plantel con la cámara fotográfica, desde aquellas que utilizaban rollos que se mandaban a revelar, pasando por las primeras digitales que utilizaban disquetes de 3 y medio, hasta las actuales con gran capacidad de almacenamiento y enorme calidad de imagen.

Posteriormente, explicó que la exposición fotográfica se dividió en cuatro segmentos que

abarcaron diversos periodos: “Apertura”, “Primero años”, “CCH en movimiento” y “Años recientes”, cada una con imágenes representativas de cada etapa histórica.

De este modo, se mostraron diversas fotografías, las más antiguas en blanco y negro, otras en color, en formato pequeño y borrosas, hasta llegar a las actuales digitales con una notable definición, lo que permitió experimentar a las y los asistentes el paso del tiempo.

Este viaje por el más de medio siglo de existencia del CCH Oriente estuvo acompañado de anécdotas que sorprendieron a las y los asistentes. Por ejemplo, causó sorpresa enterarse de que

El Tri de Alex Lora alguna vez se presentó en la explanada del plantel, así como otros músicos famosos, como Panteón Rococó.

También causó impacto ver fotos de la colocación de nuestra velaria, así como las de los efectos del terremoto del 2017, que provocó el desplome de varios muebles en la librería; o el aspecto melancólico de los pasillos e instalaciones abandonadas durante el paro de labores presenciales obligado por la pandemia del Covid 19.

A lo anterior se sumaron las anécdotas sobre la visita de grandes personajes que han acudido a nuestros espacios, como cuando vino el subcomandante del EZLN, Marcos. Asimismo, desfilaron fotos de celebraciones y eventos de todo tipo, lo que generó admiración por las modas y peinados de moda hace varios años y la fascinación de observar cómo el plantel y sus instalaciones se han ido transformando con cada nueva época.

Para finalizar esta actividad, organizada por los departamentos de Información y Difusión Cultural locales, se invitó a las y los estudiantes a consultar en la página oficial de nuestro centro educativo, los 10 Suplementos especiales conmemorativos del 50 aniversario del plantel, donde encontraran su historia a través de 207 páginas y 345 fotografías.





* Brigada de salud comunitaria

Apoyo para el cuidado de la vista



Como parte de las actividades de apoyo para el cuidado de la vista entre la comunidad de nuestro plantel, la Brigada de Salud Comunitaria de la Escuela Nacional de Estudios Superiores (ENES) Unidad León, con apoyo de la Dirección General de Orientación y Atención Educativa (DGOAE) de la UNAM, visitó este centro educativo el pasado ocho y nueve de abril.

De este modo, 13 estudiantes de dicho centro educativo, coordinados por la maestra Griselda Gutiérrez Monsalvo, jefa del Departamento de Programas Multidisciplinarios de la DGOAE, Claudia Navarrete García, directora del Servicio Social y Vinculación Laboral de dicha entidad, así como por el profesor Juan José Rivera, apoyaron al estudiantado en actividades como detección oportuna de patología visuales del segmento anterior, en casos como conjuntivitis y alergias.

Asimismo, se realizó una revisión a fondo de la retina, se midió la presión intraocular y se diagnosticaron problemas de la vista con pruebas de visión y de ojo seco en una consulta oftalmológica realizada en la biblioteca del plantel, con el objetivo de tomar los datos



del paciente y proporcionarle, en fechas próximas, lentes personalizados con un armazón seleccionado entre 50 modelos, todo sin costo.

Finalmente, se recomendó a las y los asistentes a acudir a revisión ocular dos veces al año, evitar tallarse los ojos, sobre todo con las manos sucias, además de limitar el tiempo que se observan pantallas al día y no usar remedios caseros en casos de problemas con la visión, pues siempre debe acudir con los especialistas. 📞



Fentanilo: una droga peligrosa que cobra vidas en segundos



La Psicóloga Virginia Ortiz, especialista del Centro de Integración Juvenil A.C. Tlalpan, ofreció el nueve de abril una charla informativa a través de *Facebook Live* sobre el fentanilo, una de las drogas sintéticas más peligrosas y

letales que existen en la actualidad.

Durante su intervención, dirigida principalmente a estudiantes, explicó que el fentanilo es un opiode sintético hasta 50 veces más potente que la heroína y 100 veces más fuerte que la morfina. Aun-

que originalmente fue desarrollado para aliviar dolores intensos en pacientes con enfermedades graves, su uso fuera del ámbito médico ha provocado una creciente crisis de salud pública en varios países, incluido México.

Uno de los aspectos más alarmantes que se abordó fue la fácil adulteración del fentanilo, ya que puede encontrarse mezclado con otras sustancias como cocaína, heroína o, incluso, pastillas que imitan medicamentos comunes. Esto provoca que muchas personas lo consuman sin saberlo, exponiéndose a una sobredosis inmediata y, en muchos casos, a la muerte en pocos minutos.

La ponente también señaló los efectos devastadores que esta droga produce en el cuerpo: desde pérdida de la conciencia, disminución de la frecuencia respiratoria y daño cerebral, hasta el desarrollo de una dependencia física y psicológica que es extremadamente difícil de tratar.

Durante la charla, se hizo énfasis en la prevención y en la importancia de tomar decisiones informadas. La especialista invitó a las y los jóvenes a no minimizar los riesgos del consumo experimental y a acercarse a espacios de orientación y apoyo emocional como los que ofrece el propio plantel y los Centros de Integración Juvenil.

Esta charla, presentada por el departamento de psicopedagogía, concluyó con un llamado a construir entornos escolares donde el diálogo, la información y la salud mental sean prioridad, reconociendo que hablar de drogas es también hablar de la vida, los vínculos y del cuidado colectivo. 📞





Visita del programa “Súbele a la Ciencia” de Radio UNAM y TV UNAM

El CCH Oriente desde la radio y la televisión

La explanada principal del CCH Oriente se convirtió en un auténtico set de grabación, gracias a la visita del programa de televisión y radio de la UNAM “Súbele a la Ciencia”, un proyecto multimedia que busca acercar el conocimiento científico a las juventudes desde una perspectiva dinámica, inclusiva y participativa.

Durante esta jornada, realizada el 31 de marzo, estudiantes y docentes tuvieron la oportunidad única de presenciar en vivo cómo se produce un programa de ciencia, desde la instalación técnica hasta las entrevistas y la participación artística. El evento no solo ofreció una mirada al quehacer de la divulgación científica, también dio voz a los saberes y talentos de nuestra comunidad estudiantil.

Uno de los momentos más destacados fue la participación de la maestra Mayra Rojas, coordinadora del Club de Astronomía del plantel, quien compartió algunos de los trabajos realizados por sus integrantes, así como

reflexiones sobre la importancia de mirar el cielo como una forma de conocimiento y admiración por el universo. También subieron al escenario dos de las integrantes de este grupo, y explicaron lo bonito de ser parte de este gran proyecto que les brindó los fundamentos para hacer una mejor elección de carrera universitaria.

También estuvo presente el grupo de Biología Molecular, cuyos alumnos y alumnas mostraron los aprendizajes y experimentos desarrollados a lo largo del ciclo escolar, despertando el interés del público por las ciencias de la vida.

Durante la visita, se grabaron dos programas completos desde el plantel. En uno de ellos, se abordaron temas de gran relevancia social como la discapacidad y la manera en que las personas con esta condición viven, participan y se integran a la sociedad, promoviendo una visión más empática, respetuosa e inclusiva.

El segundo programa giró en torno a conceptos fundamentales como la sociedad del cuidado, la construcción de paz y el mantenimiento de la vida. Estos temas fueron presentados desde una mirada crítica, reconociendo la importancia de los vínculos comunitarios, la armonía social y el compromiso ético con nuestro entorno.

La ciencia también se hizo presente desde el arte: dos bandas musicales integradas por estudiantes del plantel —“A la Deriva” e “Intrusos”— ofrecieron presentaciones en vivo que pusieron el ambiente festivo y demostraron que la ciencia, la música y la juventud pueden convivir en un mismo espacio de expresión y reflexión.

De este modo, la visita de “Súbele a la Ciencia” permitió visibilizar proyectos educativos desarrollados en el CCH Oriente, así como acercar a nuestra comunidad a la divulgación científica como una herramienta transformadora, entretenida y profundamente significativa. 📺



El genotipo ahorrador

Monserrat Acosta Pérez

En 2022, México ocupó el quinto lugar en obesidad a nivel mundial. Se estima que siete de cada 10 mexicanos adultos tienen sobrepeso u obesidad (El Colegio Nacional, 2022). Esta enfermedad crónica no sólo afecta el físico de las personas, está asociada a otras comorbilidades como la diabetes mellitus tipo 2, el síndrome metabólico, la hipertensión, problemas cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y la muerte prematura (Garduño-Espinosa, J., Ávila-Montiel, D., Quezada-García, A., Merelo-Arias, C., Torres-Rodríguez, V. y Muñoz-Hernández, O., 2019: 107; El Colegio Nacional, 2022).

