



# Oriente informa

Órgano informativo del Plantel Oriente • Octava época • núm. 1153 • 11 de mayo de 2026 • [www.cch-oriente.unam.mx](http://www.cch-oriente.unam.mx)



ORIENTE INFORMA UNAM

**Cita con el mundo antiguo en la  
FERIA GRECOLATINA**



# Maestras y maestros del CCH Oriente, ¡feliz día!

**E**l 15 de mayo es una fecha importante, ya que se celebra a quienes, con vocación y compromiso, ejercen una de las profesiones más nobles: ser docente. Se trata de un trabajo indispensable para el avance y progreso de un país y una sociedad; al educar a las y los jóvenes, en las manos de cada maestro y maestra está el futuro.

Por ello, quiero expresar mi más profundo reconocimiento y admiración a toda nuestra planta docente. Las funciones sustantivas del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Oriente no podrían llevarse a cabo sin su enorme labor, entrega infinita y amor por la enseñanza que demuestran todos los días en el salón de clases.

Desde resolver preguntas o inquietudes ante un tema difícil, hasta escuchar con paciencia y empatía a cada alumno para brindarle un consejo, estoy seguro de que dejan una impronta imborrable en la formación de cada uno de nuestros jóvenes que pasa por sus salones. Más aún: con esta profesión que ejercen con absoluta entrega todos los días, despiertan en el alumnado las ganas de saber más, de querer ser mejores, de superarse y de transformar su vida tanto para ellos mismos como para su comunidad.

En un mundo que demanda cada día personas mejor preparadas, empáticas y con pensamiento crítico, la tarea que ustedes realizan en nuestro centro educativo se vuelve fundamental. Son quienes abren los caminos para que transiten las y los jóvenes que, muy pronto, habrán de construir un mundo mejor. Más justo, respetuoso, igualitario y de cultura de paz.

Todos tuvimos en nuestra formación un maestro o maestra que nos marcó, ya sea porque nos hizo descubrir el poder de las matemáticas, el universo que se esconde detrás de un organismo, la verdad sobre un hecho histórico o la musicalidad de un poema, por lo que no cabe duda de que en algún momento cada uno de ustedes, profesores y profesoras, ha conseguido lo mismo con nuestros estudiantes.

Por eso, en este 15 de mayo, Día del maestro, no me queda más que expresarles mi más sincero agradecimiento por todo lo que realizan. Sigán promoviendo el saber, sigán acompañando trayectorias de vida; sigán realizando con vocación su labor como siempre lo han hecho y sigan despertando en nuestras generaciones de estudiantes la curiosidad y la imaginación.

Gracias, maestras y maestros, por elegir esta profesión y por formar a nuestros jóvenes bachilleres del CCH Oriente bajo los principios de *aprender a aprender*, *aprender a hacer* y *aprender a ser*. ¡Felicitaciones! 🎉

Q.F.B. Reyes Flores Hernández

Director del Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Oriente.

**DIRECTORIO**

 <b>RECTOR</b> DR. LEONARDO LOMELÍ VANEGAS <b>SECRETARÍA GENERAL</b> DRA. PATRICIA DOLORES DÁVILA ARANDA	 <b>DIRECTOR</b> QFB. REYES FLORES HERNÁNDEZ <b>SECRETARÍA GENERAL</b> MTRA. BELEM TORRES ROMERO <b>SECRETARÍA ACADÉMICA</b> MTRA. LAURA TAYDE MEJÍA RAMÍREZ <b>SECRETARÍA ADMINISTRATIVA</b> MTRA. ALEJANDRA BARRIOS RIVERA <b>SECRETARÍA DOCENTE</b> LIC. OSCAR LÓPEZ GARCÍA <b>SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR</b> MTRA. CLAUDIA VERÓNICA MORALES MONTAÑO <b>SECRETARÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES</b> DRA. ELSA RODRÍGUEZ SALDAÑA <b>SECRETARÍA TÉCNICA DEL SILADIN</b> ING. ANGÉLICA NOHELIA GUILLÉN MÉNDEZ <b>SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN</b> C. ALEJANDRO HERNÁNDEZ GÓMEZ	 <b>JEFE DEL DEPARTAMENTO DE INFORMACIÓN</b> LIC. BRYAN HERNÁNDEZ TORRES <b>DISEÑO EDITORIAL</b> LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA <b>REDES SOCIALES</b> PROFA: CLAUDIA ANDREA SALDAÑA BAUTISTA  <i>Oriente Informa</i> aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142  <b>Correo electrónico</b> miguelangel.landeros@cch.unam.mx claudia.saldana@cch.unam.mx
---	--	--



# Aprendizaje de un legado clásico por medio de juegos y diversión

## Feria Grecolatina

**E**l legado de las civilizaciones de las antiguas Grecia y Roma siguen muy presentes en nuestra vida, pues aparece en costumbres, ideas, costumbres y palabras. Para recordar esta herencia, el 21 de abril se realizó en la explanada del plantel la Feria Grecolatina

En los diferentes stands se presentaron actividades lúdicas y formativas. Así, las y los participantes tuvieron la oportunidad de jugar a identificar las partes del cuerpo por medio de papeles con raíces de palabras escritas en griego y latín que se pegaban en una figura humana; por ejemplo, la palabra “dáctilo” se refiere a los dedos.

Las letras también aparecieron por medio de tarjetas con sus nombres originales, como Gamma, Beta, Ni o Alpha. También hubo juegos de lanzamiento de discos, que sirvió para comentar que era un deporte muy popular en Grecia por requerir fuerza, precisión y control, y era





una forma de honrar el poder de las divinidades.

En tanto, con la lotería de los castigos de los dioses se explicaron famosas sanciones mitológicas como la sufrida por Prometeo quien, por robar el fuego a las deidades para dárselo a los seres humanos, fue castigado por Zeus que lo amarró a una piedra para que un ave le comiera el hígado todos los días. Del mismo modo, se recordó el sufrimiento de Medusa, sacerdotisa de extraordinaria belleza castigada con serpientes en la cabeza. O Sísifo, condenado a empujar eternamente una pesada roca por una ladera.



En otra mesa se rompieron globos que contenían un papel con una palabra en griego que se tenía que escribir en español. Asimismo, se presentó un mapa de la Grecia Clásica, con zonas identificadas con número para que, al lanzar un dado, se desplazaran por dicho mapa y recibieran información sobre cada región.

Mientras algunas personas jugaban sopas de letras con mitos, otras participaban en una lotería sobre los titanes, esa raza de deidades antiguas que existieron antes de los dioses del Olimpo, como Temis o Cronos, y que representaban las fuerzas básicas del Universo.

No podían faltar las explicaciones sobre las principales obras



arquitectónicas griegas, que se caracterizaron por el uso de columnas en construcciones simétricas que aspiraban a la perfección y el equilibrio, es decir, la belleza. Para su edificación se usó material como piedra y mármol, y algunos edificios famosos son el Partenón o el Templo de Zeus.

Por supuesto, se habló de los célebres Juegos Olímpicos, con la actividad de meter una pelota en un cono para recibir datos sobre sus orígenes y evolución. Por parte de la medicina, se platicó la teoría de los cuatro humores que definen el carácter de las personas por la influencia de las sustancias flema, bilis negra y amarilla y la sangre.

Por último, también se jugó a ponerse una tarjeta en la cabeza para adivinar cuál dios o diosa era, como Atenea, Hera, Leda o Zeus y un juego de oca basado en el extraordinario viaje de Odiseo en un mapa donde las y los jugadores movían un barquito de papel. Como símbolo de fuerza, se hicieron competencias de jalar la cuerda, mientras que en el estand de "100 griegos dijeron" se preguntaron sobre variados aspectos de esta cultura.

Cabe agregar que esta actividad fue organizada por los profesores del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación Alejandro García Casillas y Diego Arista Saavedra.





# Estudiantes dan nueva vida literaria a relatos antiguos

**Concurso de escritura creativa “El Olimpo entre nosotros. Reescribiendo los mitos griegos en la modernidad”**

El talento para darle una nueva perspectiva moderna a las historias antiguas se puso en práctica durante la final del primer concurso de escritura creativa “El Olimpo entre nosotros. Reescribiendo los mitos griegos en la modernidad”.

Para inaugurar esta actividad, Laura Tayde Mejía Ramírez, secretaria Académica del plantel, felicitó a los profesores del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Diego Arista Saavedra, Alejandro García Casillas y José Raymundo Díaz Hernández, por organizar esta actividad, y agregó que la literatura clásica es lo más divertido que se puede leer y que la creatividad de las y los jóvenes vuelve a traer a sus personajes a una nueva vida.

Durante la presentación de este certamen, Diego Arista dijo que se recibieron 40 textos con el objetivo de que

las y los alumnos apliquen su creatividad para rehacer los mitos desde un enfoque actual, de los cuales se seleccionaron a los cinco finalistas. Posteriormente, explicó la mecánica del concurso, desde el orden de participación hasta la forma de evaluación de los escritos.

