

Oriente informa

Órgano informativo del Plantel Oriente • Octava época • núm. 1141 • 1 de diciembre de 2025 • www.cch-oriente.unam.mx



ORIENTE INFORMA UNAM


**Día Internacional de la
Eliminación de la Violencia
contra la Mujer**



Esfuerzos para forjar un futuro libre e igualitario

Desde 1999, cuando se declaró el 25 de noviembre como el Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, esta fecha se ha convertido en un llamado a visibilizar todas las formas de violencia que enfrentan niñas y mujeres: la física, emocional, económica, digital, laboral y muchas otras que siguen marcando vidas.

Por ello, en el CCH Oriente conmemoramos este día con charlas, actividades deportivas, talleres y conferencias que permitieron analizar las distintas formas de violencia, comprender sus raíces y abrir conversaciones necesarias dentro de la comunidad. Estas actividades también dieron oportunidad a que estudiantes, docentes y trabajadores, aprendieran del tema desde diversas perspectivas y mediante herramientas más claras para actuar ante situaciones de riesgo.

El 25N es, ante todo, una invitación a pensar colectivamente en cómo construir entornos más seguros para todas. Por tanto, cerramos esta conmemoración convencidos de que ninguna acción es pequeña cuando se trata de erradicar la violencia. Cada esfuerzo suma, y es responsabilidad de toda la comunidad sostener conversaciones, impulsar cambios y acompañar a quienes lo necesiten. Solo así podremos avanzar hacia un futuro verdaderamente justo, libre e igualitario. 

DIRECTORIO



RECTOR

DR. LEONARDO LOMELÍ VANEGAS

SECRETARÍA GENERAL

DRA. PATRICIA DOLORES DÁVILA ARANDA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARÍA GENERAL

MTRO. KESHAVA ROLANDO QUINTANAR CANO



DIRECTORA

MTRA. MARÍA PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO GENERAL

QFB. REYES FLORES HERNÁNDEZ

SECRETARÍA ACADÉMICA

MTRA. LAURA TAYDE MEJÍA RAMÍREZ

SECRETARÍA ADMINISTRATIVA

MTRA. ALEJANDRA BARRIOS RIVERA

SECRETARÍA DOCENTE

LIC. OSCAR LÓPEZ GARCÍA

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

MTRA. CLAUDIA VERÓNICA MORALES MONTAÑO

SECRETARÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

DRA. ELSA RODRÍGUEZ SALDAÑA

SECRETARÍA TÉCNICA DEL SILADIN

ING. ANGÉLICA NOHELIA GUILLÉN MÉNDEZ

SECRETARÍA AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

C. ALEJANDRO HERNÁNDEZ GÓMEZ



ENCARGADO DEL DEPARTAMENTO DE INFORMACIÓN

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. BRYAN HERNÁNDEZ TORRES

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

Correo electrónico

miguelangel.landeros@cch.unam.mx

claudia.saldana@cch.unam.mx

bryan.hernandeztorres@cch.unam.mx



Conmemoración del 25N: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

Conmemorar el 25 de noviembre, Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, es fundamental porque permite visibilizar una problemática histórica que afecta a millones de niñas, adolescentes y mujeres en todo el mundo. Esta fecha invita a reconocer las diversas formas de violencia —física, psicológica, sexual, económica y simbólica— que persisten en nuestras sociedades y a reflexionar sobre sus causas estructurales e impulsa acciones colectivas para promover la igualdad, fortalecer los derechos humanos y construir entornos más seguros y justos.

En el CCH Oriente, con diversas actividades, recordamos el 25N como un acto simbólico, compromiso ético y social para transformar la realidad y erradicar la violencia de género de nuestro entorno.

Desafío colectivo en acción: análisis de la violencia de género



hombres y las mujeres en beneficio de los primeros y que genera agresiones. Para sensibilizar al auditorio sobre esta temática, puso la canción “Día 730”, del grupo Intocable, que habla sobre las desapariciones de mujeres.

Una profunda y sensible reflexión sobre la violencia se presentó durante las charlas de Julia Rosalía Luna Vilchis y Guadalupe Utopía Zea García, docentes del CCH SUR, realizadas el 25 de noviembre durante el “Maratón 25N: Alerta de violencia de género contra las mujeres”, con el propósito de crear conciencia de esta problemática que afecta a todas las personas y, sobre todo, a la niñez, integrantes de divergencias sexuales, ancianos y mujeres.

En primera instancia, Luna Vilchis comentó que existe una cultura que amplía las diferencias entre los

Posteriormente, comentó que en las redes sociales existen una gran cantidad de experiencias que muestran, describen, analizan y critican la creciente violencia en todas sus manifestaciones y, en específico, la de género, problema que se encuentra en la agenda de diversas naciones y en la de Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU.

Asimismo, dijo que se utiliza la expresión “gafas violetas” para visibilizar la violencia de género, así como para desnaturalizarla, es decir, dejar de verla como algo natural. Con esta perspectiva crítica, invitó a consumir noticias nacionales e internacionales, música,

videoclips, programas y contenidos de internet de una forma analítica para identificar propuestas agresivas.

Rosalía Luna aseveró que la perspectiva de género permite promover la igualdad a través de la equidad y el bienestar, eliminando las causas de la desigualdad e injusticia para, de este modo, impulsar los mismos derechos y oportunidades en la toma de decisiones y la obtención y conservación de propiedades materiales. También permite establecer acciones para crear condiciones de cambio que fomenten la equidad.

Al proseguir con su disertación, dijo que la violencia se gesta en múltiples contextos y circunstancias donde prevalecen los estereotipos, prejuicios y marcos de exclusión, existentes tanto en casa, familia y trabajo, como amistades, relaciones intrapersonales y donde se establezcan vínculos de poder.

Asimismo, afirmó que lo anterior se expresa con el hecho de ignorar a alguien, uso de lenguaje y humor sexista, desprecios, acoso presencial y virtual, manipulación, extorsiones,



25N

Oriente Informa 14/1 de diciembre de 2025



amenazas y agredir físicamente hasta llegar al asesinato. Por ello, existen distintos tipos de violencia, tales como física, patrimonial, psico-emocional, económica, simbólica y de los derechos reproductivos, y cada una conlleva sus propias características a través de formas verbales y corporales

Por su parte, en el caso de violencia de género, se incluyen acoso, hostigamiento, toqueteos, golpes, violaciones, privación de la libertad y, en el extremo, feminicidios, por lo que es importante identificar las manifestaciones iniciales para detener la violencia.

Para cerrar su intervención, Rosalía Luna Vilchis habló de la violencia en el noviazgo, que es muy común, y va desde los celos, amenazas y hasta los golpes, por lo que invitó a las y los asistentes a estar atentos para evitar, alejarse y denunciar este tipo de comportamientos que atenten contra su integridad física y mental.

Feminicidio en México

Por su parte, durante su disertación “Violencia feminicida en México”, Guadalupe Utopía comentó sus experiencias al estudiar las desapariciones de mujeres durante la década de 1990 en Ciudad Juárez. Para empezar, informó que más de 137 mujeres son asesinadas cada día en el mundo, y que en América Latina se presentan más de cuatro mil feminicidios al año. En tanto, en nuestro país de siete a 10 mujeres son asesinadas cada día pero, subrayó, no son solo cifras, sino personas.

A continuación, se dispuso a definir el término “feminicidio”, por lo que citó a Diana Russell, quien creó la palabra para referirse a asesinatos misóginos realizados solo por el hecho de ser mujeres. En este sentido,

Marcela Lagarde agregó que, en nuestro contexto, se debe considerar un crimen de Estado que ocurre porque las instituciones lo permiten. Así, se considera de Lesa Humanidad pues afecta a toda la comunidad y, por lo tanto, nos debe importar a todos.

Por otro lado, la autora Rita Segato explica que es la culminación de un continuo de violencia patriarcal que intenta disciplinar y controlar a las mujeres. Ello inicia desde la casa, donde se enseñan y reproducen rígidos roles de género que perjudican y menosprecian al género femenino. “Desde esta perspectiva, el feminicidio es el extremo de un régimen de crueldad que envía mensajes de miedo a todas las mujeres”.

A decir de la docente, las raíces de la violencia de este tipo se relacionan con la normalización de la misoginia, anclada en la desigualdad histórica de derechos entre los géneros y la impunidad sistémica donde, en nuestro país, el 95% de los feminicidios no se resuelve, lo mismo que las brechas económicas y la limitación de oportunidades.

Tras lo anterior, afirmó Zea García, se aglutina la llamada “pedagogía de la crueldad”, con

mensajes que construyen y perpetúan las agresiones contra las mujeres, que inicia con frases y burlas y va escalando en intensidad.

Acto seguido, comentó su experiencia en Ciudad Juárez en la década de 1990, que se volvió un caso emblemático por las desapariciones y asesinatos sistemáticos de mujeres, entre 300 y 500 casos documentados oficialmente, de las cuales 140 víctimas presentaron huellas de tortura y violencia extrema. Aunque, dijo, extraoficialmente se habla de más de 1800 casos.

Dentro de estos hechos, mencionó el llamado caso del “campo algodoner”, donde intervino la Corte Interamericana de Derechos Humanos que condenó al gobierno mexicano en el año 2000, a instancia de unas madres que nunca dejaron de buscar a sus hijas, y que representó una sentencia que implicó cambios en las investigaciones de estos delitos, como capacitación del personal de seguridad, difusión de los casos y su visibilización en las escuelas.

Del mismo modo, explicó los distintos tipos de feminicidio, que abarcan los sexuales, infantiles, por ocupación —sobre todos trabajos estigmatizados como la prostitución o meseras—, por lo que no es un hecho aislado o fortuito, sino que forma parte de un sistema que es necesario desmontar y denunciar, además de educar a la población para lograr un cambio real, concluyó.



25N

Oriente Informa 14/1 de diciembre de 2025



Stand up y consejos contra la violencia

¿Has visto cuando una mujer camina por la calle y un hombre le silba, la sigue con la mirada, le lanza un comentario incómodo o incluso la acompaña unos pasos sin que ella lo haya pedido? ¿O cuando alguien invade el espacio personal de otra persona bajo el pretexto de “solo estar bromeando”? Escenas así, tan repetidas que a veces parecen parte del paisaje urbano, en realidad tienen un nombre: acoso callejero. Y reconocerlas como tal es el primer paso para entender su gravedad y la necesidad de erradicarlo.