En 1962, James Van Gundia Nell propuso la teoría del genotipo ahorrador (Chacín, M., Rojas, J., Pineda, C., Rodríguez, D., Núñez-Pacheco, M., Marqués G., M., Leal, N., Añez, R., Toledo, A. y Bermúdez P., V., 2011: 11; Conella y Ordovás, 2007: 78) para explicar cómo las mutaciones y la variación genética favorecieron la acumulación de reservas energéticas en un ambiente con restricciones de alimento (Chacín et al., 2011: 11; Valenzuela, 2011: 200; Garduño-Espinosa et al., 2019: 108; Conella y Ordovás, 2007: 78; Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C., 2007: 93, 200).

Un análisis histórico y antropológico de los antepasados del ser humano mostró que los primeros

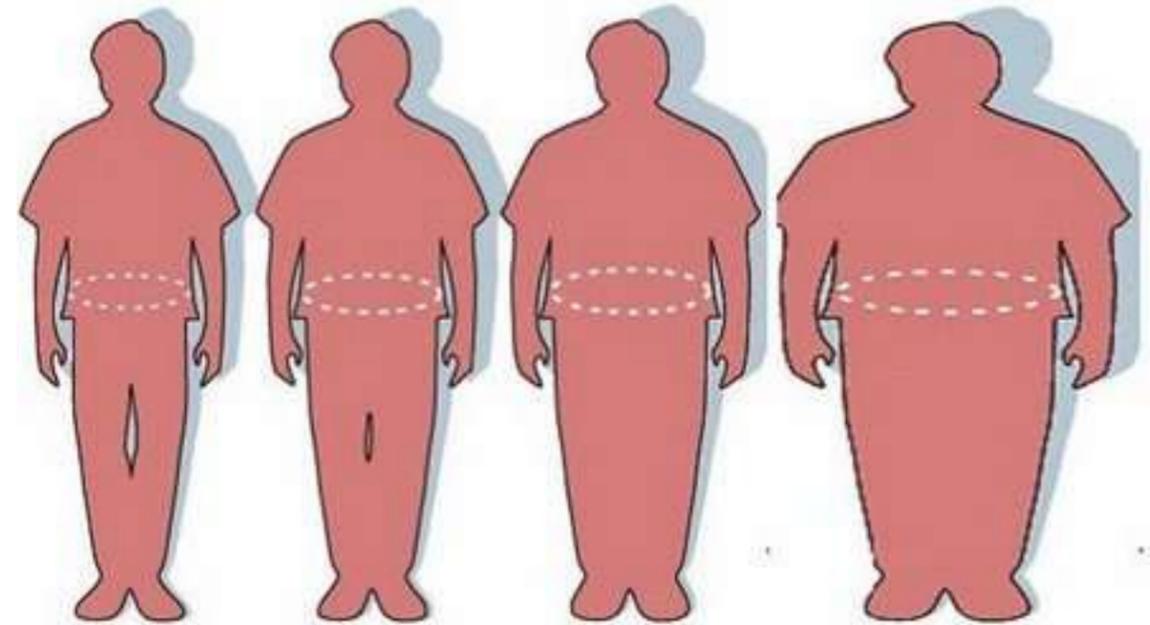
cazadores recolectores del paleolítico se alimentaban principalmente de semillas, frutas, raíces y bulbos y, en ocasiones, de restos de carne que dejaban los grandes depredadores (Chacín et al., 2011: 14; Valenzuela, 2011: 200). También se sabe que caminaban grandes distancias en la búsqueda del alimento y llegaban a pasar largas temporadas de ayuno (Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C., 2007: 93, 200; Conella y Ordovás, 2007: 78; García-Lorda, P. y García-Lorda, A. M., 2005: 435-437).

Este análisis reveló que la escasez de alimento y las hambrunas fueron presiones de selección que favorecieron a los individuos que presentaban el genotipo ahorrador, a diferencia de los individuos que no lo tenían. Es decir, estos individuos tenían mayor eficiencia en el almacenamiento de glucosa en forma de glucógeno y grasa, así como la liberación rápida de insulina cuando las concentraciones de glucosa en la sangre aumentaban (Valenzuela, 2011: 202; Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C., 2007: 93,198).

Por lo tanto, en las poblaciones del paleolítico, cuando se disponía de alimento, los individuos que tenían el genotipo ahorrador acumulaban rápidamente la glucosa en depósitos de reserva energética y cuando se presentaban periodos de ayuno o hambrunas, esa energía acumulada la podían utilizar para realizar funciones vitales (Rubio, Guarner, Lans y Paredo, 2014: 150; Valenzuela, 2011: 202, 204, 207; Conella y Ordovás, 2007: 78; Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C., 2007: 93; García-Lorda, P. y García-Lorda, A. M., 2005: 435-437).

Las teorías del genotipo ahorrador y de la selección natural explican cómo esta fuerza evolutiva favoreció a algunos individuos los cuales, al sobrevivir y tener mayores reservas energéticas que los demás, lograron reproducirse y heredar el genotipo ahorrador a sus descendientes. Como evidencia de este argumento, investigaciones en biología molecular y genética, han encontrado varios genes que están involucrados en la acumulación de energía (Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C., 2007: 93).

Aunque el genotipo ahorrador fue favorecido



por la selección natural en las poblaciones del paleolítico, en la actualidad ya no confiere una ventaja a los individuos que portan dicha característica. El cambio en el ambiente, provocó que el ser humano disponga de una gran cantidad de alimentos ricos en azúcar y grasas, ya no tiene que recorrer grandes distancias para obtener su alimento y muy pocas veces se somete a periodos de ayuno (Chacín et al., 2011: 14; Valenzuela, 2011: 206; Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C., 2007: 93). Estos factores sumados a la inactividad física y al sedentarismo, provocan que se acumule un exceso de reserva energética en los individuos que presentan el genotipo ahorrador (Chacín et al., 2011: 17).

Referencias:

Chacín, M., Rojas, J., Pineda, C., Rodríguez, D., Núñez-Pacheco, M., Marqués G., M., Leal, N., Añez, R., Toledo, A. y Bermúdez P., V. (2011). *Predisposición humana a la obesidad, síndrome metabólico y diabetes. El genotipo ahorrador y la incorporación de los diabetogenes al genoma humano desde la antropología biológica. Síndrome metabólico*, 1 (1): 11-24.

Conella, D. y Ordovás, J. M. (2007). *Genes, dieta y enfermedades cardiovasculares*. Investigación y Ciencia, 74 – 83.

El Colegio Nacional. (11 de octubre de 2022). *México ocupó el quinto lugar en obesidad en el mundo en 2022 y se estima que la cifra aumente: Hiriart Urdanivia*. <https://colnal.mx/noticias/mexico-ocupo-el-quinto-lugar-en-obesidad-en-el-mundo-en-2022-y-se-estima-que-la-cifra-aumente-hiriart-urdanivia/>

García-Lorda, P. y García-Lorda, A. M. (2005). *Historia del metabolismo energético y proteico*. En Salas-Salvado, J., García-Lorda, P. y Sánchez R., J. M. (Eds.), *La alimentación y la nutrición a través de la historia*, pp. (419-446). España: Editorial Glosa.

Garduño-Espinosa, J., Ávila-Montiel, D., Quezada-García, A., Merelo-Arias, C., Torres-Rodríguez, V. y Muñoz-Hernández, O. (2019). *La obesidad y el genotipo ahorrador. Determinismo biológico y social versus libre albedrío*. Boletín médico del Hospital Infantil de México. 76 (3): 106-112.

Rubio R., M. E., Guarner-Lans, V. y Paredo E., A. E. (2014). *Medicina Darwiniana: El desarrollo del síndrome metabólico desde una perspectiva evolutiva*. Mensaje Bioquímico Facultad de Medicina, UNAM, XLI: 145-164.

Schnell, M., Domínguez, Z. y Carrera, C. (2007). *Aspectos genéticos, clínicos y fisiopatológicos del síndrome metabólico*. Anales Venezolanos de Nutrición, 20 (2): 92-98.

Valenzuela B., A. (2011). *¿Por qué comemos lo que comemos?* Revista Chilena de Nutrición, 38 (2): 198-209.

Garduño-Espinosa, J., Ávila-Montiel, D., Quezada-García, A., Merelo-Arias, C., Torres-Rodríguez, V. y Muñoz-Hernández, O. (2019). *La obesidad y el genotipo ahorrador. Determinismo biológico y social versus libre albedrío*. Boletín médico del Hospital Infantil de México. 76 (3): 106-112.