Posteriormente, cada concursante leyó sus propuestas, que abordaron mitos como Asclepio, castigado por Zeus por revivir a los muertos y quien fue fulminado por un rayo, y que se volvió el dios de la medicina y de la curación, mismo que fue el personaje principal del cuento “Entre la vida y el rayo”, con esta deidad ahora convertida en un doctor en una clínica de México con el don de hacer diagnósticos.

En otro relato, “Tiresias. El vidente transexual”, se narró la historia de un joven que va de campamento con sus padres y, sorprendentemente, se ve convirti-



do en mujer, que remite al mito de dicho personaje sancionado por la diosa Hera con este acto por separar a unas serpientes apareándose.

También hizo acto de presencia el mito de Erisicción de Tesalia, un rey que por talar un árbol sagrado fue castigado a nunca saciar su hambre y que termina devorándose a sí mismo, y que en el caso del cuento aparece en un trágico accidente automovilístico. En tanto, el inframundo y Hades aparecieron en el transporte de sistema de transporte colectivo de la Ciudad de México en el relato “El iceberg del metro”.

Para cerrar esta actividad, realizada el 22 de abril, se premió a Ana Paula González Jiménez con el tercer sitio, mientras que Mirel Anaid Correa Franco obtuvo el segundo lugar y el alumno Daniel Amaury Gines Antonio se quedó con el primer lugar. 🏆





## Reflexiones para transformar las relaciones y roles tradicionales

### Primer Foro Interdisciplinario Oriente “Experiencias y prácticas en el aula con perspectiva de género”

Un espacio de difusión de las diferentes y trascendentes aportaciones que han hecho las mujeres a lo largo de la historia se presentó durante el Primer Foro Interdisciplinario Oriente “Experiencias y prácticas en el aula con perspectiva de género”, realizado del 21 al 23 de abril.

Al momento de inaugurar esta actividad, Laura Tayde Mejía Ramírez, secretaria Académica del plantel, aseveró que este tipo de eventos dotan de momentos significativos al alumnado, sobre todo ahora que se está implementando la enseñanza de la perspectiva de género a nivel curricular en el Colegio.

Dicha acción, dijo, se espera que tenga un impacto favorable y genere cambios positivos entre la comunidad y que, a su vez, alienten transformaciones en su entorno y casas para se vuelvan una forma de convivencia cotidiana. “La UNAM es un sitio de estudios de gran calidad y reconocimiento, es un honor pertenecer a esta institución, lo que se

refuerza con actividades académicas tan valiosas como este Foro”, afirmó.

Posteriormente, se realizó la primera ponencia “Un fanzine colectivo sobre las creadoras olvidadas”, a cargo de Laura Gutiérrez Cervantes, maestra de Expresión Gráfica, en la que destacó la importancia de utilizar el pensamiento crítico para analizar cualquier tipo de imagen, así como las obras pictóricas realizadas por mujeres, que fue lo que hizo durante su intervención.

De este modo, analizó algunas pinturas clásicas realizadas por hombres y que son sumamente conocidas, como las elaboradas por Leonardo Da Vinci, pero se preguntó qué pasa con aquellas creadas por mujeres, quienes, históricamente, ha sufrido diversos obstáculos para pintar o para dar a conocer sus trabajos.

Dichas barreras adquirirían distintas formas. La más común era la prohibición directa para que se dedicaran a alguna actividad artística, pues se consideraba que sus obligaciones eran las labores

domésticas y su lugar “natural” el hogar. Asimismo, también existía la censura y la descalificación de sus propuestas por considerarlas como “arte menor” o meramente decorativo, además de que muchas de sus pinturas fueron atribuidas a hombres.

A continuación, Cervantes Gutiérrez comentó que en salón de clases, a sus estudiantes les deja investigar sobre pintoras poco conocidas. Un ejemplo es Sofonisba Anguissola, artista renacentista que, a pesar de su origen de la nobleza, no se le permitió tomar clases de anatomía, lo que limitó sus posibilidades de trascender, aunque tenía mucho talento.

Otra muestra fue la vida de Artemisa Gentileschi, creadora italiana de la corriente del barroco, pionera del claroscuro y sus cuadros hoy son considerados como símbolos de lucha contra el patriarcado. Fue víctima de una violación por parte de su maestro de pintura, hecho que la marcó como persona y artista, lo que reflejó situaciones de violencia en



sus cuadros como “Susana y los viejos” y “Judith decapitando a Holofernes”. Este hecho provocó que su obra fuera más conocida por este hecho que por su valor artístico.

También citó a Judith Leyster, pintora de los Países Bajos que destacó por su uso del color y que fue de las primeras mujeres en pertenecer al gremio de artistas durante el siglo XVII. Su trabajo era parecido al de otros artistas, por lo que su nombre fue borrado de los registros, aunque con el tiempo se reconoció su trabajo.

Por otra parte, Hilma Ar Klint fue una precursora de la abstracción, con propuestas arriesgadas y vanguardistas que rompían con las tendencias de la época, lo que provocó que sus obras fueran escondidas y dadas a conocer hasta muchos años después.

Finalmente, la docente habló sobre los fanzines que trabajaron sus estudiantes, es decir, publicaciones hechas a mano con base en su investigación, donde mostraron la vida, obra y aportaciones de estas y otras mujeres. Así, elaboraron pequeñas revistas que usaron recursos como colores, stickers, recortes, etc., lo que dio por resultado productos coloridos y llenos de información sobre grandes artistas muchas veces desconocidas.

En otro momento, el profesor del área Histórico Social, Israel Alejandro Ramírez Flores, impartió la charla “Filosofía para la visibilización. Acercamiento a la alteridad”, donde comentó que en las relaciones humanas abundan las microviolencias que se manifiestan, sobre todo, con comentarios, pero consideró que el modelo educativo del CCH permite crear conciencia sobre ellas gracias a la filosofía y el pensamiento crítico.

Para mostrar lo anterior, analizó el pensamiento de Jacques Derrida, quien creó el concepto de la resignificación, también llamada deconstrucción, que consiste en dislocar las estructuras que sostienen a un sistema o a una secuencia histórica. Con ello, se desarticulan los estratos de sentido que ocultan procesos de violencia y la imposición de roles.

Así, el ponente afirmó que hay que cambiar las prácticas docentes institucionales donde el docente impone los saberes. Ahora se trata de hacer una enseñanza filosófica que se aleje de lo memorístico para que se fomente una mentalidad crítica, inquisitiva y capaz de analizar con argumentos.

Lo anterior es fundamental en tanto vivimos en sociedad imbuidas de machismo, xenofobia, racismo y clasismo en una lógica de agresiones que invisibiliza las microviolencias. Por eso, se requiere que el alumnado aplique el conocimiento para cambiar su entorno, que sea capaz de cuestionar los hechos y la información a partir de su propio contexto. Por ejemplo, se puede motivarlo a reflexionar sobre los roles que son asignados socialmente a mujeres y mujeres, personas mayores, niños o a integrantes de la comunidad LGBT+.

Como actividad final, presentó un video corto realizado por sus alumnos sobre algunos conceptos filosóficos,

para que los contrastaran e interpretaran a partir de experiencias cotidianas. De este modo, pueden resignificarlas, lo que puede ayuda a generar una practica docente que convierta a las y los jóvenes en constructores de su conocimiento, concluyó.

Por último, dentro de este foro organizado por las profesoras Brisa Romero Martínez, Patricia Gloria González Yáñez y Edna Jiménez Torres, también se presentaron las charlas “Brechas y logros: la mujer en la ciencia contemporánea”, “Escritoras en la literatura latinoamericana” e “Igualdad de género desde el aula. Aportes desde el área Histórico Social”, entre otras.





## Vivencias a través de la literatura y el cine



**Fiesta del libro y la rosa UNAM 2026**

Una cita con la lectura y recomendaciones con el séptimo arte se vivió el 23 de abril durante la celebración del día de la “Fiesta del libro y la rosa UNAM 2026”, con diversas dinámicas para recordar y compartir momentos que han trascendido el papel y nos han hecho sentir emociones a través de las palabras.

Para inaugurar este evento, el titular de nuestro centro educativo, Reyes Flores Hernández, dijo que el nombre de esta celebración se inspira en la tradición catalana de regalar libros y rosas en el “Día de Sant Jordi”. Posteriormente, aseveró que leer implica viajar con la mente, saber más, aprender, comprender al otro mejor y, sobre todo, vivir más.

“Cuando tomamos un libro, dejamos de ser nosotros y nos convertimos, gracias a nuestra imaginación, en esos personajes quienes protagonizan fascinantes historias. Marinos que buscan una ballena blanca, hombres que se despiertan convertidos en cucaracha, guerreros que se esconden en un caballo de madera, niños que aprenden magia en un colegio. Por

eso, mi invitación para ustedes es que se acerquen a los libros y que los hagan sus compañeros”.