Por eso, en el ánimo del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el martes 25 de noviembre se llevó a cabo la conferencia “StandUP contra el acoso callejero”, en la sala 2 de Siladin.

Impartidas por las licenciadas Tania Cortés y Marisol Palma, trabajadoras sociales de Casa Gaviota, asociación civil que trabaja para la erradicación de las violencias contra las mujeres, la conferencia inició compartiendo al estudiantado un dato alarmante: Ciudad de México es el número uno en temas relacionados con el acoso callejero. En ese sentido, a decir de Tania Cortés,

“la misión de conferencias como esta es estar preparados y preparadas para responder sin peligro cuando vemos una situación de acoso callejero o lo experimentamos”.

Esto último es importante, ya que del 100% de personas víctimas de acoso callejero sólo el 21% dijo que alguien los ayudó, mientras que el 79% deseó que alguien les ayudara.

Posteriormente, se compartieron los impactos del acoso en distintos niveles. A nivel psicológico y en la salud mental se encuentran la ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático. A nivel social y económico: limitación en la movilidad, dejar su trabajo o ausencia en clase. A nivel comunidad, la calidad de vida. De igual forma, se mencionaron los factores por los que la gente no actúa cuando presencia una situación de acoso callejero. Algunos de los principales son el miedo, el decir que no es problema de uno o el pensar que se trata de algo inofensivo.

Por ello, mediante vídeos interactivos, la ponente Tania Cortés brindó al estudiantado estrategias para actuar en situaciones de acoso callejero, las cuales llamó en su conjunto “Cinco Des”:

- Distraer, que consiste en acercarse a



la persona acosada y fingir amistad, preguntar por la hora o causar distracción.

- Delegar, que consiste en buscar a alguien con autoridad y pedir que intervenga en una situación de acoso callejero.
- Documentar, que consiste en grabar o tomar fotografías del incidente.
- Dar asistencia, que consiste en acercarse a la persona acosada y brindar apoyo.
- Dirigir, que consiste en preguntar a la persona acosada si se encuentra bien o requiere algo.

Para concluir, se habló también de las estrategias para responder al acoso en caso de sufrirlo. La primera es “seguir tu instinto”, es decir, escuchar lo que te dice tu cuerpo; la segunda es “reclamar tu espacio”, que consiste en responderle a la persona y alejarla; la tercera es “practicar resiliencia”, saber que el acoso nunca es tu culpa y que debes tomarte el tiempo necesario para recuperarte.

Finalmente, las ponentes dejaron los medios de contacto de Casa Gaviota e invitaron al estudiantado a dar el primer paso y a actuar ante situaciones de acoso callejero.



Reflexión sobre pornografía y salud sexoafectiva



Organizado por la Comisión Interna para la Igualdad de Género del CCH Oriente, en el marco del 25N: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el círculo contó la presencia de Mara I. Hernández, doctora por el Instituto Tecnológico de Massachusetts y profesora asociada de la Defensoría de Derechos Universitarios, Igualdad y Atención de la Violencia de Género de la UNAM, así como con la participación de Sergio Abraham Reyes Pantoja, psicólogo y maestro en Ciencias de la Salud por la UNAM.

Durante la actividad, ambos establecieron acuerdos de convivencia para que los jóvenes se sintieran más cómodos. Posteriormente, compartieron al estudiantado sobre qué era la pornografía. A decir de Mara Hernández, “se trata de contenido cuyo primer fin es generar excitación”. Por su parte, Reyes Pantoja comentó que en promedio el primer contacto que se tiene con la pornografía suele ocurrir a los 12 años de edad.

De igual forma, se habló de los mitos y realidades de la pornografía. En los mitos se encuentran “que todos están siempre dispuestos a tener sexo”, “que el sometimiento y la violencia son norma-

les o excitantes”, “que la potencia sexual es una característica de los hombres y la sumisión de las mujeres”, entre otros. En las realidades, encontramos que es de suma importancia “el afecto, el respeto y la comunicación”, que existe una “diversidad de



cuerpos, deseos, emociones y orientaciones” y que “el potencial erótico que tiene el cuerpo posibilita un universo de prácticas sexuales”.

De esta forma, los conferencistas compartieron con el estudiantado las consecuencias que provoca la pornografía. “Una de ellas es la violencia sexual, ya que el consumo de pornografía propicia una falta de empatía hacia la pareja, al igual que establece relaciones de poder”, subrayó Reyes Pantoja.

Otras de las consecuencias, principalmente en los jóvenes, son las afectaciones a la autoestima y la autoimagen. Esto debido a que los cuerpos en la pornografía tratan de mostrar “cuerpos perfectos”, que no corresponden con la realidad, lo cual genera una constante comparación, vergüenza corporal y ansiedad social.

Finalmente, el círculo concluyó invitando a los jóvenes a reflexionar sobre el consumo de pornografía, así como a buscar relaciones sanas, en donde la comunicación y el respeto sean parte fundamental. Con actividades como esta, se refuerza el compromiso de brindar espacios de diálogo que fomenten la reflexión, sobre todo en el marco del 25N: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.



Todos los días que sean 25 N “#UNAMLibreDeViolencias”

En el año 1999, la Asamblea General de las Naciones Unidas designó oficialmente el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, fecha dedicada para concientizar y proponer acciones para erradicar esta problemática a nivel mundial.

La elección de esta fecha rinde homenaje a las hermanas Mirabal de República Dominicana, activistas políticas asesinadas en 1960 por orden del dictador Rafael Trujillo, convirtiéndose en un símbolo de lucha contra la violencia de género. Ellas eran activistas políticas conocidas como las “mariposas” por su defensa de la libertad.



El objetivo principal del 25 N es resaltar que la violencia contra mujeres y niñas es una violación generalizada de los derechos humanos. Se busca generar conciencia, impulsar acciones de prevención y erradicación, además de denunciar la impunidad y el estigma.

En el mundo las mujeres sufren violencia por seguridad, integridad física, psicológica o emocional, sexual, económica, digital, entre otras, ya que existen lesiones, discapacidades y hasta la muerte de mujeres, infantes y comunidades LGBTQI+.

Reconocer el derecho de las mujeres a una vida libre de violencia es un paso crucial para que el Estado se responsabilice de prevenir y sancionar la violencia, y de proteger a las víctimas.

Por lo que la prevención debe ser un esfuerzo colectivo que incluya la educación, la sensibilización, la denuncia y la atención a las víctimas. Es fundamental que, para generar un cambio cultural profundo, se fomenten relaciones basadas en el respeto.

Julieta Sierra Mondragón, Integrante de CInIG y POC



- La prevención en el plantel la basamos en educar en valores y resolver conflictos pacíficamente, dialogando y evitando la agresión.
- Promovemos la escucha activa, la comunicación respetuosa, la igualdad de género y la empatía para construir una sociedad más justa y equitativa.
- Garantizamos acceso a servicios de apoyo psicológico y legal para quienes han sufrido violencia.
- Fomentamos cambios culturales en igualdad de género y formamos en cultura de paz donde nuestra comunidad viva sin miedo Y sea portavoz y defensora de derechos humanos.

Por UNAMbiente libre de violencia





Se celebra la "Carrera del Pavo" con diversión y espíritu deportivo

En el marco de 25N: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, nuestro plantel se llenó de entusiasmo y risas con la realización de la conocida "Carrera del Pavo", un evento que convocó a estudiantes, profesores y trabajadores del colegio a competir de manera divertida y original, ya que solo podían participar quienes usaran un mameluco durante la carrera.

La competencia, realizada el 27 de noviembre, se dividió en las ramas femenil y varonil; asimismo, cada una contó con una categoría para estudiantes y otra para trabajadores y docentes. Los premios consistieron en pavos, que se entregaron a los primeros y segundos lugares de cada categoría.

Así, en la rama femenil, los

ganadores de la categoría fueron Fátima Cervantes, de quinto semestre y Verónica Sánchez, de primer semestre, primer y segundo lugares, respectivamente.

En la rama varonil estudiantil, el primer lugar fue para Hugo Chávez Salazar, de tercer semestre, mientras que el segundo sitio lo obtuvo Ian Chávez Salazar, de quinto semestre.

En tanto, en la rama trabajadores y docentes, Luciano Morales Ramírez obtuvo el primer sitio, seguido de Guillermo González.

Cabe señalar que esta actividad fue organizada por el Departamento de Educación Física, y contó con el apoyo de la Comisión Local de Seguridad y Dirección General. De esta manera, la "Carrera del Pavo" combinó diversión, camaradería, así como espíritu deportivo. 🏃



Actividades conmemorativas del 25N

Conferencia “Violencia contra la mujer y el impacto emocional”

En la sala Audiovisual 4 se presentó la conferencia “Violencia contra la mujer y el impacto emocional”, impartida por la maestra Floriella Garrido Rojas, del Centro Integral para el Desarrollo de la Equidad de Género del STUNAM.

Organizada por la CINIG del CCH Oriente, la actividad se desarrolló a través de cuatro preguntas guía: ¿Qué sabes de la violencia? ¿Sabes si hay varios tipos de violencia? ¿Qué sabes de la violencia contra la mujer? y ¿Sabes cuál es el impacto emocional? Así pues, algunas de las respuestas por parte de los asistentes fueron: “la violencia está en muchos lados”, “una violencia podría ser la digital”, “la violencia contra la mujer está cruzada por el machismo”, entre otras.

Por su parte, Garrido Rojas



compartió información sobre las nuevas leyes que protegen y buscan erradicar la violencia contra las mujeres, tales como la Ley Olimpia, relacionada la violencia digital. Asimismo, remarcó que una de las tareas es eliminar los estereotipos de género, así como propi-

ciar la igualdad y equidad entre hombres y mujeres.

Finalmente, la actividad concluyó animando a hacer redes de apoyo y reconocer las emociones que se experimentan.

De igual forma, el 28 de noviembre se realizó una actividad de ecofeminismo, donde el alumnado dio servicio a áreas verdes del plantel. El ecofeminismo es una propuesta social y ambientalista que conjunta principios de feminismo y ecologismo. Sugiere la relación histórica entre la explotación de las mujeres y la explotación de la tierra, postulando que son las mujeres e infancias las que cuidan y protegen a la tierra que les da de comer.