RETO PIA

Ingresa al enlace y encuentra las palabras asociadas al contenido del texto. No olvides ingresar tu nombre.

<https://h5p.org/node/1527273>

¡Mucha suerte!





Ser estudiante universitario

Mtro. Sergio Castellón Vázquez
Departamento de Psicopedagogía

Ahora que estás a unos días de concluir tu bachillerato en el CCH e ingresar a la facultad, nos interesa hacer una reflexión contigo sobre lo que representa ser estudiante universitario, que no sólo implica estar asignado en una escuela o facultad a nivel superior, donde se cursan estudios especializados en diversas áreas del conocimiento. Esta nueva etapa educativa va más allá de adquirir información; también supone desarrollar habilidades críticas, analíticas y prácticas que son fundamentales para el futuro profesional.

Es una experiencia integral que te impactará tanto en el desarrollo personal como profesional. Algunas características y significados de ser estudiante universitario pueden incluir los siguientes aspectos:

1. Una etapa de aprendizaje especializado

- Representa la oportunidad de adquirir conocimientos avanzados en un área específica de interés, que será la base para tu futura profesión.
- Es el momento de potencializar habilidades técnicas y competencias clave como la resolución de problemas, la comunicación y la investigación.

2. Un camino hacia la realización personal

- Para muchos, ser universitario, conlleva perseguir un sueño o una vocación, algo que les apasiona y que le dará sentido a su vida profesional.
- También es una oportunidad para descubrir nuevos intereses y talentos que quizá no habías explorado antes.

3. Un espacio para la construcción de identidad

- La vida universitaria permite a los jóvenes conocerse mejor a sí mismos,

definir sus valores, ideales y metas.

- Confrontar nuevas ideas y perspectivas, lo que te ayuda a formar una visión más amplia y crítica del mundo.

4. Construcción de un proyecto de vida

- Para muchos jóvenes, ser universitario simboliza trabajar hacia un futuro mejor, con la esperanza de alcanzar metas personales y profesionales.
- También puede implicar un compromiso con la mejora del entorno social, asumiendo roles más activos en la sociedad.



5. Conexión social y cultural

- La universidad suele ser un espacio diverso, donde los estudiantes interactúan con personas de diferentes orígenes, culturas e ideologías, promoviendo la tolerancia y el respeto.
- Además, tienes la oportunidad de participar en actividades sociales, culturales y deportivas que enriquecen la experiencia universitaria.

6. Un desafío académico y personal

- Ser estudiante universitario requiere enfrentar retos, entre ellos, cumplir con plazos estrictos, aprobar materias

difíciles y superar fracasos.

- Pero también se deben equilibrar las demandas académicas con las responsabilidades personales y, en muchos casos, laborales.

7. Una preparación para el futuro

- Para muchos jóvenes, esta etapa simboliza un paso hacia la independencia económica y la capacidad de construir una carrera profesional.
- Durante este periodo, se aprenden a manejar los recursos, a construir una red de contactos y asumir el rol de agente de cambio en la sociedad.

En resumen, podemos decir que, ser estudiante universitario, es un periodo único y transformador que trasciende lo académico. Es un momento de crecimiento integral que te prepara para enfrentar los retos del mundo adulto y para contribuir a la sociedad desde una perspectiva más madura y formada.

Finalmente, te deseamos lo mejor en este nuevo periodo de tu vida. Sé valiente, curioso(a), y nunca dejes de aprender. 📖

Fuentes:

Bisquerra, A. R., y Pérez, E. N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70601005>

Hernández Aragón, M., González Miguel, O., & Silva Carmona, L. (2024). *La construcción del ser estudiante universitario desde las experiencias socioemocionales*. IE Revista De Investigación Educativa De La REDIECH, 15, e2162.

https://www.rediech.org/ojs/2017/index.php/ie_rie_rediech/article/view/2162/2159

Vélez, G. (2003). *Aprendiendo a ser Estudiante Universitario*. Buenos Aires. UNRC.

<https://www.unrc.edu.ar/unrc/academica/docs/publicaciones/folleto-aprendiendo-ser-est.pdf>



Habilidades de autocuidado

Oscar Espinosa Montaña

El autocuidado, se define como el conjunto de acciones que emprende una persona en beneficio de su salud y bienestar.

Cuidarte a ti mismo/a, cuestionarte y hacerte preguntas con cierta frecuencia sobre lo que necesitas, hacer lo que está bien para ti y reflexionar sobre tus respuestas, todo en conjunto, demuestra que somos seres biológicos, racionales, emocionales y sociales; por lo tanto, nuestras necesidades de autocuidado deben estar guiadas en satisfacer estas dimensiones.

El autocuidado es diferente en cada persona, la clave es encontrar aquello que realmente se ajuste a tu vida y valores. En este sentido, una buena autoestima y un autoconocimiento positivo, se fortalecen a través de buenos hábitos y, entre más los practiques, será fácil integrarlos a tu vida y acostumbrarte a ellos.

A continuación, te presento algunas habilidades de autocuidado para diferentes niveles, y las puedes tomar como sugerencia para tu desarrollo personal.

- Nivel emocional.

Tus emociones se dan como efecto de las reacciones, a través de pensamientos y comportamientos que experimentamos ante situaciones, objetos o personas; éstas juegan un papel importante en tu salud y en tu desarrollo psíquico. Pueden ser positivas (alegría, amor, felicidad, gratitud), y/o negativas (miedo, ansiedad, ira, hostilidad). Procura ser honesto/a acerca de tus sentimientos. Hazte preguntas, por ejemplo ¿qué circunstancias me hacen sentir? ¿Como respondo? ¿Cuál es mi respuesta inmediata? ¿Tengo un buen manejo de emociones positivas y/o negativas?, etc.

- Nivel físico

Realiza algunas actividades para estimular tu desarrollo físico, por ejemplo, dormir bien, tomar descansos breves entre actividades, experimentar momentos de ocio y recreación, cocinar tus propios alimentos, mantener una dieta balanceada, hidratarte con frecuencia. Crea el hábito de ejercitar tu cuerpo, entre otros.

- Nivel intelectual

Mantén tu mente sana, practica distintos hábitos que ejerciten tu pensamiento creativo y crítico. El desarrollo intelectual lo puedes estimular con algunas actividades cotidianas: aprende algo nuevo todos los días, adquiere nuevas habilidades en tus áreas de interés, lee con frecuencia y practica juegos de destreza mental (ajedrez, rompecabezas, memoramas, etc.).

- Nivel social.

Fomenta relaciones constructivas para impulsar tus objetivos y para sentirte valorado. La conexión con otras personas es necesaria para llevar una vida plena. Forma círculos de amigos y mantente en comunicación. Convive con ellos.

En general, las habilidades de autocuidado recomendadas para realizar cotidianamente son: rutina de sueño saludable, alimentación equilibrada, ejercicio físico regular, técnicas de relajación; consulta periódica con profesionales de la salud. Fortalece relaciones saludables con familiares, amigos y compañeros de escuela.

Las habilidades de autocuidado no solo ayudan a manejar el estrés y a reducir el riesgo de enfermedades, también juegan un papel vital en el desarrollo de la autoestima y la autonomía. El impacto en tu salud al incorporar prácticas de autocuidado te puede beneficiar en:

* Mejorar la salud mental. Puedes reducir y evitar significativamente los síntomas de ansiedad y depresión, y promover una mayor estabilidad emocional.

* Fomentar relaciones saludables: Al cuidar de ti mismo, puedes desarrollar relaciones más saludables y satisfactorias con los demás.

* Incrementa el rendimiento Académico. Una buena rutina de autocuidado puede aumentar la concentración, la memoria y el rendimiento general en la escuela.

Finalmente, realiza un listado de tus habilidades de autocuidado más importantes a corto, mediano y largo plazos. Prácticalas y comparte la experiencia con tus compañeros, amigos y familia.

Para consulta y mayor información, te invito a realizar una visita al Departamento de Psicopedagogía. 📖

Referencias:

a) Actúa gabinete de psicología (2025). *Autocuidado personal y emocional*. En: <https://www.actuapsicologia.com/autocuidado-personal-y-emocional/> Consultado 18/03/25 17:14

b) Gómez, N./ Salud y bienestar. (2021) . *Tipos de autocuidado y cómo practicarlos en nuestra vida diaria* En: <https://www.terapify.com/blog/tipos-de-autocuidado-y-como-practicarlos-en-nuestra-vida-diaria-2/> Consultado 19/03/25 19:14

c) Orienta terapia psicología (2025). *Autocuidado para adolescentes: clave para una salud integral*. En: <https://orientaterapia.es/autocuidado-adolescentes-salud-mental-fisica/> Consultado 20/03 18:55

EARTH DAY

by Yolisveht Camacho Zavala



Celebrations are important around the whole world, aren't they? People celebrate many events during their lives, New Year's celebration, Religions festivals, sports events, cultural festivals, National Independence Days. Equally important are the Environmental and Awareness Days.