A continuación, en la biblioteca de nuestro plantel se llevó a cabo la plática “Leer historias, narrar películas: vivencias extraordinarias”, a cargo de Nubia Erenghard Valverde Montoya, encargada de la biblioteca Guillermo Haro, así como del técnico

académico Luis Arturo Méndez Reyes y la bibliotecaria Amalia González Olmos.

En primer lugar, Méndez Reyes comentó que leer es una experiencia de arrobamiento del alma y que es una práctica que se adquiere por contagio, pues si todo mundo el mundo habla de una obra o una película basada en un título, es más factible que



se lea por más personas unidas en una aventura emocionante y compartida.

Posteriormente, explicó que se debe diferenciar entre la lectura académica—muchas veces obligatoria—y la que se realiza por gusto, basada por el placer mismo de disfrutar un texto. Asimismo, enlistó varias novelas con sus respectivas adaptaciones al cine, de preferencia mexicano y, para una experiencia completa con el alumnado, se leyeron fragmentos literarios.

De este modo, aseveró que una lectora o lector no se forma leyendo una obra, sino un conglomerado de títulos, y que no es lo mismo leer por iniciativa propia que para acreditar alguna asignatura y para obtener un determinado conocimiento.

“Leer por placer nace por la satisfacción de acercarse a un libro, por el deseo de introspección, de conocerse mejor por medio de las letras y mirarse en ese espejo y eso nos ayuda a comprendernos y cuestionarnos”.

Así, afirmó que esta plática surgió por la inquietud de generar experiencias cumbres, momentos sublimes y trascendentes que se generan a través del arte. En este caso, vivencias que se logran gracias a la literatura y el cine.

Posteriormente, Valverde Montoya recomendó novelas y cintas enfocadas a la aventura infantil y juvenil, con títulos como “Robinson Crusoe” de Daniel Defoe, una historia de supervivencia y amistad. Otra obra citada fue “Ana”, de Daniel Emil, sobre

una niña que visita un psiquiátrico y que es un viaje emocional impulsado por la fantasía para hablar de los miedos, adaptada al cine como “Ana y Bruno”.

También se mencionó “Un hilo de sangre”, publicada por Eusebio Ruvalcaba, sobre un joven que desea ser chófer de gente adinerada, la cual cuenta con su adaptación cinematográfica, lo mismo del cuento de Alfonso Reyes, “La venganza creadora”, de donde surgió la cinta “Anoche soñé contigo”.

Por otra parte, del tema “Feminidad”, el arte ha servido para conocer y visibilizar las condiciones en las que históricamente han vivido las mujeres para generar reflexiones. De este modo, aparecen grandes obras como “Eugenia Grandet” de Honoré de Balzac, “Santa” de Federico Gamboa, “Arráncame la vida”, autoría de Ángeles Mastretta o Madame Bovary, obra maestra de Gustave Flaubert, las cuales cuentan con sus respectivas adaptaciones en la pantalla grande.

Sobre el tema “Amor y erotismo”, se mencionó la impactante novela de Emily Brontë, “Cumbres borrascosas”, así como la historia situada en la Revolución Mexicana, “Como agua para chocolate” de Laura Esquivel o “Las dos Elenas”, autoría de Carlos Fuentes.

Cuando se habló del tópico “Religión y guerra”, se comentaron obras como “Los recuerdos del porvenir”, de Elena Garro, o “La casa de Bernarda Alba” de Federico García Lorca. En

tanto, al abordar el terror, se recomendó el trabajo de Edgar Allan Poe, de la escritora argentina Mariana Enriquez con el cuento “La virgen de la Tosquera” y novelas vampíricas como la innovadora “Carmilla” de Sheridan Le Fanu. Finalmente, al hablar de “Pueblos originarios”, se sugirieron las lecturas de “Balún Canán” escrita por Rosario Castellanos, o la famosa “Macario” de Bruno Travençolo.

De este modo, se afirmó que leer es una experiencia maravillosa que se acrecienta si se ve la adaptación cinematográfica, por lo que se presentaron 90 propuestas que brindan respuestas a diversos problemas humanos y para motivar a las y los jóvenes a acercarse a la lectura pues “todo lo que somos, está en los libros”.

En esta actividad, también se realizaron lecturas dramatizadas, por ejemplo, de fragmentos del libro “La negra Angustias”, de Fernando González Rojas, lo que añadió una nueva dimensión a las obras literarias, y se finalizó invitando a las y los asistentes a aprovechar los recursos y materiales de la biblioteca.

Cabe agregar que durante esta actividad se realizaron lecturas en voz alta, se hizo la proyección de película de “Coraline y la puerta secreta” en la explanada del plantel y se llevó a cabo la conferencia “La lectura en la posmodernidad, su relevancia e importancia en la formación profesional”, a cargo de Luis Armando Castañeda.



## ETE's para descubrir vocaciones, así como construir un futuro profesional y laboral

### Feria de ETE's compartió experiencias, proyectos y aprendizajes

En el Colegio de Ciencias y Humanidades los Estudios Técnicos Especializados, conocidos como "Etes", constituyen una oportunidad para que las y los estudiantes que así lo deseen obtengan una formación y capacitación específica mientras cursan su bachillerato.

Por ello, el pasado lunes 27 de abril se realizó en la explanada del CCH Oriente la Feria de ETE's, un evento en donde estudiantes que cursan un estudio técnico especializado exponían sus trabajos realizados, realizaban actividades de muestra e informaban a la comunidad sobre su experiencia y la manera en que compaginan sus estudios con una opción técnica.

En la inauguración de esta feria

estuvieron presentes la Lic. Laura Raquel Santiago Holguín, representante de Opciones Técnicas de Dirección General de CCH; la Lic. Teresita Heras Cano, coordinadora de Opciones Técnicas del plantel Oriente, y el Q.F.B. Reyes Flores Hernández, director de nuestro centro educativo, quien al tomar la palabra resaltó la importancia de los estudios técnicos especializados en la formación de las y los jóvenes cecehacheros, ya que si bien están orientados para incorporarse al mundo laboral, también pueden funcionar como un medio para reafirmar vocaciones en aquellos casos de que quieran estudiar algo relacionado con el área de la opción técnica.

De esta manera, en la Feria de ETE's se colocaron 28 estands en los

cuáles participaron alrededor de 400 estudiantes. Se mostraron los trabajos realizados en, por ejemplo, la opción técnica de Mantenimiento de sistemas de microcomputo; Desarrollo de sitios web y materiales educativos; Propagación de plantas y diseño de áreas verdes; Protección Civil, entre otros.

A propósito de esto, estudiantes de distintas opciones técnicas compartieron cómo los ETE's les han permitido adquirir conocimientos prácticos, pero también confirmar intereses profesionales, desarrollar habilidades y acercarse al entorno laboral y universitario desde el bachillerato.

Tal es el caso de estudiantes de la opción técnica Urgencias médicas, quienes coincidieron en que ésta representa un primer acercamiento a



carreras como Medicina o Cirujano Dentista.

Por su parte, una alumna de Asistente dental comentó que su opción técnica le ayudó a "quitarse el miedo" de no saber si realmente quería dedicarse a esa profesión. Asimismo, señaló que los conocimientos adquiridos le han permitido adelantarse a temas que más adelante verá en la facultad, lo que considera una ventaja importante para su formación académica.

De manera similar, una estudiante de Análisis Clínicos, explicó que dentro de su formación realizan prácticas de microbiología, hematología y toma de muestras sanguíneas. Sobre esto, destacó que una de las experiencias más significativas



ha sido aprender la toma de sangre, pues "aunque parece fácil, en realidad es muy complicado", ya que implica conocer la anatomía del brazo, saber utilizar distintos instrumentos y aprender a tratar adecuadamente a los pacientes. Además, resaltó la posibilidad de realizar prácticas y servicio en hospitales y laboratorios, lo que les permite adquirir experiencia antes de ingresar a la universidad.

En contraste, estudiantes de áreas administrativas resaltaron el desarrollo de habilidades sociales y organizativas. Así pues, una alumna de Administración de recursos humanos mencionó que disfruta especialmente las actividades prácticas, ya que les permiten aplicar los conceptos aprendidos en ejemplos coti-

dianos y fortalecer capacidades que anteriormente no había explorado.

Asimismo, las y los estudiantes coincidieron en que, aunque cursar una ETE implica organización y esfuerzo debido a los horarios a contraturno, la experiencia resulta enriquecedora porque les permite desarrollar habilidades, adquirir conocimientos especializados y acercarse de manera más clara a sus intereses profesionales.

Así, además de representar una alternativa de capacitación técnica, los ETE's se consolidan como espacios donde las y los estudiantes descubren intereses, fortalecen habilidades y construyen herramientas útiles para su futuro académico y profesional.