Con ello, las mujeres como cuidadoras y protectoras cultivan alimentos que son utilizados para su consumo al igual que los animales que dependen de ella. De ahí que sea muy importante aprender técnicas de cultivo y valorar numerosos beneficios que los cultivos, arbustos y árboles tienen para todos.



Propuestas deportivas y culturales en el marco del 25N

Asimismo, para continuar con el marco del Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer, el 26 de noviembre el Departamento de Educación Física del turno matutino organizó un Torneo de Basquetbol 3x3 mixto, donde estudiantes de distintos semestres formaron equipos que priorizaron el juego limpio, la colaboración y el compañerismo. La modalidad mixta reforzó el espíritu del 25N: promover espacios seguros e incluyentes en los que todas las personas puedan convivir y participar en igualdad de condiciones.

De igual forma, se realizó también el Torneo de Ajedrez bajo el sistema de competencia suizo en modalidad blitz, con seis o siete rondas y ritmo de juego 5+2. Esta actividad, coordinada por la maestra Lizet Guzmán Aguilar, reunió a 66 estudiantes, quienes demostraron gran habilidad, estrategia y concentración en cada partida.

En los resultados, la rama femenil fue encabezada por Sofía Ximena Miguel Hernández, quien obtuvo el primer lugar; mientras que en la categoría varonil, el campeón fue Emi-



lio Esteban Hernández Vargas.

Además de las actividades deportivas, se ofrecieron una serie de actividades culturales para continuar con la reflexión en torno al 25N. En la Biblioteca Guillermo Haro se presentó una exposición de Objetos con Historia, así como la presentación del libro *El invencible verano* de Liliana, de Cristina Rivera Garza, obra fundamental en la conversación sobre la violencia feminicida y la búsqueda de justicia. Finalmente,

la jornada concluyó con la proyección del cortometraje *La culpa no es mía*, que invita a cuestionar los estereotipos y responsabilizaciones injustas que afectan a las mujeres.

En suma, con estas actividades el CCH Oriente reafirmó su compromiso con la creación de espacios educativos que promuevan la igualdad, la conciencia social y la eliminación de cualquier forma de violencia contra las mujeres.





Alumnado se informa sobre entidades y procedimientos en caso de sufrir violencia de género

Durante una charla realizada por la psicóloga Perla Paola Santiago Nava y la abogada Graciela Maribel Cervantes Guerra, de la Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y Atención a la Violencia de Género, se comentaron sobre las distintas formas de violencia que sufren las mujeres, por lo que se insistió en la necesidad de aprender a identificarlas y denunciarlas.

En primer lugar, Perla Paola Santiago comentó la diferencia entre sexo y género, pues el primero involucra las características físicas y sexuales a través de las cuales se nace hombres y mujeres, en tanto que el segundo implica las normas, ideas y comportamientos que, socialmente, se han establecido para cada sexo.

Por otra parte, la violencia de género es aquella ejercida en contra de una persona en razón de su género mediante la discriminación que



inhibe gravemente la capacidad de las mujeres de gozar sus derechos y libertades en igualdad de condiciones que los hombres, además de que perpetúan estereotipos y niega la dignidad, autodeterminación y el derecho al libre desarrollo de las personas.

Usualmente, dijo, este tipo de agresiones se ejerce sobre las mujeres y abarca lo físico, psicológico, sexual, patrimonial y económico. Asimismo, se presenta desde lo más sutil, como comentarios y bromas, hasta las formas más agresivas como control excesivo, golpes y una violencia que va en escalada, por lo que señaló la urgencia de detectar las señales tempranas.

De este modo, la violencia física es la que inflige daño de forma intencional empleando algún tipo de objeto o arma para provocar o no lesiones internas, externas o ambas. Por su parte, la psicológica entraña los actos u omisiones que perjudican la estabilidad mental como el abandono, descuido reiterado, celos, humillaciones, indiferencia, rechazo o amenazas, todo lo cual provoca baja autoestima e, incluso, el suicidio.

En tanto, la sexual es el acto que degrada o daña el cuerpo y sexualidad de la víctima y atenta contra su libertad, dignidad e integridad física, por



lo que necesariamente involucra un exceso de poder, ya sea en casos de abuso sexual, hostigamiento—ejercicio de poder en una relación de subordinados como en los ámbitos laborales y escolares, que se expresa en conductas verbales y/o físicas relacionadas con la sexualidad y con connotaciones lascivas—y el acoso, que se presenta entre pares.

A decir de Santiago Nava, la violencia de género se presenta en los contextos laborales, familiares, escolares, comunitarios e institucionales y, generalmente, presenta un ciclo de violencia, donde el agresor primero se muestra amenazante, luego recurre a las agresiones físicas para, posteriormente, pedir perdón y reiniciar el ciclo pero, aseveró la ponente, nunca se detiene y tiende a incrementarse.

Asimismo, la psicóloga mostró un violentómetro, que consiste en una escaleta que muestra la violencia desde sus aspectos más sutiles hasta los más extremos, por lo que pidió a las y los asistentes a identificar las posibles situaciones que vivan, se alejen y denuncien.

Por su parte, Graciela Maribel Cervantes comentó la naturaleza de la Defensoría, la cual es independiente, autónoma y establece procedimientos de actuar para la

protección de la comunidad universitaria. Asimismo, dijo que dicha dependencia actúa bajo el principio de la buena fe, pues basta con que se establezcan los hechos para asumir que se dice la verdad, aunque eso no quiere decir que se dé seguimiento a denuncias falsas. Otros principios normativos son la independencia, objetividad, legalidad, debida diligencia, eficiencia, confidencialidad e imparcialidad.

“La Defensoría está integrada por abogadas y abogados, psicólogas y trabajadoras sociales expertas en derechos universitarios y atención a la

violencia de género, cuya principal labor es orientar y acompañar a las víctimas de algún delito”.

De este modo, afirmó, la atención oportuna de las víctimas conlleva diferentes beneficios, como la reducción del nivel de estrés, identificación de redes de apoyo, potenciar estrategias de afrontamiento, fomentar la autonomía y la toma de decisiones, así como resignificar los hechos.

“La Defensoría es la única instancia de la UNAM que cuenta con personal especializado para atender los casos mencionados. El primer contacto es con el área de psicología que brinda contención emocional. Luego da seguimiento a todas las quejas de violencia de género que se hayan presentado ante las instancias académicas o ante la misma Defensoría. Además, se brinda acompañamiento y puede solicitar medidas precautorias a los titulares de las entidades y dependencias cuando el asunto lo requiera”.

Posteriormente, la abogada explicó la ruta de atención desde el primer contacto con la asesoría de Trabajo Social, hasta la instrumentación de la queja, remisión de ésta a la entidad académica correspondiente y el acompañamiento al Ministerio Público, para culminar con el seguimiento del caso.

Finalmente, invitó a las y los asistentes a acercarse a la Defensoría en caso de sufrir algún acto de violencia, sin importar la edad, género, identidad o cargo, para lo cual se debe presentar una cronología de los hechos, así como describir los pensamientos y emociones generadas al momento del hecho, además de identificar el tipo de violencia sufrida, concluyó.

Cabe agregar que esta charla, realizada el 19 de noviembre, fue presentada por la CInIG local y el departamento de tutorías del nuestro plantel.





*** Demostraciones académicas “Energía, la vibración del Universo”**

Aprendizaje lúdico de conceptos complejos

Docentes del CCH Sur presentaron las demostraciones académicas “Energía, la vibración del Universo”, realizada el 12 de noviembre en la explanada del Siladin, donde analizaron la generación de la energía en los campos de la física, química y biología.

En primer lugar, con la ayuda de un modelo tridimensional de una hoja de árbol, se explicó cómo se genera la energía en las plantas mediante el proceso de la fotosíntesis, proceso que se realiza en las hojas en sus estructuras y células, como las estomas que capturan el dióxido de carbono de la atmósfera y que, junto al agua, comienzan dicho fenómeno en los cloroplastos, donde se genera la energía.

Así, en esas celdas naturales y con la presencia de sustancias como la glucosa, lo que permite que se produzca y libere oxígeno al aire, y ello mantiene la vida en el planeta. Poste-

riormente, mediante experimentos se explicó la formación energética.

Asimismo, en otro módulo se comentaron los principios de la electroquímica, que es la rama de la química que estudia la relación entre la energía eléctrica y las reacciones químicas, centrándose en la interconversión de estas dos formas de energía.

Posteriormente, se explicó que algunos sistemas electroquímicos generan electricidad con reacciones de óxido-reducción, en la que un reactivo genera electrones y otro lo pierde, pero conservando el equilibrio eléctrico.

En este tenor, se describió el funcionamiento de las baterías y las pilas, así como de la electrolisis, la corrosión y la galvanoplastia para recubrir metales con capas delgadas, además de que se realizaron análisis electroquímicos para analizar la composición y propiedades de sustancias. Para lo anterior, se hicieron experi-

mentos como introducir un tornillo de hierro en sulfato de cobre para provocar la oxidación y se comprobó la conducción de la electricidad en una guayaba.

Por otro lado, y desde el punto de vista de la física, se presentaron carritos que funcionaban con celdas solares; se expuso la diferencia entre fosforescencia y fluorescencia con una explicación del comportamiento de los átomos que generan dichas reacciones. También se comentaron conceptos como electromagnetismo, longitud, amplitud y frecuencia con un muñeco.

A decir de las docentes que presentaron la actividad, la energía es un tema que se aborda en los planes y programas de estudio del Colegio, pero que en ocasiones resulta complejo de comprender, por lo que se optó por utilizar ejemplos lúdicos y accesibles.



“Son temas complicados para el alumnado, pero con esta propuesta se vuelven conceptos claros y tangibles. Con estas demostraciones se aterriza la parte teórica para que los apliquen de forma práctica y, al ser interactivo, se vuelve significativo”.

Cabe agregar que esta actividad forma parte de un proyecto PAPIME de docentes del CCH Sur, para difundir contenidos de las asignaturas de Física, Biología y Química y fue presentado por el Siladin local.



“Son temas complicados para el alumnado, pero con esta propuesta se vuelven conceptos claros y tangibles, con estas demostraciones se aterriza la parte teórica para que los apliquen de forma práctica”





* Evento “¿Por qué y para qué sirve la filosofía en el siglo XXI?”