In the United States, Senator Gaylord Nelson from Wisconsin raised public awareness about environmental issues by founding The Celebration of Earth on April 22, in 1970. Since then, Earth Day has expanded into a global movement, with over 190 countries participating actively in activities related to conservation, sustainability and climate action.

Nowadays, Earth Day is an annual celebration marked by the spring equinox, and not only honors the achievements of the environmental movement, but also it highlights the urgent need to protect the planet's natural resources for future generations.



Earth Day is a nationwide event in the USA, which is celebrated in various ways, for instance: many communities organize local events like park clean-ups, tree planting and garbage collection, the most common places to be cleaned up are public spaces, such as beaches, rivers and urban areas. There are also educational activities whose main purposes are to inform people about climate change, pollution, recycling and conservation at schools, colleges and universities. On Earth Day 2010, for instance, teachers and students in the Compostela Valley in the Philippines participated in a day-long conference, where they learned about tree planting and care, they participated in nature hikes and presented their environmental action projects to the community.

In some cities, environmental groups also organize demonstrations to raise awareness about the need for stronger policies for action on climate change, renewable energy and pollution reduction, and the government uses the Earth Day to announce new environmental policies or initiatives at reducing emissions, increasing recycling or promoting renewable energy sources.

Apart from that, many businesses, schools, and organizations encourage people to adopt eco-friendly habits, such as reducing energy consumption, recycling more or going plastic-free for a day. Many companies promote sustainable products and services, offering discounts or incentives to encourage consumers to make environmentally responsible purchases.

Social Media plays a vital role as well during this celebration, because many people, organizations and celebrities share post about the importance of protecting the environment using the hashtag #EarthDay#-ClimateAction during this day. Moreover, some artists and speakers offer concerts, music festivals and other events to promote green practices.

In general, this day in the U.S is to raise awareness about the need for action, encourage reflection on the challenges we face and inspire people to take action to protect our planet.

Tips for helping our planet

1. Before you throw something away, think about whether it can be recycled or repurposed.
2. Limit waste by reducing the amount of things you buy.
3. Buy reusable items or products made from recycled materials.
4. Help offset that loss by planting a tree of your own.
5. Try conserving electrical energy by using only what you need.
6. Turn off the faucet when you brush your teeth, it conserves up to eight gallons of water a day.
7. Take yourself a shorter shower, limit your water usage.
8. Offer your time to clean up public spaces.
9. And most importantly, spread the message: Talk to friends and family members about what you're doing and ask them to help. **Be a planet hero!**

References:

Rose Davidson(2024) *History of Earth Day. Celebrate Earth Day with these tips for helping our environment.* (<https://kids.nationalgeographic.com/celebrations/article/earth-day>)
National Geographic Society.(2025). *Earth Day.* Encyclopedic Entry <https://education.nationalgeographic.org/resource/earth-day/>
Earth Day: the official site. (2025). *Our story.* <https://www.earthday.org/history/>
The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2024) *Earth Day.* Encyclopedia Britannica, <https://www.britannica.com/science/climate-change>





Y NO QUEDÓ NINGUNO

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla



<https://www.bing.com/images/create/>

Ocho personas son citadas en una isla propiedad de un millonario desconocido. Ignoran el propósito, pero todos fueron convencidos mediante mensajes que demuestran que su misterioso anfitrión los conoce. Así, una joven niñera, un perspicaz juez, un severo general, un afamado doctor, un detective privado, etc., junto a dos trabajadores domésticos, se congregan en la mansión. Sin aviso, uno por uno, empiezan a morir asesinados siguiendo la letra de una antigua canción infantil. Los sobrevivientes tienen que resolver el enigma y dar con el responsable, antes de que se demasiado tarde.

Y no quedó ninguno, publicada en 1939, es una novela de la llamada maestra del crimen, Agatha Christie, que sigue las reglas básicas del relato criminal o policíaco, donde debe haber varios sospechosos, todos con algún motivo válido, y que la identidad del asesino se

descubra hasta la última página, pero que en la obra existan pistas e información para que el final sea verosímil.

Para quienes deseen incursionar en este género literario, *Y no quedó ninguno* es un relato ameno que, gracias al talento de la escritora, vamos conociendo a los personajes y revelando sus secretos, lo que añade intriga y diversión al reto de adivinar quién es el responsable a partir de la situación planteada.

Destaca la complejidad de su trama y la maestría con la que Christie manipula la psicología de sus personajes. Cada uno de los invitados arrastra consigo un crimen del pasado no castigado por la justicia legal, lo que introduce un poderoso subtexto ético: ¿quién tiene derecho a juzgar? ¿Puede existir la justicia perfecta fuera del sistema judicial?

Así, cada personaje tiene sus momentos de revelación, que provoca dudas sobre la culpabilidad,

responsabilidad e, incluso, cuestionarnos sobre la naturaleza de la justicia en un juego de supervivencia, presentado de una forma ligera y entretenida, a pesar de lo truculento del argumento.

De este modo, la estructura es casi matemática. Christie dosifica la información con precisión quirúrgica, dejando pistas y distracciones para que el lector juegue al detective, aunque rara vez consiga adelantarse a la revelación final. El uso del poema infantil como guía para los asesinatos aporta un aire macabro y poético, que intensifica la atmósfera opresiva y desconcertante de la isla.

Es curioso señalar que, durante muchos años, el título fue *Diez negritos*, por unas pequeñas figuras que aparecen en el relato colocadas sobre un mueble, los cuales van desapareciendo conforme los asesinatos se consuman. En los últimos años, se ha preferido el título actual para evitar las connotaciones peyorativas del anterior.

A decir de la misma Agatha, es

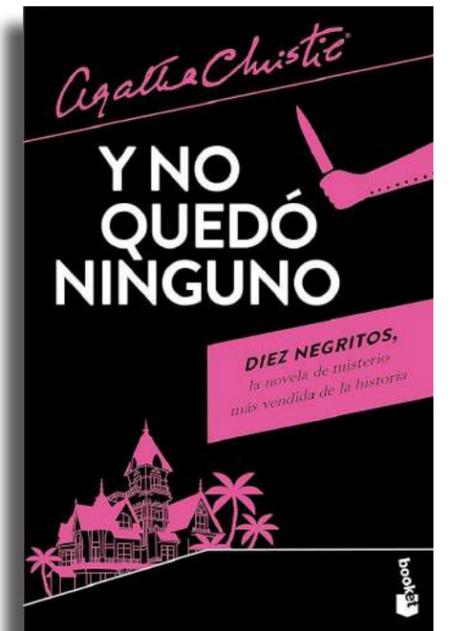
una de las obras que le provocaban más orgullo, por la complejidad que implica esconder la identidad del responsable hasta el último momento sin caer en explicaciones ilógicas, lo que significó una exhaustiva planeación para evitar enredos argumentales o un cierre forzado.

El final, que evita los convencionalismos del género y su resolución (que, obviamente, no descubriremos aquí), deja al lector con una agradable sensación si fue capaz de adivinar la identidad del culpable o, de no ser así, sorprendido ante el desenlace.

Y no quedó ninguno es una obra maestra del crimen literario. Christie logra una hazaña rara: crear un rompecabezas tan complejo como adictivo, con personajes memorables, una ambientación cargada de tensión y una resolución tan inesperada como satisfactoria. Es una lectura obligatoria no solo para los amantes del misterio, sino para cualquiera que quiera comprobar lo que la literatura criminal puede alcanzar. 📖



Agatha Christie (1890-1976). Escritora y dramaturga nacida en Reino Unido. Es considerada una de las autoras más importantes e influyentes del género de misterio y crimen. Su prolífica carrera abarca más de seis décadas, durante las cuales escribió 66 novelas policiales, 14 colecciones de cuentos cortos y una serie de obras de teatro, incluyendo *La ratonera*, la pieza teatral con la representación ininterrumpida más larga de la historia. Su carrera literaria comenzó con la publicación de *El misterioso caso de Styles* en 1920, que introdujo al legendario detective Hércules Poirot, uno de los personajes más icónicos de la ficción detectivesca. A lo largo de su carrera, Christie creó otros personajes memorables como Miss Marple, una astuta anciana detective amateur. Sus obras son ampliamente reconocidas y varias se han adaptado al cine, teatro y televisión.



Christie, A (2023). *Y no quedó ninguno*. Booket México. 247 págs.