## La educación, herramienta para el crecimiento personal

### Se realiza el conversatorio “Desarrollo humano”

Con un diálogo abierto, libre y espontáneo sobre lo que implica la educación y los recursos formativos que brindan las escuelas para que, además del desarrollo académico, también se fomenten las habilidades emocionales y físicas, el 14 de abril se realizó el conversatorio “Desarrollo humano” entre Haydee Ivette Sánchez González, docente del área de matemáticas, Oscar Osorio Pérez y Anuar Israel Ortega Galindo, maestros del área Histórico Social.

En primera instancia, Sánchez González comentó que en el CCH aprendemos a relacionarnos con los demás, se brinda la oportunidad de aprender a equivocarse y de analizar los errores para mejorar. Por ello, en estas instalaciones se convive, se impulsa la personalidad y se resaltan habilidades, hábitos positivos, intereses y talentos.

“Somos seres gregarios, por lo que nos cuidamos y apoyamos entre nosotros. La educación nos ayuda a aprender a comunicarnos y a buscar puntos de



acuerdo. Para ser útiles socialmente, debemos comer y dormir bien, hacer ejercicio y cuidarnos, pues queriéndonos a nosotros mismos, podemos amar a los demás”.

En tanto Ortega Galindo, quien se ha especializado en estudiar la violencia

política y los movimientos estudiantiles, aseveró que le interesa desarrollar en sus estudiantes la capacidad de investigación documental y generar una actitud crítica hacia las fuentes de consulta.

La educación, dijo, muchas veces se ha relacionado únicamente con la escolarización y con, muchas veces, la imposición de ciertas características de comportamiento vinculados con los requerimientos morales, éticos, económicos, políticos y sociales que la comunidad exige, por lo que se educa todo el tiempo y en todos lugares.

“Gracias a su Modelo Educativo, en el Colegio de Ciencias y Humanidades se desarrolla un pensamiento crítico y autónomo, donde se elaboran los pensamientos de forma articulada y argumentada. Al contrario de otros modelos, que se enfocan en los roles tradicionales en el aula, lo memorístico y el silencio en el aula, aquí se estimula la participación y el debate”.

Por otra parte, aseveró que vivimos en un mundo violento donde parece que todos estamos a la defensiva, por lo que




debemos ser más cordiales, afectivos y tiernos, para que logremos una mayor empatía. Así, la educación nos debe permitir construir redes de amistad para generar entornos seguros trabajando en la esfera activa.

En tanto, Osorio Pérez comentó sobre la importancia de analizar la cultura y las relaciones educativas dentro del contexto educativo, por lo que al preguntarse qué se entiende por educación, dijo que se puede entender como una manera de obtener conocimientos, pero también un método de adoctrinamiento, de inculcar perspectivas de pensamiento, así como visiones del mundo y hábitos.

Pero, la educación involucra mucho más, aseveró, pues también incide en el proceso de crecimiento y desarrollo de las personas. “Es la piedra angular del proceso civilizatorio, nos aleja del mundo animal para construir una realidad cultural, a través del cual aprendemos a reprimir el deseo de satisfacciones rápidas y extremas y establecemos reglas de convivencia”.

Así, lo educativo nos proporciona las facultades para tomar decisiones correctas, pero nadie puede educarse solo. Así, las generaciones anteriores preparan a las más jóvenes con modelos a los que se aspiran socialmente y, por ello, se cometen errores cuando nos sentimos desvinculados del grupo.

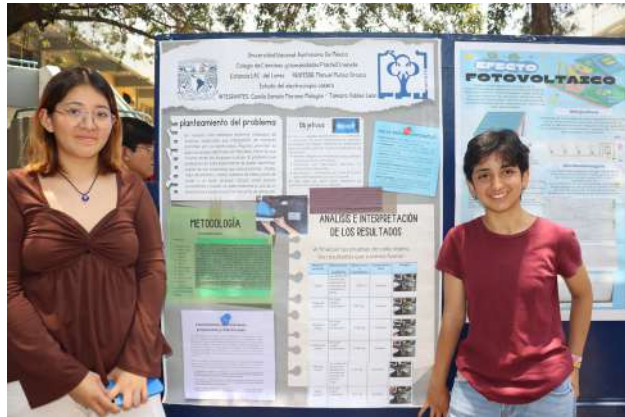
Asimismo, afirmó que los seres humanos nos distinguimos por nuestra vulnerabilidad, por lo que es importante acudir al amor para mejorar nuestras relaciones sociales en todos los ámbitos. En este sentido, en la escuela se requieren docentes que trabajen con ese sentimiento y con cariño para impulsar la formación de la juventud.

“Las escuelas tiene la obligación de enseñar aquello que el estudiantado necesita para su desarrollo, pero éste tiene la obligación de aprovechar lo que ofrecen las instituciones para aprender a tomar decisiones que lo beneficien. Experimenten su realidad y su entorno para bien”, concluyó Oscar Osorio, organizador de esta actividad. 





## Muestra carteles LAC



La propuesta formativa de las estancias de los Laboratorios Asistidos por Computadora (Estancias LAC), llegó a su 28ª edición en el plantel Oriente, desde donde se han impulsado innumerables proyectos de investigación y que ha sido semillero de futuros científicos y científicas.

En esta ocasión, para presentar sus investigaciones, el siete de mayo se realizó la Muestra de Carteles LAC, donde se expusieron en la explanada del Siladin 20 trabajos realizados por 75 alumnos, producto de una labor realizada durante un año y que rindió interesantes resultados.

De este modo, se mostraron carteles con temáticas como “Elaboración de un brazo mecánico”, “Cohete de botella: altura y presión”, “Creación y análisis de un motor homopolar” y “Rayos UVA y UVB”, entre otras, todos con la descripción de su planteamiento del problema, objetivos, hipótesis, marco teórico, metodología, materiales usados y conclusiones, lo que garantizó su rigor científico.



## Primer Simulacro Nacional 2026

Un ejercicio de prevención se llevó a cabo el seis de mayo durante el Primer Simulacro Nacional 2026, donde las y los integrantes de nuestro centro educativo participaron de manera activa y responsable al resonar las alertas sísmicas.

En esta ocasión, la hipótesis se basó en un sismo de magnitud 8.2, con epicentro en la costa de Guerrero, a 55 kilómetros al Noroeste de Acapulco entre Petatlán y Coyuya de Benítez, lo que significaría un temblor muy fuerte o severo en la Ciudad de México.

De manera coordinada, el cuerpo docente, alumnado y trabajadores reaccionaron siguiendo las indicaciones del personal de protección civil al activarse las alarmas a las 11 de la mañana mientras que, a las cuatro de la tarde, se realizó el simulacro de gabinete, dinámicas que demostraron el nivel de compromiso y conocimiento de la comunidad para actuar ante tal eventualidad.

Así, en cada salón e instalaciones como laboratorios, biblioteca, sala de cómputo y demás, se realizó un ordenado desalojo en las plantas bajas para concentrarse en zonas seguras, mientras que en las partes superiores se procedió al repliegue hacia las paredes para que, un minuto después, se procediera a desalojar.

De este modo, con esta actividad se refuerza la seguridad en nuestro centro educativo y se refuerzan las acciones a seguir ante un sismo.



# La importancia de los anticonceptivos reversibles de acción prolongada en la población adolescente

M. en D. Christopher Martín Olivares Guido



La adolescencia constituye una etapa decisiva en el desarrollo humano, es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce entre los 10 y los 19 años. Se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios. Esta fase viene condicionada por diversos procesos biológicos, emocionales y sociales que configuran la identidad y la autonomía de las personas (OMS, 2026). En este periodo, la vivencia de la sexualidad adquiere un papel central, lo cual repercute en que los embarazos adolescentes sean un desafío de salud pública, con implicaciones que repercuten en el bienestar social.

De acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2023 (INEGI, 2023):

- La edad promedio del inicio de la vida sexuales de 17.5 años
- Cuatro de cada diez adolescentes de 15 a 19 años no utilizan ningún método anticonceptivo en su primera relación sexual.
- El cuarenta y cinco por ciento de las y los adolescentes que no usan algún método anticonceptivo se embarazan.
- Uno de cada cinco nacimientos ocurre en adolescentes.

Ante esta problemática, a nivel mundial se han implementado políticas para apoyar la Salud Sexual y Reproductiva (SSR) de poblaciones vulnerables. Las cuales buscan garantizar el acceso a servicios de SSR, atención médica durante el embarazo y postparto, y manejo de complicaciones en urgencias (CNEGSR, 2022). En línea con estas políticas, el marco nor-

mativo nacional busca tener un enfoque desde los derechos humanos, sin discriminación y de libre acceso a la anticoncepción, además garantiza el interés superior de la población infantil y juvenil tomando en cuenta sus intereses y necesidades. La edad no es una contraindicación médica o limitante legal o normativa para otorgar métodos anticonceptivos a la población adolescente (PAHO TV, 2024).