Entre preguntas, música y nuevas maneras de pensar nuestro presente



¿Qué relación tiene la filosofía con la vida diaria? Con esta pregunta abrió su intervención Sergio Portilla Martínez, profesor del área de histórico-social, durante la presentación del evento “¿Por qué y para qué sirve la filosofía en el siglo XXI?”, realizado el 18 de noviembre en la sala audiovisual 2 de nuestro plantel.

Celebrado en el marco del Día Internacional de la Filosofía, el encuentro reunió charlas, presentaciones de libros y actividades musicales bajo el lema: “Celebrar la filosofía es celebrar la inteligencia humana, la digni-

dad y la esperanza de un mundo más justo y consciente”.

Portilla recordó que la filosofía es la madre de todas las disciplinas y que su misión fundamental es cuestionar. “¿De qué sirve indagar y cuestionar?, podrán preguntarse ustedes. Bueno, eso es algo esencial para los seres humanos, pues nos lleva a pensar, reflexionar y finalmente transformar”, señaló. En la misma línea, la maestra Lilia Montiel Dávalos, también del área de histórico-social, subrayó que filosofar nos permite mirar de otro modo aquello que creemos conocer.

Tras la presentación, el escenario se llenó de sátira y música con la participación del maestro Antonio Ismael Colmenares Maguregui, quien animó al estudiantado interpretando canciones de su autoría.

Posteriormente, Carlos Juan Núñez Rodríguez, maestro en filosofía y doctor en estudios organizacionales, ofreció una reflexión centrada en la importancia de filosofar desde América Latina. Retomando a pensadores como Luis Villoro y Enrique Dussel, explicó que la filosofía es un campo amplio que interpela a cada persona con preguntas tan esenciales



como: ¿qué quiero estudiar y desde dónde quiero pensarlo?

Compartió también parte de su trayectoria —que comenzó en el CCH Sur y más tarde lo llevó a formarse junto a Dussel— para ilustrar cómo los estudios decoloniales buscan atender los problemas reales de la región en lugar de reproducir marcos conceptuales impuestos por Europa o el llamado “norte global”. En ese sentido, señaló la necesidad de cuestionar nociones que damos por sentadas, como “democracia” o “Estado”, y someterlas a una revisión crítica desde nuestras experiencias históricas y sociales.

Asimismo, destacó que filosofar desde América Latina implica escuchar otras voces, especialmen-



te las de los pueblos originarios, cuya sabiduría y formas de comprender el mundo han sido históricamente relegadas. “Nuestras referencias han cambiado”, dijo. “Hoy la reflexión filosófica no solo mira a Europa, sino que también se alimenta de las realidades, lenguajes y resistencias latinoamericanas”.

En el evento también se contó con la presencia de José Alfonso Lazcano Martínez, profesor del área de histórico social. Así, con estas aportaciones, se reafirmó que la filosofía, lejos de pertenecer al pasado, sigue siendo en el siglo XXI una herramienta fundamental para comprender el mundo, cuestionarlo y transformarlo desde nuestras propias trincheras.📍





Escuchar las señales de la Tierra

*Panel de Educación Ambiental en el CCH Oriente



En el bachillerato, la educación ambiental es clave porque ayuda a que las y los jóvenes comprendan los problemas ecológicos que ya les afectan y les dará herramientas para actuar en el futuro. Así, en esta etapa formativa, aprender a cuidar el entorno no es solo un tema académico, también es una práctica que fortalece la conciencia ambiental, la responsabilidad social y la capacidad de tomar decisiones informadas para un futuro sostenible.

Por esa razón, el viernes 14 de noviembre se llevó a cabo el panel de educación ambiental en la sala 2 de Audiovisual de nuestro plantel. Dicha actividad contó con la organización y participación de Julieta Sierra Mondragón, profesora de biología, así como de Berenice Levario, exalumna del CCH Oriente y actual Directora de Ecología en Ixtapaluca.



El panel comenzó con unos videos educativos para concientizar al estudiantado sobre el cuidado del medio ambiente. Luego se compartieron “ecotips” en beneficio del planeta, tales como apagar las luces que no se estén ocupando, cuidar que no haya fugas de agua, desenchufar aparatos electrodomésticos, disminuir el uso del carro y separar la basura.

Asimismo, se habló de la “teoría del zape”, la cual se refiere a los momentos o “zapes” (golpes en la vida) que hacen que una persona se dé cuenta de algo o abra los ojos ante una situación. En el caso del cuidado del medio ambiente, se refiere a esas alertas que el planeta a diario nos manda sobre su salud. Algunas de estas alertas son la temperatura en aumento o las devastaciones naturales.


Por su parte, la profesora Julieta Sierra recordó al alumnado las actividades que el plantel ha puesto en practica para fomentar el cuidado ambiental. Una de estas, por ejemplo, es el programa de recolección de agua.

Posteriormente, la invitada Berenice Levario, quien saludó afectuosamente a las y los jóvenes cecehacheros, impartió la conferencia “Educación ambiental desde la administración pública”, en donde habló de los retos, la misión y objetivos que ha tenido que enfrentar en su trabajo como Directora de Ecología en Ixtapaluca.



A decir de ella, algunos de los objetivos de educación ambiental en la administración pública son generar conciencia y conocimiento, buscar una participación activa de la gente, así como transformar hábitos.

De igual forma, se dijo que para resolver problemáticas ambientales como el manejo de residuos, la deforestación, contaminación del aire y la urbanización acelerada, se requiere de una planificación que contemple estrategias, preservación y protección, entre otras.

De esta manera, al finalizar el panel quedó claro que la educación ambiental es tarea de todos los días. Así, las experiencias compartidas, los consejos y reflexiones sobre los retos actuales mostraron al estudiantado que el cuidado del planeta empieza con acciones cotidianas, pero también con comprender cómo funcionan las decisiones que lo afectan. Finalmente, actividades como esta refuerzan el compromiso del plantel con una formación integral que impulse a las y los jóvenes a convertirse en agentes de cambio capaces de imaginar —y construir— un futuro más sostenible. 



* Hablemos de geopolítica en el bachillerato “Modelo económico chino”

Capitalismo, socialismo, comunismo... ¿En dónde está aquel país?

Cuando hablamos de China solemos pensar en su enorme población, su poder industrial y ciudades futuristas. Pero junto a lo que creemos saber, también existen partes que desconocemos, como la vida de las provincias, la religión, los productos que venden. Así, en medio de ese vaivén, surge la pregunta de su modelo económico, pieza fundamental de lo que China es hoy.

Por ello, el martes 18 de noviembre se llevó a cabo el evento Hablemos de geopolítica en el bachillerato “Modelo económico chino”, en la sala 2 de Audiovisual. Organizado e impartido por Gerardo González Quesada, Salomón Lobo Pineda y Candelario Jiménez Olivares, profesores del área de Histórico social, el objetivo fue reflexionar sobre la evolución del modelo económico chino a partir de un recorrido histórico desde el siglo XIX hasta el XXI; analizar las principales diferencias entre capitalismo, socialismo, comunismo y el modelo híbrido chino, así como examinar los impactos ambientales y las estrategias que China ha impulsado para enfrentar la contaminación.

De esta manera, González Quesada comenzó el evento exponiendo los primeros pasos de China en la economía internacional.

“Si bien hasta 1839, debido al comercio con Europa, China era considerada potencia, posterior a ello vino lo que se denominó Siglo de humillación”, explicó.

Para contextualizar, recordó que durante el siglo XIX China co-



merciaba bienes valorados en Occidente —seda, té y porcelana— y mantenía una balanza comercial favorable gracias a rutas históricas como la Ruta de la Seda. Sin embargo, este equilibrio se rompió cuando comerciantes ingleses comenzaron a introducir ilegalmente opio en territorio chino, detonando una serie de crisis que marcaron profundamente al país. La Primera y la Segunda Guerra del Opio no solo abrieron los puertos chinos por la fuerza, sino que inauguraron un periodo de inestabilidad y sometimiento que transformó su papel en el escenario global.

Asimismo, se habló del papel de China en el siglo XX, cuya principal característica fue la trans-

formación política y económica, desde el fin del imperio hasta la construcción del Estado socialista y las reformas que abrirían el camino a la modernización. De igual forma, en el siglo XXI, se explicaron la incorporación de China a organizaciones como los BRICS, la manera de participar en el comercio internacional con un gobierno socialista, así como los retos que enfrenta actualmente. Entre estos últimos están la vivienda, la desaceleración económica o la inversión en defensa.

Por su parte, el profesor Salomón Lobo Pineda explicó al estudiantado las características del capitalismo, el socialismo y el comunismo, con el fin de ofrecer un marco que permita entender



“Si bien hasta 1839, debido al comercio con Europa, China era considerada potencia, posterior a ello vino lo que se denominó Siglo de humillación”



cómo opera China tanto dentro como fuera de sus fronteras. Señaló que el capitalismo se sustenta en la acumulación de dinero y en la propiedad privada, además de distinguir entre la economía real —aquella vinculada a bienes y actividades tangibles— y la economía especulativa, más asociada

a dinámicas financieras como las que predominan en países como Estados Unidos. También subrayó que los modelos económicos no solo determinan la producción y el comercio, sino la manera en que se forma a la ciudadanía: “no es lo mismo educar para competir que educar para cooperar”, apun-

tó, resaltando la importancia de comprender estas diferencias para analizar el caso chino.

Finalmente, Candelario Jiménez Olivares tomó el micrófono para hablar del impacto ambiental del modelo económico chino. Mencionó que para inicios del siglo XXI una parte importante de sus ríos presentaban algún tipo de deterioro ecológico, esto debido a la acelerada industrialización del país. “Factores como el capitalismo y la demanda mundial propiciaron la expansión de tierras agrícolas, el uso de agroquímicos, la producción masiva de ganado, la deforestación, lo que ha afectado al planeta gravemente”. Por tanto, a decir de él, hoy China se ha propuesto alcanzar una “civilización ecológica”, la cual integra elementos culturales, filosóficos y científicos en aras de promover una relación más equilibrada entre desarrollo económico y protección ambiental.

En suma, la jornada permitió al estudiantado acercarse a la complejidad del modelo económico chino y a los procesos históricos que lo moldearon.