RESEÑA

Oriente Informa 1123/21 de abril de 2025



La serie británica de ciencia ficción distópica, creada por Charlie Brooker, en 2011, está de vuelta, a través de la conocida plataforma de *streaming*, Netflix, que se hizo de los derechos desde 2015. Quienes conocen esta saga, saben que cada capítulo del programa tiene una trama y tono dramático distinto; más de un episodio plantea realidades diferentes. Sin embargo, el hilo conductor es una reflexión acerca de nuestra realidad ante la tecnología y los escenarios (probables y potencialmente) catastróficos que esto conlleva. Es notoria la influencia de los clásicos de la ciencia ficción en esta narrativa, sobre todo de la visión distópica de George Orwell.

Al momento de su lanzamiento, Brooker ofreció entrevistas donde declaró que el objetivo de la serie es alertar mediante fábulas e historias distópicas los peligros que la dependencia tecnológica puede provocar al

ser humano. Es decir, desde el punto de vista sociológico *Black Mirror* propone una crítica a la alienación de la sociedad ante la tecnología; desde sus inicios pareció sumamente alarmante y abrumadora, pero muchas de las cosas que trató, hace más de una década, se han vuelto una auténtica realidad: los *rankings* sociales, por ejemplo, en aplicaciones como Uber y redes sociales.

Y es que, a 14 años de su lanzamiento, mucha de la tecnología (en ese entonces) imaginaria y posible que la serie mostraba es ahora ya parte de nuestra vida cotidiana. En esta séptima temporada, predomina una incesante inquietud hacia los peligros de la inteligencia artificial, el *gaslighting*, los sistemas de suscripción en sistemas digitales y la constante enajenación tecnológica con resultados insospechados y profundamente perturbadores en áreas donde no había incursionado, tal es,



el caso de la salud.

Lo más destacable de esta nueva temporada es que la serie mantiene fidelidad a su esencia, para plantear escenarios paradójicos; porque parecen muy lejanos pero cada vez más cercanos. Por primera vez, también damos un vistazo a un par de historias que recuperan la narrativa de dos historias previas, que ahora profundizan lo que ocurrió en otro espacio de dichos relatos y, por su puesto, se presentan historias nuevas, sumamente entretenidas, que mantienen la tensión constante a lo largo de cada episodio, con finales crudos e inesperados.

Cabe aclarar que *Black Mirror* es una serie no apta para personas susceptibles, aquellos que no están listos para tremendo balde de agua fría sobre la realidad que enfrentamos y los dilemas ético-sociales que conlleva. Personalmente, puedo compartir que mi primer acercamiento con esta serie, cuando era todavía un adolescente, fue accidentado y me causó un profundo malestar, no por ser fuerte en sí misma, sino porque, como dice esa frase trillada: la realidad supera la ficción. 📺

Mikhail Salvador Reyes García



Black Mirror (2011-2025) (RU). Idea: Charlie Brooker. 6 capítulos.

RESEÑA

Oriente Informa 1123/21 de abril de 2025



Miguel Ángel Landeros Bobadilla

Genio de la música popular e influyente compositor; polémico ganador del Premio Nobel de Literatura; una figura esquiiva de los medios; artista revolucionario quien siempre ha huido de las etiquetas e imposiciones y, sobre todo, creador de maravillosas canciones llenas de poesía y profundos simbolismos, Bob Dylan llega a la pantalla grande en la cinta *Un completo desconocido*, interpretado por Timothée Chalamet.

En esta cinta se cuenta la llegada en 1961 de un muy joven Dylan a la ciudad de Nueva York a buscar a su ídolo musical, Woody Guthrie, desahuciado en un hospital y quien, armado con su guitarra, es autor de canciones de protesta contra la opresión. Ahora, Dylan pretende tomar la antorcha y provocar incendios con sus versos y melodías.

Por medio de una excelente recreación de la moda y ambiente de principios de los años 60, se nos presenta la magia del Greenwich Village, un barrio con cultura alternativa donde Dylan y otros cantantes de música folk (canciones interpretadas con guitarra acústica, sin mayores adornos y con letras profundas), cantaban en pequeños cafés y soñaban con transformar al mundo, denunciar las injusticias y lograr una sociedad más igualitaria.

Es de resaltar la presentación de la situación sociopolítica de los Estados Unidos durante esos años, con sus movimientos pro derechos civiles, pacifismo, las inquietudes intelectuales y filosóficas ante el

temor y paranoia generadas por la Guerra Fría y, sobre todo, las reacciones entre la población ante, al parecer, el inminente inicio de un bombardeo nuclear provocado por la crisis de los misiles en Cuba en octubre de 1962.

Sin duda, Timothée Chalamet logra una memorable actuación como Dylan, pues logra capturar su esencia, su forma de comportarse, miradas y gestos. Además, él mismo interpreta todas las canciones en un estilo dylanesco inconfundible. También destaca la actuación de Monica Barbaro como Joan Baez, una célebre interprete de folk más interesada en las causas sociales que Dylan y quien es el complemento y contrapartida del personaje principal, lo que enriquece el relato al mostrar dos posiciones muy distintas con respecto al papel, alcances y limitaciones de la música en el cambio colectivo y como producto artístico.

Mediante diversos conciertos (maravillosamente recreados), el espectador contempla la evolución y éxito fenomenal de Dylan. También se menciona su participación en hechos históricos fundamentales en los Estados Unidos, como la marcha en Washington en agosto de 1963, liderada por Martin Luther King (donde Dylan, Baez y otras artistas actuaron), o el impacto de la muerte de John F. Kennedy, en noviembre de ese mismo año.

Pero lo más atractivo, es presenciar la lucha por la integridad artística de Dylan, cuando el públi-

co, colegas, prensa y su compañía discográfica deseaban encasillarlo como un cantante folk, y Bob respondió con una provocación al grabar rock con una banda eléctrica, algo considerado una afrenta por los puristas. Sin embargo, para él era una forma de evolución musical necesaria. La escena del concierto del festival folk de Newport en 1965, donde es abucheado por su cambio de estilo, marcó un punto de no retorno en su carrera.

Si bien, como en toda cinta, se modifican hechos históricos para crear situaciones más dramáticas y cinematográficas, en general se respetan los hechos reales, por lo que *Un completo desconocido* (frase sacada de su canción más famosa, *Like A Rolling Stone*), nos permite adentrarnos en los primeros años de la carrera de esta leyenda musical y esa personalidad enigmática y fascinante que es Bob Dylan. Así que, si alguien desea ingresar en su vida y obra, esta cinta es un principio muy accesible. 📺



Un completo desconocido (*A complete unknown*) (2024, E.U) Director: James Mangold. Reparto: Timothée Chalamet, Edward Norton, Elle Fanning, Monica Barbaro. 141 minutos.



BOB DYLAN | Like a Rolling Stone

Miguel Ángel Landeros Bobadilla



Pocos artistas tan influyentes y polémicos como Robert Zimmerman, mejor conocido como Bob Dylan. De sus primeras incursiones en la música folk y de protesta a inicios de los años, 60, pronto empezó a absorber nuevas influencias, sobre todo por el sonido rock, y de The Beatles en particular, lo que le llevó a plantearse si era posible fusionar estos dos estilos.

Este cambio, al parecer natural, enfrentaba serios obstáculos. Por una parte, su compañía de discos le horrorizaba esa idea, pues ponía en riesgo la venta de discos y, ante todo, la reacción furibunda de su público más quisquilloso y cerrado a los cambios, ante su proceso de electrificación, contrario a la sencillez de la música acústica. Su concierto en Newport en 1965, donde al tocar con una banda de rock, fue abucheado y señalado como un traidor, marcó el inicio del folk-rock y, con ello, la grabación de su canción más famosa, *Like a Rolling Stone* (Como una piedra que rueda).

Esta melodía apareció su disco de 1965, *Highway 61 Revisited*, que lo acercó al rock de forma definitiva. *Like a Rolling Stone* es una canción grabada el 16 de junio de

ese año con una duración de seis minutos lo que, para lo estándares comerciales de la época, era revolucionario.

Para la grabación, Dylan juntó a músicos de rock y blues eléctrico. Anteriormente, había escrito un extenso poema donde, según sus propias palabras, expresaba el rechazo que sentía de los demás por su cambio musical y que lo manifestó mediante la frase *How does it fell? (¿cómo se siente?)*, como un cuestionamiento hacia las actitudes de sus críticos, en lo que denominó “un largo vómito” de palabras.

Con ese poema, escribió cuatro estrofas y un estribillo en el piano, aunque le costó trabajo encontrar el sonido correcto. Fue un guitarrista de 21 años que había renunciado a tomar parte de la grabación al no sentirse lo suficientemente bueno, Al Kooper, quien apenas sabía tocar el órgano, pero no dudó en tocar el instrumento y logró el arreglo perfecto. La canción se grabó en esa sola toma que, a pesar que los músicos intentaron mejorar tocándola de nuevo varias veces, ninguna versión la superó y así quedó grabada.