Con los datos anteriores, surge la siguiente pregunta ¿Cómo podemos garantizar una vida sexual plena y libre de embarazos no deseados en la población adolescente?

La educación sexual, junto con el conocimiento y el uso adecuado de los métodos anticonceptivos, constituye la primera línea para una planificación familiar responsable. Estos métodos incluyen medicamentos (hormonales y no hormonales), dispositivos y procedimientos quirúrgicos diseñados para prevenir el embarazo de manera temporal o permanente. Pueden emplearse desde la primera relación sexual y durante toda la vida fértil de la persona. Su clasificación se establece según el mecanismo de acción, la duración del efecto anticonceptivo y la vía de administración, entre otros criterios (Consejo Nacional de Población, 2022).

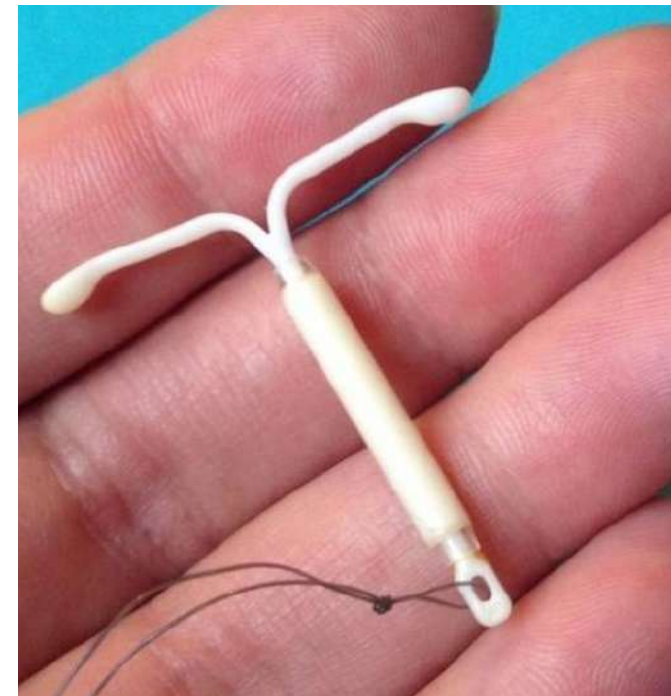
Según su duración, los métodos anticonceptivos se clasifican en:

Cuadro 1 Clasificación de anticonceptivos por su duración

Corta duración	Larga duración (ARAP*)	Permanentes
Condón masculino y condón femenino (métodos de barrera)	DIU cobre DIU Hormonal Implante subdérmico	Oclusión tubárica bilateral (OTB) Vasectomía
Pastillas anticonceptivas Parche anticonceptivo Inyección hormonal		

\*Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada

Frente a este panorama, de todos los métodos anticonceptivos disponibles, los ARAP son una alternativa altamente efectiva y segura para prevenir embarazos no deseados en los adolescentes. Los ARAP incluyen dispositivos intrauterinos (DIU) de cobre y hormonales, y los implantes subdérmicos hormonales, cuya eficacia supera el 99% de efectividad y cuya duración puede extenderse de tres a diez años, dependiendo del tipo de dispositivo. (Bahamondes et al., 2020; CNEGSR, 2022). A diferencia de otros métodos, su principal ventaja radica en que no requieren de la adherencia diaria o mensual por parte de la usuaria, lo que reduce significativamente el



riesgo de fallas asociadas al uso incorrecto o inconsistente.

El webinar Contraception in adolescence de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatiza que garantizar el acceso de adolescentes a estos métodos no solo implica disponibilidad física en los servicios de salud, sino también la eliminación de barreras culturales, sociales y legales que restringen su uso. En la actualidad aún persisten mitos y estigmas en torno a la anticoncepción en jóvenes, alimentados por prejuicios sobre la sexualidad adolescente y por la falta de programas de educación sexual integral. Dando como resultado que muchos adolescentes desconocen la existencia de los ARAP o enfrentan obstáculos para solicitarlos, lo que perpetúa la vulnerabilidad frente a embarazos no planificados y, en algunos casos, frente a la interrupción insegura del embarazo (PAHO TV, 2024).

La importancia de promover los métodos anticonceptivos y sobre todo los ARAP junto con métodos de barrera (los métodos de barrera son los únicos que previenen contra infecciones de transmisión sexual) en la población adolescente recae en evitar un embarazo no planificado, el cual en esta etapa suele interrumpir la continuidad educativa, limitar las oportunidades laborales y mantener ciclos de pobreza y desigualdad. Por el contrario, el acceso a métodos anticonceptivos seguros y de larga duración permite a los adolescentes ejercer el derecho a decidir sobre su cuerpo y su futuro, favoreciendo la construcción de proyectos de vida más sólidos y equitativos. Además, la evidencia internacional muestra que la implementación de programas que priorizan los ARAP contribuye a reducir las tasas de embarazo adolescente y a mejorar indicadores de salud pública en general.

En este sentido, la divulgación científica y los programas de educación sexual en las escuelas permiten acercar a la juventud información y accesible sobre los beneficios de los métodos anticonceptivos, desmontar prejuicios y promover políticas públicas inclusivas. Reconocer su importancia es un paso decisivo para consolidar estrategias de prevención que respondan a las necesidades reales de la juventud y que fortalezcan su capacidad de tomar decisiones libres e informadas sobre su sexualidad y reproducción. 📌

RETO PIA



Fuentes:

Bahamondes, L., Fernandes, A., Monteiro, I., & Bahamondes, M. V. (2020). Long-acting reversible contraceptive (LARCs) methods. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology, Modern Methods of Contraception*, 66, 28–40. <https://doi.org/10.1016/j.bpobgyn.2019.12.002>

CNEGSR. (2022). Guía para la Prescripción de Métodos Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada (ARAP) en la Población Adolescente. <http://www.gob.mx/salud/cnegssr/documentos/guia-para-la-prescripcion-de-metodos-anticonceptivos-reversibles-de-accion-prolongada-arap?idiom=es>

Consejo Nacional de Población. (2022). Lineamientos Técnicos para la Prescripción y Uso de Métodos Anticonceptivos en México. <http://www.gob.mx/conapo/documentos/lineamientos-tecnicos-para-la-prescripcion-y-uso-de-metodos-anticonceptivos-en-mexico-310274>

INEGI. (2023). Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica (ENADID) 2023. <https://www.inegi.org.mx/programas/enadid/2023/>

OMS. (2026). Salud del adolescente. <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>

PAHO TV. (2024, septiembre 21). Contraception in adolescence [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=Q5BppQpLjtU>



## Filosofía de la alteridad: la ética como cuidado y responsabilidad compartida

Por: Zelocualtecatl Castillo David

### La ética más allá de los manuales

La filosofía, con frecuencia, corre el riesgo de quedar atrapada en las paredes de la academia, transformando conceptos vibrantes en piezas de museo que se contemplan a la distancia pero que rara vez tocan la fibra de lo cotidiano. Sin embargo, cuando hablamos de ética, no nos referimos a un frío manual de instrucciones sobre cómo actuar en situaciones hipotéticas, ni a una arqueología moral que simplemente tiende puentes entre los antiguos y modernos. Como señala Emmanuel Lévinas, la ética no es una rama secundaria de la filosofía, sino la “filosofía primera”, pues el encuentro con el otro precede a cualquier conocimiento del ser o cualquier construcción ontológica (Lévinas, 1991). La ética es, ante todo, una experiencia viva y palpitante de nuestra propia humanidad.

Hacer filosofía desde la ética implica reconocer que mucho antes de que podamos definir quiénes somos o qué sabemos, ya estamos operando en el impulso del acto. Nos encontramos en un mundo donde la eticidad no es un saber epistemológico, sino un modo de ser en la existencia. Es una dimensión que nos interpela y nos acusa, obligándonos a decidir incluso cuando no tenemos un suelo firme sobre el cual apoyarnos. En este sentido, la ética funciona precisamente porque nos despoja de nuestras certezas y disuelve el blindaje protector del “yo” para abrirlo a la dimensión del reclamo que viene de los otros. No nos ofrece una brújula infalible, sino la vulnerabilidad de sentirnos interpelados por la presencia ajena.

Esta apertura no es cómoda. Al contrario, supone una disrupción en la soberanía de nuestra individualidad. Como seres

finitos, tendemos a referirnos solo a lo que sentimos, pensamos o deseamos, proyectando el mundo como una extensión de nosotros mismos, como un imperio absoluto donde el futuro es solo una proyección de nuestras posibilidades. Pero ese imperio se quiebra inevitablemente con la irrupción del Otro. Para Martin Buber, el ser humano se convierte en un “Yo” auténtico solo a través del contacto con el “Tú”; es en el espacio de la relación donde la vida verdadera tiene lugar y donde dejamos de ser entes aislados para convertirnos en personas (Buber, 1977). El Otro no es un reflejo de mis deseos ni una versión alternativa de mi identidad; es una alteridad absoluta, un misterio que se manifiesta y me obliga a responder en una diacronía donde siempre llegamos tarde el uno al encuentro del otro.