* Semana cultural de cierre de semestre

Muestra final de talleres



Del 24 al 28 de noviembre se llevaron a cabo las muestras finales de los talleres artísticos del Departamento de Difusión Cultural, un espacio donde las y los estudiantes compartieron el trabajo realizado a lo largo del semestre. Este ciclo de presentaciones reafirmó la importancia de la creación artística como vía para desarrollar disciplina, técnica, seguridad personal y trabajo en equipo.

El lunes, en la explanada del plantel y en la sala 1 de audiovisual, se presentaron los talleres de literatura, cine, lengua y cultura, medio ambiente y artes visuales. Destacó la participación del taller de arte y dibujo, técnicas de ilustración, grabado y acuarela, cuyos integrantes ofrecieron demostraciones y mega clases que permitieron apreciar de primera mano los procesos aprendidos durante el semestre.

El martes fue el turno de las artes escénicas. Teatro integral presentó una obra infantil con marionetas; teatro y actuación realizaron lecturas dramatizadas que involucraron al público; y teatro musical mostró una adaptación del Libro de la vida, combinando música, movimiento y narrativa.



El miércoles fue dedicado a los deportes (individuales o de contacto). Primero fue el taller de taekwondo, después kickboxing, seguido de defensa personal, y terminó la jornada con capoeira. En éstos, las y los alumnos trabajaron acondicionamiento físico, mentalidad, disciplina, coordinación y compañerismo.

El jueves brilló con las presentaciones de danza. Los talleres de danza folclórica, salsa, bachata, ballet, danza contemporánea, danza árabe, cumbia, sonidero y danza moderna hicieron de la jornada un despliegue de energía, ritmo y color, dejando ver la diversidad de estilos que conviven en el plantel.




Finalmente, el viernes se presentaron los talleres de música. Iniciaron piano y violín, seguidos por guitarra, lenguaje musical, técnica vocal y coral. Fue un día lleno de talento, creatividad y un notable trabajo colectivo.

Todas las actividades se llevaron a cabo en la sala 1 de Audiovisual, el auditorio con el aforo más grande del plantel y que cuenta con las condiciones necesarias para promover la cultura en las diferentes áreas de interés que sustentan al Departamento de Difusión Cultural.

Cabe señalar que, en cada una de las muestras, tuvimos la asistencia de madres y padres de familia, parte fundamental del crecimiento académico y

artístico del alumnado. Su apoyo resulta fundamental para fomentar el estudio, el aprendizaje y el acercamiento a la cultura, pilares del modelo formativo impulsado por el Departamento de Difusión Cultural.

Así concluyó la semana de muestras finales de talleres, una jornada de cinco días en los que se presentaron más de 40 talleres que se imparten en nuestras aulas, auditorios y duelas, propiciando así las condiciones necesarias para el fortalecimiento artístico del plantel, en el que los talleres artísticos funcionan como detonantes creativos, semilleros de arte y técnica, además de servir como propedéuticos de algunas carreras artísticas. 



Thanksgiving: an opportunity to be grateful

By Sandra Patricia Sánchez García

Thanksgiving is a holiday that it's very important in the United States and Canada. However, the custom of giving thanks is common in many cultures around the world. This celebration is a great opportunity to be grateful for all we have in our lives.

The Origin of Thanksgiving

The most popular story about the origin of Thanksgiving is about the year 1621, when English settlers called Pilgrims celebrated a harvest feast with the Wampanoag, an Indigenous group. The Pilgrims arrived in what is now the United States and faced a very hard winter. Many people died, and they survived thanks to the help of the Wampanoag, who taught them how to grow corn and find food. To show gratitude for the harvest and the help they received, they shared a meal together.

In the United States, Thanksgiving became an official national holiday in 1863 when President Abraham Lincoln declared the last Thursday of November as a day of thanks. In Canada, Thanksgiving has a different origin. It is connected to English explorer Martin Frobisher, who held a ceremony in 1578 to give thanks for surviving long and dangerous sea journeys. Canada celebrates Thanksgiving on the second Monday of October.

The Meaning of Thanksgiving

Today, Thanksgiving is still a time for gratitude. Families and friends come together to share a special meal, to remember what they are thankful for, and to enjoy time together. The holiday represents values such as unity, peace, sharing, and appreciation for life's blessings.

Many people prepare a large dinner with traditional foods. In the United States, turkey, mashed potatoes, stuffing, cranberry sauce, and pumpkin pie are common dishes. In Canada, the food is similar, although some regions include local dishes like butter tarts or different vegetables depending on the harvest.

Beyond food, Thanksgiving also carries a message of community and generosity. Many people volunteer at shelters, donate food to families in need, or participate in charity events. Schools often teach children about the importance of gratitude and respect for different cultures.

Thanksgiving Around the World

Even though Thanksgiving is most famous in the United States and Canada, many countries have celebrations with similar ideas. These festivals focus on giving thanks for the harvest, nature, or spiritual blessings.

For example, in Germany, there is a festival called Erntedankfest, which means "Harvest Thanksgiving Festival." It

usually takes place in late September or early October. People celebrate with church services, music, dances, and decorations made of fruits and vegetables.

In Japan, a special day called Labor Thanksgiving Day (Kinrō Kansha no Hi) is celebrated on November 23. It is a national holiday to give thanks for hard work, community cooperation, and peace. It is not a harvest festival like in North America, but it still focuses on appreciation.

In China and many places with Chinese culture, people celebrate the Mid-Autumn Festival. This festival is not exactly Thanksgiving, but it also gives thanks for the harvest and the full moon. Families come together to eat mooncakes and enjoy time with relatives.

These examples show that even though the customs are different, the spirit of giving thanks is universal.

Thanksgiving in CCH

Thanksgiving is a holiday with deep historical roots and an important message. It reminds people to appreciate what they have and what they share with others. We think, that even though we do not have this celebration in Mexico; it's a great opportunity to recognize all the precious reasons that are in our lives to be grateful. Here is a special handcraft that we did to share with all of you.



References

The Canadian Encyclopedia. (2025). *Thanksgiving Day*. Recuperado de The Canadian Encyclopedia. Recuperado de <https://thecanadianencyclopedia.ca/en/article/thanksgiving-day>
Siskind, J. (2002). *The invention of Thanksgiving: A ritual of American nationality*. En G. Counihan (Ed.), *Food in the USA: A reader*. Routledge. Recuperado de <https://files.commonsc.gc.ca/vp-content/blogs.dir/13111/files/2020/10/Siskind-2002-The-Invention-of-Thanksgiving-A-Ritual-of-American-Nationality-in-Counihan-ed-Food-in-the-USA-A-Reader.pdf>

UN AMBIENTE SANO PARA TODAS Y TODOS

Julieta Sierra y Ámbar Virginia Martínez Roldán

Ecofeminismo: unir la equidad de género y el cuidado del planeta

¿Sabías que uno de los objetivos de desarrollo sostenible implica lograr la igualdad de género? Es decir, no solo hablamos de un derecho fundamental para transitar a una mejor sociedad, sino que para cuidar al planeta también es un requisito hablar de mujeres. De hecho, desde los años 70 existen los ecofeminismos como posturas que denuncian al modelo dominante por una doble explotación: de la naturaleza y de las mujeres, especialmente de aquellas que viven en condiciones de pobreza y exclusión.

Este enfoque, impulsado por trabajos de Françoise d'Eaubonne, Vandana Shiva, Bina Agarwal, Alicia Puleo y Yayo Herrero, entre muchas otras, combina ecología y feminismo para cuestionar la separación jerárquica de humanidad-naturaleza y de hombre-mujer, como si unas vidas valieran más que otras.

Aunque algunos ecofeminismos han sido criticados por considerarse "esencialistas" —ya que presentan a las mujeres como "cuidadoras innatas" del planeta y por ende las hacen responsables de la salvación planetaria—, hoy es importante reconocer que la crisis ecológica necesita el trabajo coordinado contra los diversos males de nuestras sociedad; hay que trabajar en colectivo y a la par para eliminar el clasismo, el racismo, la transfobia, el sexismo, la homofobia, el capacitismo, la xenofobia, entre otros.



Fuente imagen: <https://gaceta.cch.unam.mx/es/ecofeminismo-una-mirada-sociologica>

¿Qué podemos hacer para aportar a la igualdad de género y al cuidado ambiental?

- Reflexionar sobre las desigualdades y los roles de género: Por ejemplo, pregúntate quién hace las tareas de cuidado en tu casa y si esas labores se reparten de forma justa.
- Buscar una relación armoniosa con la naturaleza (sin dominación): ¿Alguna vez has pensado en ahorrar agua para que esté disponible para los animales y las plantas? ¿o cuidas los árboles pensando en que son hogar de muchos seres vivos? Los recursos naturales no son solo para el ser humano.
- Reconocer, nombrar y valorar la participación de mujeres en el cuidado ambiental y social: Cuando hables del campo, la pesca o el activismo ambiental, menciona también a las mujeres que lideran o participan: hay agricultoras, recolectoras de

semillas, ingenieras ambientales, científicas y defensoras del territorio.

- Buscar la colaboración: el punto no es rechazar a los hombres y dominar las mujeres, sino dejar atrás el binarismo de género y avanzar en conjunto por condiciones de vida más justas para todxs.

Poner la vida al centro es la revolución más poderosa.

¡Juntxs por la igualdad y la sustentabilidad!

Tu segundo cerebro: cómo la microbiota influye en tu ánimo, memoria y forma de aprender

Meneses Ochoa Itzel Georgina

En los últimos años, la palabra “microbiota” ha comenzado a aparecer en documentales, artículos y conversaciones sobre salud. Sin embargo, pocas personas dimensionan lo que realmente significa convivir con millones de microorganismos dentro del intestino y cómo estos se han convertido en protagonistas de algunas de las investigaciones de la biología. Lejos de ser simples acompañantes digestivos, hoy sabemos que estos microbios influyen en el sistema inmunológico, el metabolismo y hasta en el cerebro (Luzardo-Zschaeck, 2025). Para estudiantes que viven etapas de alta demanda mental, estrés escolar y cambios emocionales constantes, entender esta relación puede abrir nuevas posibilidades de cuidar su bienestar y mejorar su aprendizaje.