La letra mostraba la crisis existencial de Dylan, su actitud frente a las críticas ante su cambio de estilo y las dudas sobre el camino que debía seguir. En ella, se plantea una chica acostumbrada al halago y el éxito (¿el mismo Dylan?), que ahora encuentra el rechazo y el repudio.

*Hubo una época en la cual te vestías muy bien
Arrojabas una moneda a los vagos en tu plenitud,
¿no es verdad?*

*La gente te advertía: “Ten cuidado muñeca,
puedes caer”*

Pero tú pensabas que todos estaban bromeando.

*Acostumbrabas reírte de todos aquellos que
andaban por ahí,*

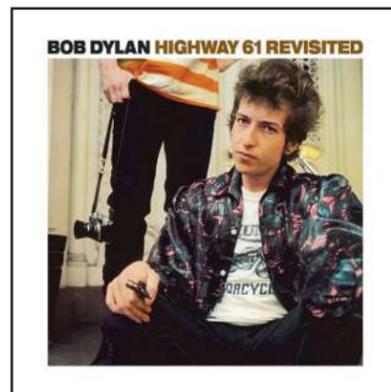
*Ahora ya no hablas tan alto, ahora no pareces tan orgullosa,
De tener que mendigar tu siguiente comida*

A continuación, Dylan cuestiona:

*¿Cómo se siente? ¿Cómo se siente?
Estar sin hogar, como una completa desconocida
como una piedra que rueda.*

Asimismo, están presentes simbolismos y frases surrealistas, lo que mostró una nueva forma de componer, influida por la poesía beat de los años 50, lo que tendría una enorme repercusión en otros artistas y en la ya próxima psicodelia.

Esta canción casi representó su primer lugar en los Estados Unidos, pero sus amigos The Beatles se lo impidieron con su canción *Help*, por lo que se quedó en la segunda plaza (de hecho, Dylan nunca ha llegado a lo más alto de las listas de popularidad, pero eso no resta su importancia). Dicha melodía es su mayor éxito y fue seleccionada por la revista Rolling Stone como la mejor canción de todos los tiempos en el 2004. Escucha esta rola y analiza la letra de uno de los más controvertidos artistas de la historia. 🎧



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PLANTEL ORIENTE INVITACIÓN

Para la comunidad académica a diseñar e impartir cursos en las modalidades sincrónicas en línea, semipresenciales y presenciales, con los siguientes ejes transversales

1. Comprensión del Modelo Educativo.
2. Plan y Programa de Estudio.
3. Actualización en la disciplina y la didáctica.
4. Habilidades cognitivas, socioculturales y afectivas.
5. Investigación e innovación educativa.
6. Gestión académico-administrativa.
7. Prácticas educativas para atender la formación no presencial.
8. Formación en perspectiva de género para la docencia.
9. Salud y desarrollo humano en la docencia.

FECHA LÍMITE PARA ENTREGA DE DISEÑO

28 de abril en la Secretaría Docente

FECHAS DE CURSOS LOCALES

- 2 al 6 de junio de 2025
- 9 al 13 de junio de 2025
- 30 de junio al 4 de julio de 2025
- 28 de julio al 1 de agosto de 2025
- 4 al 8 de agosto de 2025



**PLANTILLA
SOLICITUD**

ESGUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL ORIENTE

La Dirección del plantel, el SILADIN, Los Laboratorios CREA, los Laboratorios Curriculares y de Ciencias, y el comité organizador invitan a la comunidad del plantel al:

3er Concurso de Prototipos Elaborados para la Enseñanza de la Física.

JUEVES 24 de abril del 2025. 10:00 horas.

Explanada del SILADIN.

¡Te esperamos!

ATENTAMENTE: COMITÉ ORGANIZADOR
Abel Rodríguez Contreras,
José Raúl Cermeño García,
Marisol Melo Muñoz,
Roberto Domínguez Hernández.

ESGUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL ORIENTE
DIRECCIÓN DEL PLANTEL
SISTEMA DE LABORATORIOS PARA EL DESARROLLO Y LA INNOVACIÓN (SILADIN)
LABORATORIOS DE CREATIVIDAD (CREA)

EL GRUPO DE TRABAJO axolOTE INVITA A LA COMUNIDAD DEL PLANTEL A VISITAR LA 2ª EXPOSICIÓN TEMPORAL TITULADA:

"ESPECIES DEL GÉNERO AMBYSTOMA".

abril - mayo 2025.

DONDE ENCONTRARÁN:

- EL GÉNERO AMBYSTOMA,
- AMBYSTOMA MEXICANUM,
- AMBYSTOMA DUMERILII,
- AMBYSTOMA TIGRINUM,

LUGAR:
AJOLOTLARIO, BIOLOGÍA CREA, SILADIN.

DÍAS DE ATENCIÓN:
LUNES, MIÉRCOLES, VIERNES.

HORARIOS DE 13:00 A 15:00 HORAS.

APRENDIZAJES:

- ESPECIACIÓN,
- ENDEMISMOS,
- PÉRDIDA DE LA BIODIVERSIDAD.

COMITÉ ORGANIZADOR

- ALONSO MONTESINOS LETICIA,
- ARGUELLO HERNÁNDEZ KARINA,
- CERMEÑO GARCÍA JOSÉ RAÚL,
- GUTIÉRREZ AGUILAR CAROLINA M.

CCH unam Oriente

Ambystoma mexicanum, Ambystoma taylori, Ambystoma rosaceum, Ambystoma ordinarium, Ambystoma salssum, Ambystoma lermense, Ambystoma mavortium, Ambystoma andersoni, Ambystoma flavipiperatum, Ambystoma velasci, Ambystoma silvense, Ambystoma leorae, Ambystoma ambycephalum

Créditos de la fotografía: Omar Rasquel, Leon Azzato & Estela Reyes
Créditos de las Ilustraciones: Marco Antonio Pineda Maldonado-CONABIO

MUESTRA DE COMUNICACIÓN 2025 PLANTEL ORIENTE

PROGRAMA
Sala 1 de Audiovisual, "Pablo González Casanova"

MARTES 22

9:00-9:30
Inauguración

9:30-11:00

Proyección de videos, audios y
carteles.
Profesora Haideé Jiménez Martínez

11:00-13:00

- Conferencia: Evolución de las series de televisión, a cargo de Miguel Landeros Bobadilla.
- Charla: Periodismo educativo, a cargo de Ignacio Valle Buendía.

15:00-16:00

- Proyección de videos, audios y carteles.
A cargo de: Ignacio Valle Buendía
- Charla: Experiencia profesional en Radio Educación.
A cargo de: Karla Núñez Núñez

16:00-17:00

MIÉRCOLES 23

9:00-11:00

- Encuentro de ex-alumnos del Taller de Comunicación.
- Creador de contenido en política (TikTok).
- Reportero del periódico La Razón.
- Publicista, La esperanza.

11:00-12:00

Proyección de videos, audio y
carteles.
A cargo de Gloria Caporal Campos

12:00-13:00

Proyección de videos, audios y
carteles.

15:00-16:00

- Conferencia: El lado amable y académico de TikTok, a cargo de Angélica Farfán Peña
- Proyección de videos, audios y carteles
- Clausura

16:00-16:30

16:30-17:00



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE



CONVOCAN

a

La primer Feria de la Electricidad y la Electroquímica

Se hace una cordial invitación a la comunidad cecechera a participar en la primera feria de la Electricidad y la Electroquímica, la cual se llevará a cabo el día viernes 9 de mayo durante el semestre 2025-2, mediante la exposición presencial de trabajos de alumnos asesorados por un profesor, en un horario comprendido de las 11:00 a 15:00 horas y en la explanada del plantel (velaria).

PROPÓSITO

Se pretende generar un espacio educativo y pedagógico para el aprendizaje, en el cual los estudiantes comprendan el desarrollo histórico de la Electricidad y la Electroquímica, se pretende que los estudiantes apliquen sus correspondientes modelos matemáticos; asimismo, para se busca el trabajo transversal de las asignaturas de Física, Química y Matemáticas (opcional) en donde el estudiante integre y aplique sus conocimientos adquiridos en el salón de clases. Con dicho evento se busca despertar la motivación y curiosidad hacia las ciencias.

BASES

- 1.- La participación de los profesores consiste en asesorar la investigación y presentación de los estudiantes con un mínimo de 20 horas.
- 2.- La Participación de los estudiantes puede ser individual o en equipos de máximo 3 estudiantes y deberán presentar trabajos realizados durante el ciclo escolar con un asesor (profesor).
 - Juguetes que funcionen con electricidad
 - Juegos didácticos, loterías
 - Actividades Experimentales
 - Maquetas, Prototipos, Infografías
- 3.- El evento será en modalidad de ponencia y pueden participar con los siguientes rubros:
 - Cartel de 60 x 90, Para la elaboración del cartel o infografía se puede trabajar con las siguientes preguntas de la temática:
 - ¿Cuáles fueron los momentos históricos que provocaron el nacimiento de la electricidad o la electroquímica?
 - ¿Qué inventos son característicos?