### La pregunta central

Frente a esta realidad de encuentro y vulnerabilidad, surge el interrogante que articula no solo este artículo, sino el ejercicio docente y vital: ¿Qué tanta ética somos capaces de soportar? Esta pregunta no busca indagar cuántas normas podemos obedecer o cuántos reglamentos podemos memorizar, sino hasta qué punto estamos dispuestos a dejarnos atravesar por la realidad de quien tenemos enfrente, asumiendo una responsabilidad que no hemos elegido pero que nos constituye como sujetos.

### El aula como escenario de la responsabilidad compartida

Para entender esta “capacidad de soportar” la ética, debemos mirar hacia los espacios donde la vida sucede con mayor crudeza y calidez. El aula de clases no es solo un lugar de trans-



ferencia de información técnica; es un escenario de encuentros tardíos entre sujetos ya ligados por una responsabilidad invisible. La ética nace en el rostro del otro que revela su vulnerabilidad y me hace responsable de su existencia sin pedir permiso. Según la perspectiva de Lévinas (2000), el rostro del Otro es un “mandamiento” silencioso que nos prohíbe la indiferencia y nos convoca a la hospitalidad, convirtiéndonos en rehenes de una presencia que nos atraviesa.

En la cotidianidad de nuestras instituciones, esta responsabilidad se manifiesta en imágenes narrativas que se entretienen en el nos-otros. Ahí está el compañero que sale de casa antes de las cinco de la madrugada, cruzando la ciudad en transporte público todavía oscuro, cargando el sueño roto y un hambre que golpea el cuerpo. Está también el estudiante para quien la escuela es el único refugio donde alguien lo mira de frente, donde la risa todavía es posible y el cuerpo puede descansar de la violencia del hogar o de la calle. Estas realidades no son abstracciones; son el tejido mismo de la eticidad que nos exige romper el aislamiento individual para acompañar la alteridad.

Sin embargo, ser responsable por el Otro no significa resolver técnicamente su vida. Aquí reside una de las paradojas más profundas de la ética: pretender “solucionar” al Otro puede ser, en sí mismo, un acto de violencia que reduce su realidad a mis propios términos y categorías. Resolverlo todo sería una reducción violenta; sería pretender calzar sus zapatos para luego quitármelos cuando resulten incómodos.

Como se discute en las teorías contemporáneas recopiladas en el Diccionario de los cuidados, el cuidado auténtico implica reconocer la interdependencia sin anular la singularidad del otro, satisfaciendo necesidades morales y emocionales que protegen las capacidades de las personas a lo largo de su vida (Pérez Orozco, 2014).

La verdadera respuesta ética comienza con el reconocimiento de la asimetría: su dolor no es el mío, su realidad no se agota en mi comprensión. Lo que se nos pide es hacernos presentes, ofrecer hospitalidad sin apropiación. Al docente que ve cómo un alumno se pierde en las adicciones o a la compañera que descubre su sexualidad entre rechazos, no se le impone un plan de salvación técnico; se le pide que sea testigo fiel y que ofrezca un espacio donde la verdad del otro pueda ser nombrada. El cuidado del Otro es, entonces, una carga compartida: no la de resolver su existencia, sino la de sostenerla juntos en la finitud cruzada de nuestras infinitudes.

Este acompañamiento inaugura lo que Buber llamaba la esfera del “entre” (das Zwischen), ese lugar donde los seres humanos se afectan mutuamente sin pedirse permiso. Nos invocamos en el diálogo de nuestras realidades distintas, saliendo del egoísmo natural que nos encierra para habitar un mundo de personas. Los cuidados compartidos son gestos mínimos pero radicales: el pasaje que se completa para el compañero, la escucha activa ante quien está “bajoneado”, o la mirada atenta hacia el alumno que repite materia por tercera vez y que nos grita en silencio que “algo pasa”. En esos gestos, el infinito del rostro se hace carne en lo finito del aula.

### La ética de la humilde presencia

La conclusión de esta experiencia ética nos aleja de las soluciones limpias y las respuestas expertas. La ética que somos realmente capaces de soportar es la ética humilde de hacernos presentes. Es la capacidad de respuesta siempre despierta que nos permite sostener el peso de la realidad del otro para que, aunque sea por un instante, se haga menos solitario. No se trata de una especialización múltiple que nadie posee, sino de usar las herramientas que ya llevamos dentro: la calidez, la atención y la palabra callada cuando sea necesario.

La responsabilidad compartida es el reconocimiento de que nuestras realidades, aunque imposibles de sincronizar del todo, tienen la potencia de cohabitar. El “nos-otros” abraza el infinito finito de cada persona, transformando el aula en un espacio de resistencia frente a la indiferencia. Al final, la pregunta permanece abierta y nos interpela cada mañana al entrar al salón o al cruzar la calle: ¿qué tanto nos atrevemos a sostener el peso del Otro en nuestras vidas? La respuesta no es teórica; es el acto mismo de acompañar sin salvar, de cargar juntos lo que no podemos resolver solos. 🌱

### RETO PIA



### Fuentes:

- Buber, M. (1977). *Yo y Tú* (C. Díaz, Trad.). Caparrós Editores. (Obra original publicada en 1923).
- Lévinas, E. (1991). *Ética e infinito* (F. Stein, Trad.). Visor.
- (2000). *La huella del otro* (L. Galindo, Trad.). Taurus.
- Pérez Orozco, A. (2014). *Diccionario de los cuidados y de la vida* (1a ed.). Editorial Traficantes de Sueños.

## ¿LISTAS LAS MALETAS Y EL CARNET?

Psic. Ma. del Carmen Melin Cabrera

“...pongamos en el centro de la vida los cuidados. Somos esclavos del tiempo, siempre cosas de provecho, dolores de cabeza, malestar y tristeza...”  
*La siembra, Los Chikos del Maíz*

**E**l tiempo de descanso es tan importante como el de estudio. En él encontramos la oportunidad de renovarnos, de hacer un balance, de replantearnos metas, de encaminar los esfuerzos para llegar a ellas y de soñar.

Por ahora estás comenzando la recta final. A tres semanas de concluir el semestre, es de suma importancia que cierres con todo y, para ello, aunque parezca paradójico, es imprescindible que descanses.

La falta de descanso, derivada de una mala organización de las actividades cotidianas —tanto escolares como del hogar e incluso, para algunas personas, laborales—, así como la falta de sueño reparador (que se consigue al dormir sin interrupciones entre siete y nueve horas diarias), repercute negativamente en el estado general de nuestro organismo. Esto interfiere en la correcta coordinación de distintas áreas cerebrales, influyendo en el estado de ánimo, la salud mental y el éxito académico.

No olvides que, en las siguientes semanas, debes priorizar tus actividades académicas. Es importante evitar el exceso de cansancio y estrés al invertir tiempo en actividades que, en este momento, no son prioritarias. Comprométete —por escrito, si es necesario— a dejar para después del semestre actividades como lavar toda la ropa acumulada de tu cuarto, salir varias veces por semana con tu crush, ir de fiesta con tus amistades o dedicar demasiado tiempo a redes sociales.

Apaga tu celular —así como la pantalla, tablet, consola de videojuegos, etc.— al momento de dormir. En verdad volverán a encender. Aunque no leas los mensajes o notificaciones, el simple hecho de escucharlos interrumpe tu sueño. También recuerda hidratarte, pues el calor en nuestra ciudad de asfalto ha aumentado, y procura desayunar, comer y cenar de manera saludable.

Utiliza de una a dos horas de tu día para descansar tu mente y emociones. Sería ideal dividir ese tiempo entre la mañana y la noche. Puedes practicar meditación, yoga, box, técnicas de respi-

ración o relajación; no faltar a tu sesión de terapia; platicar con personas de confianza; bailar; ver tu serie favorita o un buen partido de fútbol; leer una novela de amor o policiaca; cantar a todo volumen, entre muchas otras actividades.

Y una vez que llegues a la otra orilla —sí, al final del semestre—, ¿a dónde irás? ¿A casa de tus abuelos o de tus tíos? ¿Quizá tu familia ya tiene reservación en alguna playa? Tal vez te toque ir al trabajo de medio tiempo o de fines de semana que te permitirá adquirir esa laptop, el celular o la playera que has querido. ¿Alguna escapada al cine o a un concierto?

O quizá volverás al gimnasio que has tenido



abandonado, al maratón de Netflix o al último nivel de tu videojuego preferido. También será momento de cumplir compromisos pendientes: arreglar tu cuarto, salir de fiesta o apoyar en las labores de casa.