El microbiota intestinal es una compleja comunidad de bacterias, hongos y otros microorganismos que coexisten en nuestro aparato digestivo (Oviedo, et al; 2025). Cada persona posee una composición única, moldeada por su alimentación, estilo de vida, genética, entorno y experiencias a lo largo de la vida (Moreno, 2006; Gentile, 2018). Aunque no podemos verlos, estos participan en procesos esenciales: descomponen compuestos que nuestro cuerpo no puede digerir por sí solo, sintetiza vitaminas, protege contra organismos dañinos y mantienen el equilibrio del sistema inmune (Cava, 2024). Cuando esta

comunidad está en armonía, el cuerpo funciona de manera más eficiente. Pero cuando se altera, fenómeno conocido como disbiosis, pueden surgir problemas digestivos, inflamatorios (Arce, 2020) y, cada vez se confirma más, alteraciones en el estado de ánimo y en la claridad mental.

Parte del interés por la microbiota surge del llamado “eje intestino-cerebro”, una vía de comunicación constante entre ambos órganos (Carabotti, 2015). Durante mucho tiempo se pensó que el intestino era únicamente responsable de procesar alimentos; hoy se sabe que allí ocurre una intensa producción de moléculas con efectos en el sistema nervioso. Muchas bacterias intestinales generan sustancias muy similares a neurotransmisores como serotonina, dopamina o GABA, que en el cerebro participan en la regulación del bienestar emocional, la motivación y la calma (Carabotti, 2015). Aunque no todas estas sustancias viajan directamente al cerebro, sí influyen en señales hormonales, inmunológicas y nerviosas que modulan nuestro estado mental. El nervio vago, uno de los más largos del cuerpo, es una autopista bidireccional por la que viajan mensajes desde el intestino hacia el cerebro y viceversa. Por eso algunos científicos consideran al intestino como un “segundo cerebro” (Stronge, et al; 2024), no porque piense, sino porque influye activamente en cómo nos sentimos.


Para los estudiantes, esta relación puede tener implicaciones directas. En etapas de exámenes, tareas acumuladas o falta de sueño, el cuerpo entra en estado de estrés, lo que altera la composición de la microbiota. A su vez, una microbiota desequilibrada puede aumentar la inflamación y afectar procesos cognitivos como la atención, la memoria y la regulación emocional. Investigaciones recientes han mostrado que las personas con microbiotas diversas y equilibradas tienden a manejar mejor el estrés, sentir mayor estabilidad emocional y obtener un mejor rendimiento cognitivo (Luzardo-Zschaeck, 2025). No significa que la microbiota sea la única responsable del desempeño académico, pero sí constituye una pieza importante en la compleja interacción entre cuerpo, mente y entorno.

El estilo de vida juvenil también modifica este ecosistema. El consumo frecuente de comida ultraprocesada, el exceso de azúcares simples, el sedentarismo y la privación de sueño son factores que pueden empobrecer la diversidad microbiana (Marti, et al; 2021). Por otro lado, hábitos cotidianos más simples de lo que parecen pueden favorecer un mejor equilibrio intestinal. Por ejemplo, incluir alimentos ricos en fibra —como frutas, verduras, frijoles y cereales integrales— alimenta a las bacterias benéficas que producen sustancias antiinflama-

torias. Los alimentos fermentados, como el yogur natural, el kéfir o la kombucha, proporcionan probióticos que pueden enriquecer la comunidad microbiana (Luzardo-Zschaeck, 2025). Dormir entre siete y nueve horas ayuda a regular los ritmos circadianos, que también influyen en la salud intestinal. Incluso el manejo del estrés, mediante actividad física, respiración consciente o actividades placenteras, tiene un efecto positivo en el equilibrio microbiano.

Un punto importante es el uso responsable de antibióticos. Aunque son fundamentales de la medicina, su uso excesivo o sin prescripción médica puede afectar profundamente el microbiota, eliminando no sólo bacterias dañinas, sino también muchas de las benéficas (Moreno y Valladares, 2018). Recuperar el equilibrio después de un tratamiento antibiótico puede tomar semanas o meses, por lo que su consumo consciente es importante.

Todo esto invita a reflexionar sobre la relación integral entre cuerpo y mente. A veces se piensa que estudiar mejor es cuestión únicamente de técnicas de memorización o disciplina, pero la biología nos recuerda que el aprendizaje también es un proceso físico, influido por hormonas, neurotransmisores, sueño, emociones y, sí, también por los microorganismos del intestino. Cuidar el microbiota no es una moda; es una forma de ofrecerle al cuerpo las mejores condiciones para funcionar plenamente. Cuando los estudiantes adoptan hábitos que favorecen un intestino saludable, no sólo mejoran su digestión o su energía diaria, sino también su capacidad de concentración, su estabilidad emocional y su bienestar general.

La microbiota es un recordatorio de que no estamos solos: convivimos con millones de aliados microscópicos que trabajan silenciosamente para mantenernos sanos. Pensar en ellos puede cambiar la manera en que nos relacionamos con la comida, con el descanso y con el autocuidado. Y para una comunidad escolar que enfrenta retos académicos constantes, este conocimiento puede transformarse en una herramienta práctica y poderosa. Aprender no ocurre sólo en el aula ni sólo en el cerebro; también se construye en ese universo invisible que vive dentro de nosotros. 

Referencias:

- Arce-Hernández, W. (2020). *Disbiosis intestinal: Alteración de la relación mutualista entre microbiota y sistema inmune*. ACTA Académica, (67), 171–182. <https://pjenlinea3.poder-judicial.go.cr/biblioteca/uploads/Archivos/Articulo/Wendy%20Arce.pdf>
- Carabotti, M., Scirocco, A., Maselli, M. A., & Severi, C. (2015). *The gut-brain axis: Interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems*. Annals of Gastroenterology, 28(2), 203–209. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25830558/>
- Cava Roda, R. (2024, junio 11). *Microbiota intestinal: Funciones y su importancia para la salud*. MARNYS. <https://www.marnys.com/es/magazine/microbiota-intestinal-importancia-para-salud/>
- Gentile, C. L., & Weir, T. L. (2018). *La microbiota intestinal en la*

intersección de la dieta y la salud humana. Science, 362, 776–780. <https://doi.org/10.1126/science.aau5812>

Luzardo-Zschaeck, L. I. (2025). *Eje cerebro-intestino: Estrés, microbiota y su impacto en la salud digestiva y sistémica*. Gen, 79(2), 95–102. <https://doi.org/10.61155/gen.v79i2.740>

Martí, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). *Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: Una revisión sistemática*. Nutrición Hospitalaria, 38(1), 177–185. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>

Moreno, C., Valladares, J., & Halabe, C. (2018). *Microbioma humano*. Facultad de Medicina (UNAM), 61(6), 7–14. <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v61n6/2448-4865-facmed-61-06-7.pdf>

Moreno Villares, J. M. (2006). *Flora bacteriana intestinal*. Anales de Pediatría, 4(S1), 12–19. <https://www.analesdepediatría.org/es-flora-bacteriana-intestinal-articulo-13092362>

Oviedo, A., Cenizo, P., Hernández, P., Asinari, C., Carivali, A., Rodríguez Méndez, R., Solano Burgos, L., Sequera, A. M., & Otero, P. (2025). *Microbiota intestinal: Su participación en la salud y la enfermedad*. Revista Argentina de Endocrinología y Metabolismo, 62(1), 4. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-30342025000100004

Stronge, S. M., Prudhvi, S., & Graphic Medicine Club. (2024). *The gut: The body's second brain*. Graphic Medicine Review, 4(1). https://www.researchgate.net/publication/384446830_The_Gut_The_Body's_Second_Brain

Reto PIA



Salud mental en el mundo digital

Andrea Monserrat González Téllez
Departamento de Psicopedagogía



Durante los últimos años el internet se ha convertido en una parte esencial de la vida de las personas. Sirve para comunicarnos, informarnos, innovar, crear. Es por ello que no es perjudicial, aunque, claro, su impacto depende del modo en que lo utilizamos y del contexto personal de cada usuario.

Actualmente, el internet puede contribuir a una mayor conciencia y prevención, ya que, gracias a plataformas digitales como blogs especializados, páginas de instituciones de salud o canales educativos, se facilita el aprendizaje y la divulgación científica sobre bienestar emocional. Otro beneficio es la posibilidad de recibir apoyo psicológico en línea.

Por otro lado, la adicción digital tiene efectos muy similares a los del consumo de sustancias adictivas como el tabaco o alcohol, en donde personas, una vez que ingresan a plataformas digitales, concentran prácticamente toda su atención y sentidos en esta actividad; se la pasan revisando todo el tiempo sus dispositivos móviles; permanecen en una interacción continua, trayendo consecuencias en diferentes

aspectos de la vida, tales como el uso excesivo antes de dormir, que altera los ritmos del sueño y reduce la calidad del descanso.

Además, el internet impacta en la salud mental al exponerse constantemente a comparaciones sociales, presión por mantenerse activo en línea y dependencia de la gratificación inmediata que producen los “me gusta”, lo que puede generar ansiedad, estrés, baja autoestima e incluso depresión.

En lo académico, la distracción constante y el no dormir bien disminuyen la atención, la memoria y el rendimiento. Finalmente, el uso desmedido del internet también afecta las relaciones con familiares y amigos, ya que promueve más conexión virtual que interacción directa.

Por supuesto, no todas las personas experimentan los mismos efectos psicológicos ante el uso de internet. Los adolescentes y jóvenes suelen ser más vulnerables debido a que su identidad y habilidades emocionales todavía están en desarrollo. Sin una adecuada educación digital, pueden caer fácilmente en comparaciones, dependencias o dinámicas de exclusión, trayendo consigo problemas de salud mental.

Para reducir los riesgos, toma estos consejos para un uso responsable del internet:

- Establece límites de tiempo en línea.
- Practica la desconexión digital antes de dormir.