- 4.- Registrarse mediante la liga o QR
<https://forms.gle/P1C88BbUA2JQkcJH9>



- 5.- Fecha límite de registro miércoles 30 de abril del año en curso.
- 6.- Los docentes deben entregar su plan de trabajo e informe de trabajo en la siguiente liga de forms.
<https://forms.office.com/r/OTiz72iAbn>



- 7.- Fecha límite de entrega plan de trabajo e informe viernes 23 de mayo.
- 9.- Al momento de registrarse se deberá de anotar el nombre del asesor completo.
- 12.- Los estudiantes harán una réplica oral de su trabajo el día del evento y en el horario asignado.
- 13.- Se entregará constancia a los profesores que asesoren, al menos 2 equipos y entreguen su plan de trabajo y el informe correspondiente en los formatos que proporcionados por el comité organizador.

Ciudad de México, 5 de marzo de 2025.
Atentamente Comité
Organizador

NOTA: Al realizar su inscripción favor de anotar correctamente el nombre completo del o los integrantes, así como el nombre completo del profesor asesor.

Cualquier situación no prevista en la presente convocatoria, será resuelta por el comité organizador



CARTELERA

Oriente Informa 11/23/21 de abril de 2025

Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente
Departamento de Difusión Cultural

Te invitan a disfrutar del evento



ANXOLOTES ★ **RUDE BOYS**
X Aniversario Invitados de lujo

PHANTO MAMAJUANA

24/04/25 EXPLANADA 12:00 HRS



POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA



CARTELERA

Oriente Informa 11/23/21 de abril de 2025



Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente
Departamento de Difusión Cultural



MUESTRA FINAL DE TALLERES 252

5 DE MAYO AUDIOVISUAL I TEATRO

Teatro y actuación	13:00
Teatro musical	14:00

6 DE MAYO AUDIOVISUAL I DANZA

Danza árabe continuidad	12:45
Danza folclórica	13:00
Salsa	13:15
Danza árabe	13:30
Bachata	13:45
Danza contemporánea	14:00
Salsa y bachata coreográfico	14:15
Ballet	14:30
Danza moderna	14:45

7 DE MAYO DIFUSIÓN CULTURAL ARTES VISUALES Y LITERATURA

Realización del cortometraje Audiovisual I	13:00
Arte y dibujo	13:00
Técnicas de ilustración	13:00
Fotografía	13:00
Animación	13:00
Experimentación plástica Acuarela	13:00
Experimentación plástica Grabado	13:00
Maquillaje escénico	13:00
Japonés	14:00
Creación literaria	14:30



9 DE MAYO AUDIOVISUAL I MÚSICA

Violín	13:00
Coro inter planteles	13:20
Piano	13:40
Guitarra y lenguaje musical	14:00
Técnica vocal	14:20
Técnica coral	14:40

8 DE MAYO AUDIOVISUAL I SALUD Y DEPORTES

Hidroponia y Cosmética natural Explanada	13:00
Taekwondo	13:00
Defensa personal	13:30
Kick boxing	14:00
Capoeira	14:30





CARTELERA

Oriente Informa 1123/21 de abril de 2025



EXPOSICIÓN DULCES TÍPICOS MEXICANOS



Consulta la convocatoria completa en:



Vínculo: <https://bit.ly/4l31bfl>

Inscripciones a partir de la publicación de esta convocatoria y hasta el viernes 25 de abril mediante el siguiente formulario:



Vínculo: <https://forms.office.com/r/jZkSTGj3fZ>

VIERNES 02 DE MAYO

11:00 A 14:00 HORAS

**EXPLANADA DEL
CCH ORIENTE**

Dudas: dulcemexicano.cch.ote@gmail.com

Comité Organizador
Patricia Araceli Cristino Islas, Yazmín Anaín Mendoza Segovia,
Ariana Andrea Nicio Cruz, Paulina Itzel López Rivera

CARTELERA

Oriente Informa 1123/21 de abril de 2025



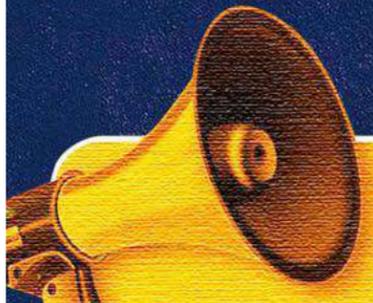

SECRETARÍA ESTUDIANTIL

PAL 11

2025

Programa de Asesorías en Línea

Del **02** de junio al **04** de julio



Requisitos

Para alumnado de **6to. semestre** y generaciones anteriores que adeuden **13 asignaturas** o más.
Alumnado de 2do. y 4to. sin restricción.

Asignaturas disponibles	
	Matemáticas I y II
	Química I y II
	TLRIID I
	Historia Universal I y II
	Inglés I y II
	Taller de cómputo
	Igualdad de Género

PUEDES INSCRIBIR HASTA 2 ASIGNATURAS

Registro del 07 de abril al 16 de mayo
<https://cch.unam.mx/pal>



TOUR

Universo de Letras
al encuentro
con jóvenes

**10 años
y contando**
CCH Oriente
Jueves 24 de Abril, 12:30 a 14:30h

Los invitamos a las actividades...

• **Next round: la metamorfosis del jugar**

Imparte: Alumnos del programa Islas de la lectura

• **Música**

Sonido la Revoltosa Tonantzin Vásquez Sosa



TALLERES DE RECUPERACIÓN BIOLÓGIA
DEL 21 AL 25 ABRIL

- Candelario J. **Biología II** 15:00 a 17:00 Cub. 23 **PIA Edificio W**
- Eva R. **Biología I-IV** 17:00 a 19:00 Cub. 12 **Inscríbete aquí**
- Rosario A. **Biología II** 11:00-13:00 Cub. 23
- Elizabeth g. **Biología II** 13:00 a 15:00 Cub. 25

Talleres de recuperación MATEMÁTICAS
Del 21 al 25 abril

- Manuel Muñoz **Cálculo II y Matemáticas II** 13:00 a 15:00 Cub. V10
- Rene o. Paredes **Matemáticas I-I** 11:00-13:00 Cub. 4 **PIA Edificio W**
- Sonia Jiménez **Matemáticas I-IV** 11:00-13:00 Cub. 1 **Inscríbete aquí**
- Fernando G. **Funciones trigonométricas**, 17:00 a 19:00 Cub. 27
- Rafael Martínez **Matemáticas IV** 13:00 a 15:00 (En línea)
- Irving E. Parra **Matemáticas I-IV** 15:00 a 17:00 Cu. 7
- Luis A. Salazar **Matemáticas IV** 11:00-13:00 Cub. 7

TALLERES DE RECUPERACIÓN QUÍMICA
DEL 21 AL 25 ABRIL

- *Ana M. Flores **Química II-IV** 7:00 a 19:00 Cub. 24 **PIA Edificio W**
- *María L. Ovalles **Química II-IV** 15:00 a 17:00 Cub. 10
- *Marco A. Sánchez **Química II- IV** 11:00-13:00 Cub. 24 **INSIBETE AQUÍ**
- *Adriana Vázquez **Química II-IV** 13:00 a 14:00 y 14:00 a 15:00 Salón V 101
- *Juan A. Lobera **Química II-IV** 17:00 a 19:00 Cub. 11

TALLERES DE RECUPERACIÓN TLRIID
Del 21 al 25 abril

- Tania B. Flores **TLRIID IV** Lunes jueves y viernes 09:00 a 11:00 En línea **PIA Edificio W**
- Sandra N. Cuapio **TLRIID** 11:00-13:00 Cub. 14 **Inscríbete aquí**
- Lina Mejenes **TLRIID** 13:00 a 15:00 Cub. 14

#AlertaCecehachera

¡TU SEGURIDAD ES PRIMERO!

Cuando salgas del CCH Oriente, ponte alerta y sigue estas recomendaciones para evitar situaciones de riesgo. Comparte esta info con tus amigos y amigas.

- ⚠ Evita transitar por calles solitarias.
- ⚠ No te distraigas al usar audífonos o utilizar el celular.
- ⚠ Trata de acompañarte siempre en grupo.
- ⚠ Si adviertes algo sospechoso, cambia de ruta y avísale a alguien.
- ⚠ En caso de emergencia, acude a un lugar seguro y pide ayuda a las autoridades competentes.