Si adeudas alguna asignatura, este también es tiempo de resolver guías para inscribir tus próximos exámenes extraordinarios. Ahora que no hay tanta presión, aprenderás mejor y llegarás más preparado que cuando faltan apenas quince días para resolver guías, estudiar y presentar los exámenes. También puedes repasar apuntes o tutoriales si prefieres pensar en un recursamiento; así llegarás con cierta ventaja.

Quizá el ritmo de tus estudios y el trabajo de tu familia —mamá, papá, abuelos, etc.— ha dificultado la comunicación. A veces el estrés, las prisas y el cansancio no son buenos compañeros para sentarnos a escuchar y conversar. Sin embargo, ahora tienes un poco más de tiempo: acércate.

Y qué tal salir al parque con tu mascota y correr sin prisas, o jugar dentro de casa con ella todo el tiempo que quieras.

Si la ansiedad, la depresión, la dificultad para socializar o la ideación suicida han estado presen-



tes y no has iniciado o interrumpiste tu atención, este también puede ser el momento de priorizar tu salud mental y emocional; de hacer las largas filas en la clínica del IMSS o de buscar la terapia psicológica que necesitas.

No olvides dejar, al menos, dos semanas antes de regresar a nuestro plantel —o de iniciar tu etapa en la licenciatura— para descansar, renovar energías, replantear metas, recuperar sueños y comenzar de nuevo, también con todo. 🌱

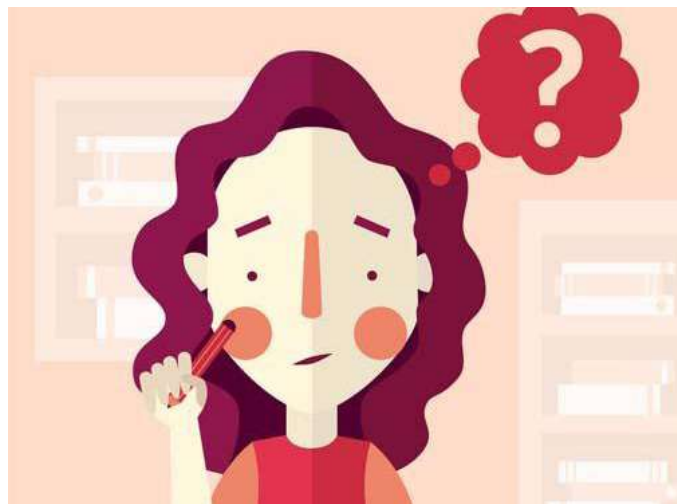
### Fuentes:

Revista Médicas UIS: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/14281>

Medina García, A. M. (octubre, 2010). *Actividad y descanso*. Innovación y Experiencias Educativas, No. 35. ISSN 1988-6047. DEP. LEGAL: GR 2922/2007.

# Recalculando la Ruta

Psic. Julia Gaspar Martínez



**E**stamos a muy poco de concluir el ciclo escolar. Antes de darlo por terminado, es fundamental reevaluar un balance de aquello que te propusiste lograr al inicio de este periodo.

Quizá te preguntes: “¿Para qué? Ya que se quede así”. Tal vez sientas que, si ya reprobaste, no hay nada que hacer. Sin embargo, si dejas las cosas tal cual están, es muy probable que pierdas la oportunidad de aprender de la experiencia. Desconocer tus aciertos y errores puede condenarte a repetir el mismo ciclo una y otra vez.

Te propongo realizar un análisis a grandes rasgos de tus resultados parciales. Por ejemplo, si tu objetivo era aprobar todas las asignaturas, evaluemos los pasos previos para alcanzarlo:

- ¿Cuántos exámenes has presentado y qué calificaciones obtuviste?
- ¿Entregaste todos los trabajos y cómo te fue en las exposiciones?
- ¿Qué tan constante fuiste con tus asistencias, participaciones y apuntes?

Este recuento te dará una visión clara del resultado final. Recuerda: este no depende de tus profesores, sino del esfuerzo que realizaste durante el semestre; es decir, la responsabilidad es totalmente tuya.

Te sugiero revisar materia por materia comparando tus evaluaciones con los criterios de acreditación presentados al inicio del curso. Así podrás calcular la probabilidad de éxito, ya sea para aprobar o para mejorar tu promedio escolar. Evaluar tus avances te permite conocer qué tan cerca estás de tu objetivo y realizar los ajustes necesarios para retomar el camino.

¿Recuerdas la satisfacción y el orgullo que sentiste el día

que ingresaste al CCH? Esa sensación de triunfo puede repetirse siempre que identifiques con claridad las acciones y decisiones que te llevaron a ese resultado.

Hacer un balance te permite identificar si vas en el camino correcto o hay que hacer pequeños o grandes ajustes.

Quizá tu situación actual se parece a esto:

- El acierto: Acreditaste TLRIID I, porque asististe a todas las clases y entregaste todo a tiempo.
- El área de oportunidad: Tal vez reprobaste Inglés por acumular inasistencias y no entregar un trabajo en equipo.

Identificar qué hiciste bien en una materia y qué descuidaste en otra te permitirá rescatar las estrategias que funcionan y desechar las que te conducen al fracaso. Ahora es el momento de reajustar el plan para lo que nos queda de este semestre y sobre todo, para el próximo ciclo e integrar nuevas acciones que mejoren tus resultados.

Sin importar el semestre en el que te encuentres, siempre tienes la oportunidad de recomenzar y retomar tus proyectos. Para ello, es vital que conozcas las alternativas para regularizar tu situación académica y elabores un plan de recuperación que te permita concluir el bachillerato en los tiempos establecidos. Incluso para ti que estás en 6° semestre, hacer este ejercicio de reflexión te permitirá comenzar una nueva etapa desde el aprendizaje y con el pie derecho.

En el Departamento de Psicopedagogía podemos orientarte sobre las opciones de acreditación (ordinarias y extraordinarias) disponibles para ti. Juntos/as podemos revisar tus aciertos y errores para diseñar un plan a la medida de tus posibilidades.

Siempre existen formas de resarcir lo que falló, pero el primer paso depende de ti: busca ayuda y asume con responsabilidad las decisiones de tu vida. Diversas áreas estamos listas para ofrecerte alternativas y acompañarte en la solución de tus conflictos. ¡Acércate! 📞



# Three Yoga Tools for Daily Modern Life

By Sandra Patricia Sánchez García

**M**odern life has many elements that distract our attention every day. We lose our energy without noticing it. Now, more than ever, both our body and mind need a break from continuous stimuli to recover balance.

“Yoga,” according to the Yoga Sutras, is defined as “the cessation of the fluctuations of the mind.” Therefore, yoga provides different tools to help us reconnect with ourselves, focus our attention, and recover our energy. Here, we explore three of them:



## 1. Pranayama (breath control)

From Sanskrit *prana* (vital energy) and *ayama* (expansion), this tool helps regulate the body’s energy through breathing techniques. This practice involves controlling three stages of breathing: inhalation, exhalation, and retention (with and without air).

There are different types of pranayama, such as *ujjayi*, *nadi shodhana*, and *kapalabhati*, each with different effects on the body and mind. All of them help to focus and relax the mind.

You can start with a simple practice: inhale for four counts, hold for four counts, exhale for four counts, and hold without air for four counts. Repeat the cycle at least five times



## 2. Mantras (sound repetition)

From Sanskrit *man* (mind) and *tra* (tool), meaning “a tool for the mind,” mantras are repetitive sounds, words, or phrases used to reach higher states of consciousness.

They are often repeated 108 times to enhance their benefits, helping to calm and focus the mind. A *mala* (a string of 108 beads) is commonly used to keep count.

Some mantras you can start with are: *Gayatri* (for illumination), *Lokah Samasthah Sukhino Bhavantu* (for universal happiness), and *Om Shanti Om* (for peace).



## 3. Mudras (hand gestures)

Mudras are hand gestures that help calm and focus the mind. Like the previous tools, they are used to connect with our inner energy. Mudras are ancient practices, and their benefits have been widely experienced by yoga practitioners over time.

Examples include:

**Gyan Mudra:** supports concentration and wisdom.



**Prana mudra:** praises energy.



**Shuni Mudra:** promotes patience.



You can practice each tool separately or combine them to experience their full effect on your body and mind.

In a fast-paced modern world, yoga offers simple yet powerful tools to restore balance. Practices like pranayama, mantras, and mudras help calm the mind, improve focus, and reconnect us with our inner energy. By incorporating these techniques into daily life, we can cultivate greater awareness, peace, and well-being. 🧘

### References

- Avelar, K. y Sánchez, D. (2020). *Manual para instructores de yoga*. Green Yoga.  
Iyengar, B. K. S. (2003). *Luz sobre los Yoga Sūtras de Patañjali* (Miguel Portillo, Trad.; 8ª ed.). Editorial Kairós.

This text was proofread with the help of an AI assistant (Copilot).