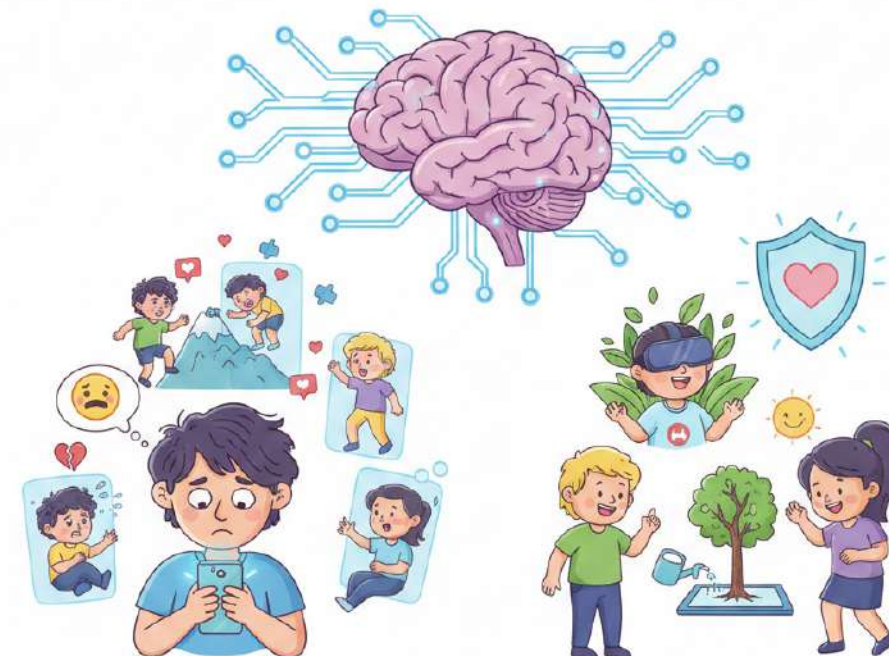
- Realiza actividades fuera de las pantallas.
- Ten una mayor interacción social cara a cara.
- Desarrolla habilidades de pensamiento crítico para identificar información falsa o manipuladora, evitando así la desinformación.
- Consume contenido que te aporte bienestar y deja de seguir lo que te produce malestar.

En este sentido, no se trata de no utilizar la tecnología, sino de aprender a convivir con ella de manera consciente y equilibrada, es decir, el desafío actual consiste en encontrar un punto medio entre la conexión y el descanso, entre la información y el silencio, entre la interacción

virtual y la vida real. Solo a través de un uso reflexivo y responsable del internet podremos aprovechar su potencial para mejorar la salud mental, en lugar de deteriorarla. En última instancia, el bienestar emocional en la era digital dependerá no de la tecnología en sí, sino de la forma en que decidamos integrarla a nuestra vida cotidiana.

Fuentes consultadas:

<https://gaceta.facmed.unam.mx/index.php/2024/09/18/uso-proble-matico-de-redes-sociales-y-salud-mental-en-estudiantes/>
<https://www.gaceta.unam.mx/adiccion-a-las-redes-sociales-una-amenaza-para-la-salud-mental/>
<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/las-redes-sociales-causan-problemas-en-la-salud>





Los de abajo

Por: Miguel Ángel Landeros Bobadilla



La Revolución Mexicana tuvo un gran impacto en las estructuras políticas, económicas y sociales de nuestra nación, pero también en el mundo cultural y artístico, como lo demuestran la aparición del muralismo y de libros basados en este hecho. Grandes obras literarias aparecieron como producto de dicho conflicto, como *Vámonos con Pancho Villa* de Rafael F. Muñoz, *Cartucho* de Nellie Campobello y, sin duda, la obra más representativa, *Los de abajo*, de Mariano Azuela.

En esta novela, publicada en 1915, es decir, en pleno fragor de la lucha armada, se presenta una visión de ésta a través de su personaje principal, Demetrio Macías, un campesino empobrecido que se ve arrastrado a las batallas, muchas veces sin tener claro por quién luchaba. Azuela vivió los combates en carne propia, pues fue médico en las fuerzas villistas.

El primer mérito del texto es su manejo del lenguaje, pues su autor es capaz de transmitir las expresiones y formas de hablar del campesinado para expresar sus deseos, frustraciones y sueños. En la novela aparece un personaje, el médico y periodista Luis Cervantes, un intelectual arribista que, con su demagogia, da palabra clara a lo que, supuestamente, Macías y sus hombres pretenden, aunque en realidad nunca están del todo seguros.

La otra gran aportación de Azuela es la denuncia de la degradación del movimiento. Si bien el movimiento inició con objetivos claros y una fuerte brújula moral y ética, en la narración campean la brutalidad, ambición, oportunismo e ignorancia que corrompen los ideales. El ejemplo más claro es Luis Cervantes que, detrás de toda su retórica que alaba la democracia y la justicia, en el fondo es un tipo cínico e interesado en sacar beneficios materiales y personales, una representación y anticipo del corrupto régimen posrevolucionario que surgiría.

Como una obra escrita al calor del momento, también refleja las dudas entre los diferentes grupos revolucio-

narios, confusiones que se reflejan en los cambios de lealtades y jefes. Azuela plasma esto de manera brillante y demuestra que buena parte de la “bola” solo era carne cañón para los distintos líderes armados que se iban matando entre sí. Tal como lo dice Demetrio Macías, luchar se volvió un sin sentido imposible de parar, como una piedra que rueda pendiente abajo sin poder detenerse.

El conjunto de personajes permite plasmar los distintos tipos de combatientes, desde el demagogo hasta aquel idelista que busca la justicia social. En este caso, las mujeres dejan de ser las heroicas “adelitas” para transformarse en seres que solo intentan sobrevivir a costa de lo que sea o, del otro lado, aquellas que fueron víctimas de la vorágine.

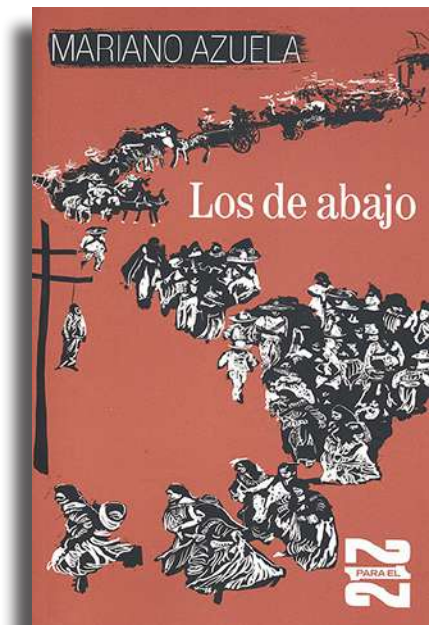
Sobre todo, destaca la violencia ciega, la crueldad y brutalidad, donde predomina el saqueo y el asesinato que refleja, en buena medida, lo que realmente fue la revolución desde el punto de vista de un contemporáneo. Los personajes de Azuela no dudan en presumir sus abusos, codicia, despojos y crímenes cometidos solo porque alguien le cayó “gordo”.

Los de abajo es, entonces, una desmitificación de la Revolución Mexicana que durante muchos años han pregonado los distintos gobiernos y el autor lo presenta como se vivió: un conflicto que arrastró a miles de víctimas y personas luchando y muriendo por promesas de jefes que serían derrotados uno tras otro.

Lo anterior no anula el valor literario de la novela. Su escritura tiene hermosas descripciones, donde las batallas, paisajes y acciones son atractivamente descritos, a pesar de la violencia imperante. Su influencia estilística y temática se nota en libros como Juan Rulfo, así como su enfoque de la traición de los postulados de la lucha que muchos autores retomarían.

Esta es una novela escolar clásica, pero que vale la pena acercarse a ella por la facilidad con la que se lee, el im-

pacto que provoca en el lector y para tener una visión más certera de la Revolución, un testimonio del caos visto desde adentro con el punto de vista del pueblo llano (los de mero “hasta abajo”), que atestigua la descomposición social y personal provocada por la guerra.



Azuela, M. (2020). *Los de abajo*. México. Fondo de Cultura Económica. 124 págs.



Mariano Azuela (1873-1952). Escritor mexicano nacido en Jalisco. Se graduó como doctor y se unió al ejército de Pancho Villa, lo que lo hizo estar en contacto con el caos, el desorden político y las contradicciones del movimiento. Se tuvo que exiliar en El Paso, Texas, donde escribió su novela más famosa, *Los de abajo*, que destaca por su mirada desencantada y antiheroica. Escribió más obras como *El desquite* o *Los caciques*. Su estilo se caracterizó por su crítica social, realismo y sensibilidad hacia los marginados.

COMUNIDAD DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES PLANTEL ORIENTE

ÁREA DE TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

DEPARTAMENTO DE DIFUSIÓN CULTURAL





6^{ta} Convocatoria al

4^{to} Concurso de Teatro Estudiantil del CCH Oriente

Con el propósito de fomentar actitudes y habilidades necesarias para que el alumnado se apropie de conocimientos y asuma valores por medio del teatro, se hace la cordial invitación a los estudiantes y al profesorado para participar en el Cuarto Festival de Teatro Estudiantil Oriente.

BASES

El concurso de teatro será una oportunidad de que el alumnado presente una obra original, adaptada o de creación colectiva en la que puedan poner en práctica el Modelo educativo del Colegio, por lo tanto:

1. Los participantes:

- a) Los equipos de trabajo podrán incluir estudiantes sin importar que estén inscritos en diferentes grupos o turnos.
- b) Los docentes de todas las asignaturas pueden apoyar a sus estudiantes para este concurso. Se otorgará de carácter didáctico conforme a lo establecido en el Protocolo de Equivalencias.

2. Las características y aspectos a evaluar:

- c) Duración. Las obras deberán tener una duración no menor de 30 minutos y no mayor de 90
- d) Los estudiantes deberán encargarse de la selección, creación, adaptación, dirección, actuación del texto dramático, así como de la traducción en caso de ser necesario.

3. La inscripción y recepción:

- e) La inscripción al concurso se realizará a más tardar el 6 de enero del 2026, a través del QR que se encuentra al final de esta convocatoria, en dónde se solicitarán los datos de la obra, de contacto del profesor o estudiante responsable y su cuenta de correo, a la que se compartirá el formato de registro completo.
- f) La recepción del formato de registro una vez llenado, estará abierta desde la publicación de esta convocatoria y hasta el 20 de febrero del 2026.