Si fuiste víctima de algún asalto, te pedimos que hagas tu denuncia. Es fundamental para tomar medidas y prevenir más incidentes.

📍 Acude a las autoridades correspondientes y no dudes en pedir apoyo.
¡Cuidémonos entre todos! ❤️

#LaSeguridadSomosTodos



**CURSO DE
MINIEMPRENDEDORES**

"CREA TUS PROPIOS PRODUCTOS"

EMPRENDE DESDE CERO ¡CREA CON PASIÓN!

LUGAR. LABORATORIO DE QUÍMICA CREA (SILADIN)

19 AL 30 DE MAYO DE 2025

REGISTRATE POR EL QR

HORARIO. 10-14HR DE LUNES A VIERNES

Profesoras:
Paola Montalvo García
paola.montalvogarcia@cch.unam.mx
Cecilia Espinosa Muñoz
cecilia.espinosa@cch.unam.mx




#somos infinitos
Día mundial de concienciación del autismo 2025

Por la Dra. Esmeralda Arriaga Cruz
Paidopsiquiatra

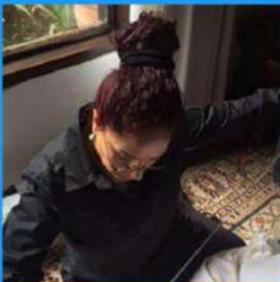
Viernes 09 de mayo 9:00 hrs

Conferencias por especialistas

Trastornos del espectro autista

departamento de psicopedagogía
Programa de desarrollo personal y social
Concientización de la importancia de la salud mental

LIVE departamento de psicopedagogía






CARTELERA

Oriente Informa 11/23/21 de abril de 2025



Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades - Plantel Oriente
Programa Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades

Conferencia SOBRE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Dr. Omar Gallegos Santiago

Doctor en Ciencias en la especialidad de Física.
Centro de Ciencias Matemáticas (CCM) - UNAM
Morelia

Miércoles 23 abril
SILADIN 1
11:00 a.m.

CARTELERA

Oriente Informa 11/23/21 de abril de 2025



8 Tips PARA TU SEGURIDAD PERSONAL

- Porta siempre tu credencial de la UNAM
- Carga tu mochila o bolso cerrado
- Cuida tus objetos de valor
- Evita permanecer en espacios solitarios o alejados
- Identifica los postes de emergencia
- No consumas bebidas alcohólicas o sustancias psicotrópicas
- Elige tus rutas, transita por zonas iluminadas y en grupo
- Camina por andadores, usa el Sendero Seguro

#CCHOrienteSeguro
LA PREVENCIÓN ES LA LLAVE DE TU SEGURIDAD

¿Cómo reportar una emergencia dentro del CCH Oriente?

- Envía un Whatsapp al número de la CLS 55 36 70 90 17
- Descarga y utiliza la app S.O.S. UNAM
- Opríme el botón de Auxilio de los postes de emergencia y del Baño Neutro



CARTELERA

Oriente Informa 1123/21 de abril de 2025

EN EL MARCO DEL DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ

FUNDACIÓN UNAM DEPORTE UNAM

CARRERA POR LA PAZ
26 ABRIL | 8 KM
ESTADIO OLÍMPICO UNIVERSITARIO
17:00 H

FUNDACIÓN UNAM
HACIENDO POSIBLE LO IMPOSIBLE

Inscripciones abiertas hasta el 20 de abril.

¡INSCRÍBETE YA!

En: **emociondeportiva.com y Tiendas Martí**

#GNP #HuaweiWatch JUMEX SHIFT ED FUNDACIÓN DEPORTIVA YAKULT SPORT CITY Electrolit SKARCH #CARRERA FUNAM #SOYDEPORTEUNAM

CARTELERA

Oriente Informa 1123/21 de abril de 2025



La Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, la Secretaría Estudiantil, y el Departamento de Difusión Cultural a través de la Coordinación de Literatura,

Invitan a la comunidad del Colegio a participar en el:

Encuentro de Poesía y Cuento de Profesores del CCH

BASES

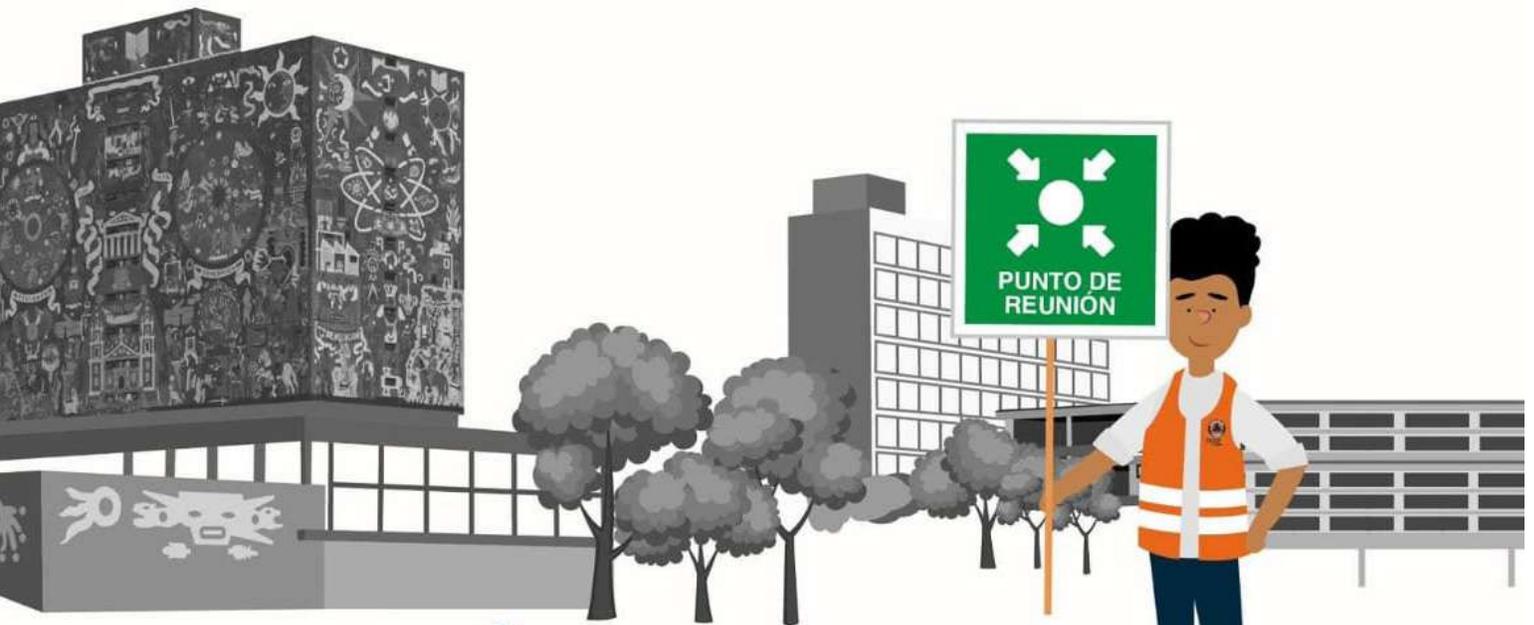
1. Ser personal docente o administrativo del Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. Elaborar un texto literario: cuento corto, poesía, narrativa o ensayo.
3. Los trabajos deben de ser individuales e inéditos.
4. La lectura en voz alta no deberá rebasar los cinco minutos.
5. Los textos deberán tener las siguientes características:
 - a) Estar escritos en formato Word, tamaño carta, letra Arial de 12 puntos, interlineado sencillo.
 - b) Anexar en el margen superior derecho de la primera hoja: nombre completo del participante, título de la obra, plantel, correo electrónico, teléfono celular y particular.
 - c) Para el registro: enviar el texto con los datos antes indicados, al correo electrónico: literatura.artesplasticas@cch.unam.mx
6. Las inscripciones estarán abiertas a partir de la presente publicación y cerrarán el 30 de abril del 2025.
7. Los participantes se harán acreedores a un reconocimiento institucional.
8. El "Encuentro de Poesía y Cuento de Profesores del CCH" se llevará a cabo en el mes de mayo del 2025, en un espacio universitario que se dará a conocer oportunamente.
9. Los asuntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.

DIFUSIÓN Cultural CCH



Primer SIMULACRO NACIONAL 2025

La Secretaría de Prevención y Apoyo a la Movilidad y Seguridad Universitaria a través de la Dirección General de Análisis, Protección y Seguridad Universitaria, invita a las Entidades Académicas y Dependencias Administrativas de la UNAM a participar.



¡PREPÁRATE!

29 DE ABRIL

11-30 HORAS

#LaPrevenciónEsLaLlaveDeTuSeguridad

UNAM
Nuestra *gran*
Universidad

Más información: www.seguridadyproteccion.unam.mx