4. La selección y premiación:

- g) Un Jurado determinará qué propuestas representarán al plantel Oriente en el 6to Festival Inter CCH.
- h) Si el jurado lo considera, se otorga a una mención honorífica en alguna de las categorías mencionadas.
- i) El concurso será la semana del 23 al 27 de marzo del 2026 y las fechas para ello se darán a conocer mediante el contacto proporcionado.
- j) La premiación se llevará a cabo el día 27 de marzo de 2026 a las 13:00 hrs o 14:00, en el Audio-visual 1.

El proceso de registro, horarios de ensayos generales y presentaciones se avisarán de manera pertinente a través de los medios de contacto.

PREMIACIÓN

Se premiarán las mejores propuestas en las siguientes categorías:

- Mejor Obra
- Adaptación del texto dramático
- Dirección
- Escenografía
- Iluminación
- Vestuario y Maquillaje
- Musicalización y efectos de sonido
- Publicidad
- Programa de mano
- Actor dramático
- Actriz dramática
- Actor cómico
- Actriz cómica
- Actor de reparto
- Actriz de reparto
- Mejor Actor
- Mejor Actriz

k) Las obras ganadoras del primer, segundo y tercer lugar se presentarán en el mes de abril en el 6to Festival de Teatro Estudiantil Inter-CCH, en un horario por confirmar.

Organizan los profesores:

Omar Alejandro Sánchez Sierra
Laura Tayde Mejía Ramírez
Mercedes de la Rosa González

REGISTRO EN EL QR



¡Vivamos la fiesta teatral de la comunidad cecehachera!

CARTELERA

Oriente Informa 114/1 de diciembre de 2025



Programa Jóvenes hacia la Investigación

Coloquio SNI: ¿Cómo investigamos?



2 de diciembre de 2025

Siladin, sala 3, CCH Oriente

13:00 hrs.

¡ÚNETE A NOSOTROS

Y APRENDE DE LOS EXPERTOS!










CARTELERA

Oriente Informa 14/1 de diciembre de 2025



Estamos por vivir el concurso **Piñatas con causa**, que promueve la unión y la interdisciplinariedad entre las ETE's y las materias curriculares.

Te invitamos a donar dulces o juguetes, que serán entregados a distintas casas hogar de la CDMX, junto con las piñatas.

¡Tu apoyo hace la diferencia!

TIENES HASTA EL **9 DE DICIEMBRE**

ENTREGA TUS DONATIVOS EN:
**DEPARTAMENTO DE ESTUDIOS
TECNICOS ESPECIALIZADOS
EDIFICIO F, PLANTA ALTA**

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente
Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN)
invitan al profesorado y estudiantado a la conferencia:

**CREANDO CON-CIENCIA SOBRE EL CÁNCER
FACTORES DE RIESGO Y
PREVENCIÓN.**

Imparte:
Dra. Olga Villamar Cruz
FES Iztacala.

Miércoles 03 de
diciembre del 2025.
Sala 2 del SILADIN

11 horas

CÁNCER

Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente
Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN)
invitan al profesorado y estudiantado a la conferencia:

**LA CIENCIA DETRÁS DE LAS
PLANTAS MEDICINALES**

Imparte:
Dr. Ibrahim Guillermo
Castro-Torres

Miércoles 03 de diciembre del 2025
Sala 2 del SILADIN

15 horas









Arqueoastrónomo Aarón Uriel González Benítez

CONFERENCIA MAGISTRAL

Iztapalapa

LA ARMONÍA PREHISPÁNICA DEL CIELO EN LA TIERRA

El club de Astronomía los espera

<p>Diciembre</p> <p>04</p>	<p>Sala 2 de Audiovisual</p> <p>IGNACIO CHÁVEZ SÁNCHEZ</p> <hr/> <p>05pm - 06pm</p>
-----------------------------------	--



PONENCIA Y DIÁLOGO EN LÍNEA
 TEMA: "Juan O'Gorman y Conlon Nancarrow, testimonio de amistad, colaboración y resistencia."





Adriana Sandoval

Directora de Fundación Espacio Nancarrow O'Gorman.
 Mtra. en Estudios de Arte. Universidad Iberoamericana.
 Medalla Gabino Barreda, UNAM.

Lunes 1 de diciembre de 2025 13:00 hrs. Sala José Vasconcelos. CCH Vallejo.

Martes 2 de diciembre de 2025 13:00 hrs. Sala Ignacio Chávez. CCH Oriente.



PONENCIA Y DIÁLOGO EN LÍNEA
 TEMA: "Inspirando vocaciones".





Aleluya Rivera

Guionista, escritora, dramaturga y directora. Licenciada en Literatura Dramática y Teatro por la UNAM. Cuenta con posgrados en guion y dirección cinematográfica. Ganadora de apoyos para realización cinematográfica y Jóvenes Creadores.

Martes 2 de diciembre de 2025.
 11:00 hrs. Sala Ignacio Chávez.
 CCH Oriente.






LA SECRETARÍA TÉCNICA DEL SILADIN ORIENTE INVITA A LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL AL:

Taller de propagación de cactáceas mediante cultivo *in vitro* segunda edición.

Taller de dos sesiones donde aprenderás de manera teórica y práctica los principios y técnicas del cultivo *in vitro* enfocado en cactáceas, una alternativa innovadora y eficiente para su propagación.

Temas:

- Introducción al cultivo *in vitro* y su importancia en la propagación de cactáceas
- Elaboración de medios de cultivo
- Técnicas de cultivo *in vitro*



 Dos sesiones: 2 y 4 de diciembre de 2025
 13 a 15 hrs.
 Laboratorio LACE Biología SILADIN
!Cupo limitado a 20 estudiantes!

¡No te quedes fuera, regístrate y asegura tu lugar!



Trae libreta, bata y ¡Muchas ganas de aprender!

Proyecto INFOCAB PB203525



QUÍMICA Y BELLEZA: FORMULACIÓN DE COSMÉTICOS ARTESANALES

CREA DESDE CERO ¡CREA CON PASIÓN!

 **LUGAR:** LABORATORIO DE QUÍMICA CREA (SILADIN)

 **HORARIO:** 10 A 14 HORAS DE LUNES A VIERNES

 **DEL 12-23 DE ENERO DE 2026**

INSCRIBETE EN EL LABORATORIO CREA DEL SILADIN CON EL PROFESOR RAÚL CERMEÑO

ES OBLIGATORIO LLEVAR BATA

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

Revista “Biotecnología en Movimiento”

Puede sorprenderte, pero las abejas no consumen el polen tal como lo recogen.

Antes de convertirse en alimento, el polen pasa por un proceso de fermentación dentro de la colmena,

donde microbios y enzimas lo transforman en el nutritivo pan de abeja.

En el artículo de hoy, investigadores del CIATEJ nos explican este proceso.



No olvides **suscribirte sin costo** a nuestra revista “Biotecnología en Movimiento”.



El Instituto de Ciencias Nucleares y Colegio de Ciencias y Humanidades invitan a la comunidad académica que imparte las materias de Biología, Química, Física, Estadística y Matemáticas a participar en el:

1ER. CURSO DE ACTUALIZACIÓN DOCENTE

Imparten: investigadores del Instituto de Ciencias Nucleares de la UNAM

MODALIDAD PRESENCIAL



DEL 19 AL 23 DE ENERO DE 2026



DE 9 A 14 HORAS



AUDITORIO MARCOS MOSHINSKY DEL ICN

CONOCE LOS TEMAS Y PONENTES

- Se otorgará constancia de Curso de 20 horas, de acuerdo al Protocolo de Equivalencias de los Profesores de Carrera del CCH

- Inscripciones: <https://forms.office.com/r/9eAPVEVrU1>
- Informes: rosalba.velasquez@cch.unam.mx





Adornos Navideños con Materiales de reúso




En esta temporada decembrina te invitamos a crear adornos navideños con materiales reciclados, una acción que disminuye residuos, reduce el consumo excesivo y evita la extracción innecesaria de recursos naturales como madera, agua y minerales.

¡Cada adorno cuenta para cuidar el planeta!



Si es en equipo, se sugiere elaborar un nacimiento o una aldea navideña con materiales de reúso. Tamaño máximo: 40 x 40 cm.



Tu adorno deberá entregarse con una hoja que incluya:

- Materiales utilizados
- Precedimiento
- Nombre del docente
- Grupo
- Nombres de los estudiantes



Entrega:
miércoles 3 de diciembre, en la CINIG, de 11:00 a 14:00 hrs.





CARTELERA

Oriente Informa 114/1 de diciembre de 2025

¡ATENCIÓN, ALUMNADO DE PRIMER SEMESTRE!

No olvides tramitar tu **Seguro Médico del IMSS**, un beneficio que te brinda la UNAM.

Consulta tu Número de Seguridad Social (NSS) en el siguiente enlace:

<http://escolares.cch-oriente.unam.mx/estudiantiles/inicionss.html>

Al finalizar tu trámite, sube la copia de tu carnet aquí:

<http://escolares.cch-oriente.unam.mx/estudiantiles/carnets.php>

TIENES HASTA EL 11 DE DICIEMBRE PARA REALIZAR TU TRÁMITE.

Si ya cuentas con otro seguro médico, no es necesario volver a realizar el trámite. Solo sube la copia de tu carnet en el enlace anterior.

¡Asegúrate y cuida tu salud!



CARTELERA

Oriente Informa 114/1 de diciembre de 2025



LA DIRECCIÓN GENERAL DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES, A TRAVÉS DE LA SECRETARÍA GENERAL

Invita a la comunidad académica del CCH interesada en participar en

CONCURSOS DE OPOSICIÓN ABIERTOS

a una reunión informativa en la que se abordarán los siguientes puntos:

- Revisión de aspectos importantes de la convocatoria vigente y subsecuentes.
Profesor Gabriel Ruvalcaba Gutiérrez
- Integración de la documentación en la Plataforma COA de la Dirección General del CCH.
Ing. Rubén Sánchez Cruz
- Elementos fundamentales a considerar en las pruebas de COA .
Profesor Alberto Hernández Peñaloza

La reunión virtual se llevará a cabo
el martes 2 de diciembre
de 13:00 a 15:00 horas

en el siguiente link:

<https://cuaed-unam-mx.zoom.us/j/84618969953>

Meeting ID:
846 1896 9953
Passcode: 698765

Atentamente,
Secretaría General del CCH

Tod@s
en línea
con la UNAM

¡Estás en la UNAM!

Conéctate



- RIU
- @unam.edu
- eduroam