## PÁJAROS EN LA BOCA, de SAMANTA SCHWEBLIN

Por Bryan Hernández



**S**amanta Schweblin es una de las escritoras latinoamericanas más importantes de la actualidad. Nacida en Buenos Aires en 1978, ha destacado por su habilidad para construir relatos breves donde lo cotidiano se transforma poco a poco en algo inquietante y perturbador. Su obra ha sido traducida a numerosos idiomas y reconocida con diversos premios internacionales gracias a una narrativa precisa, atmosférica y profundamente psicológica. En *Pájaros en la boca*, publicado en 2009, Schweblin reúne una serie de cuentos que exploran el miedo, la incomunicación, la violencia y las relaciones humanas desde una perspectiva extraña y desconcertante.

El cuento que da nombre al libro es quizá el más representativo de toda la colección. En él, Sara, una adolescente aparentemente común, desarrolla el hábito de comer pájaros vivos mientras sus padres intentan comprender la situación.

Aunque la premisa parece absurda, el verdadero impacto del relato surge de la manera en que los personajes aceptan poco a poco aquello que debería resultar imposible. Schweblin no ofrece explicaciones claras ni soluciones definitivas; por el contrario, deja que la incertidumbre y el silencio construyan la tensión narrativa.

Ese mismo mecanismo aparece en otros cuentos del libro. En "La pesada valija de Benavides", por ejemplo, un hombre llega a una galería de arte arrastrando una maleta cuyo contenido altera por completo la percepción de quienes lo rodean. En "Conservas", la autora aborda el miedo a la maternidad desde una situación extraña y simbólica que combina angustia y fantasía.

Cada relato introduce una ruptura mínima en la realidad cotidiana, suficiente para generar incomodidad y hacer que el lector

cuestione aquello que considera normal.

Uno de los mayores aciertos de Schweblin es su estilo narrativo.

## Una última sensación, común a todos, es de espanto: intuir que, al llegar a destino, ya no habrá nada

La autora utiliza una prosa breve, directa y contenida, sin descripciones innecesarias ni explicaciones excesivas. Sus cuentos avanzan con rapidez, aunque detrás de cada escena existe una sensación constante de amenaza. Además, los finales abiertos obligan al lector a participar activamente en la interpretación de las historias, lo que provoca que muchos relatos permanezcan en la memoria incluso después de haber terminado el libro.

La obra de Schweblin suele relacionarse con la tradición del cuento fantástico latinoamericano y con autores como Julio Cortázar o Adolfo Bioy Casares. Sin embargo, su narrativa posee una identidad propia marcada por la tensión psicológica y el extrañamiento contemporáneo. Sus cuentos no dependen del terror explícito; más bien producen inquietud a partir de pequeñas alteraciones de la vida cotidiana.

En conjunto, *Pájaros en la boca* es un libro intenso y perturbador que demuestra la capacidad de Samanta Schweblin para explorar los aspectos más oscuros de la realidad humana. A través de situaciones absurdas y personajes desconcertados, la autora construye relatos que obligan al lector a enfrentarse a aquello que resulta extraño, incómodo y difícil de explicar. 📖



Schweblin, Samanta. *Pájaros en la boca*. Ciudad de México: Penguin Random House Grupo Editorial, 2018



Samanta Schweblin (1978) Escritora nacida en Buenos Aires, Argentina. Estudió Diseño de Imagen y Sonido en la Universidad de Buenos Aires. Su obra se caracteriza por relatos inquietantes y atmósferas perturbadoras. Es autora de *Pájaros en la boca* (2009), uno de sus libros de cuentos más reconocidos, y de *Distancia de rescate* (2014), novela finalista del Premio Booker Internacional. Ha recibido diversos reconocimientos internacionales y es considerada una de las voces más destacadas de la narrativa latinoamericana contemporánea.



# RESEÑA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026

## LIFE THAT GLOWS

El documental *Attenborough's Life That Glows* es una muestra del inmenso legado científico y divulgativo de Sir David Attenborough, una de las figuras más influyentes en la historia de la biología contemporánea. A sus cien años de vida —recién cumplidos y celebrados internacionalmente—, Attenborough continúa siendo un referente indispensable para comprender la relación entre humanidad y naturaleza. Su natalicio fue homenajeado en diversos espacios académicos de nuestra Universidad, donde se reconoció el valor educativo y científico de su trayectoria; además, TV UNAM transmitió este documental el sábado pasado, acercando nuevamente su trabajo a públicos interesados en la ciencia y la conservación.

El documental destaca por presentar imágenes exclusivas de organismos bioluminiscentes que hasta hace relativamente poco tiempo habían permanecido prácticamente inaccesibles para la observación humana. Desde profundidades oceánicas hasta ecosistemas selváticos, la obra revela formas de vida

cuya capacidad de emitir luz que parece salida de la ciencia ficción, pero que constituye uno de los fenómenos biológicos más fascinantes del planeta y de hecho poco conocidos por completo hasta la actualidad.

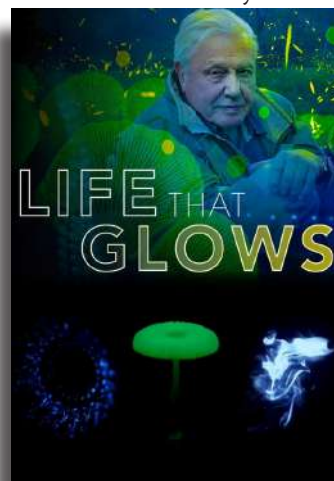
Uno de los aspectos más impresionantes de *Life That Glows* es la implementación de tecnología especializada para registrar la bioluminiscencia animal, cada imagen presentada genera una fascinación absoluta. El documental muestra cómo cámaras adaptadas y sistemas de iluminación avanzados permitieron capturar comportamientos y características que anteriormente eran imposibles de documentar con claridad. Este avance representa un parteaguas tanto para la investigación científica como para el lenguaje audiovisual de los documentales naturales, ya que abre nuevas posibilidades para estudiar organismos en sus condiciones reales sin alterar significativamente su entorno.

Más allá de la espectacularidad visual, el documental refleja la esencia del trabajo de Attenborough: convertir el co-

nocimiento científico en una experiencia accesible y profundamente humana que invita a la curiosidad. Su narración no se limita a describir especies o procesos biológicos; también invita a reflexionar sobre la fragilidad de los ecosistemas y sobre la necesidad de conservar aquello que apenas comenzamos a comprender. La serenidad de su inconfundible voz y la sensibilidad de su enfoque permiten que el espectador conecte emocionalmente con fenómenos que, de otro modo, podrían parecer lejanos o abstractos.

Finalmente, *Attenborough's Life That Glows* debe entenderse como una pieza dentro de una obra monumental construida durante décadas. Sir David ha dedicado su vida no solo a documentar la naturaleza, sino a divulgar el trabajo de centenares de científicos alrededor del mundo, convirtiendo hallazgos especializados en conocimiento compartido para toda la humanidad. No perder de vista que gran parte de este legado existe en formato documental constituye una fortuna cultural y educativa invaluable. Más que entretenimiento, estas producciones son auténticos ejercicios de divulgación científica que acercan la complejidad de la vida a millones de personas y nos recuerdan la importancia de seguir observando, estudiando y protegiendo nuestro planeta. 🌱

Por Mikhail Reyes



*Attenborough's Life That Glows* (UK) (2016) Dirección: Joe Loncraine. Narrado por: Sir David Attenborough. Duración: 100 minutos

**MUESTRA SILADIN 2026**  
CIENCIA • INNOVACIÓN • SUSTENTABILIDAD • SOCIEDAD

Conoce, explora y descubre el talento de nuestra comunidad.

**FECHA DEL EVENTO**  
11:00 A 17:00 H

**SEDE**  
SILADIN, CCH ORIENTE

**HORARIO GENERAL**  
11:00 A 17:00 H

**PROYECTOS CON HORARIO FLEXIBLE**  
11:00 A 17:00 H

- EVALUACIÓN DE BIOPLÁSTICOS ELABORADOS A PARTIR DE RESIDUOS VEGETALES ESCOLARES Y SU POTENCIAL COMO ALTERNATIVA SUSTENTABLE
- EVALUACIÓN DE BIOPLÁSTICOS ELABORADOS A PARTIR DE RESIDUOS VEGETALES ESCOLARES Y SU POTENCIAL COMO ALTERNATIVA SUSTENTABLE
- LO QUE EL MAR ESCONDE... Y EL ESTÓMAGO REVELA

**TURNO MATUTINO**  
11:00 A 14:00 H

- ¿POR QUÉ EN LAS ADOLESCENTES MUJERES ES TAN DIFÍCIL TERMINAR UN RELACION AMOROSA ABREVIA?
- ¿PUEDE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL AFECTAR LA CAPACIDAD DEL PENSAMIENTO CRÍTICO DE LOS ESTUDIANTES?
- ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA VARIACIÓN EN LA DISTANCIA INTERNODAL EN SISTEMAS DE ONDAS ESTACIONARIAS
- ANÁLISIS DE LA CALIDAD DEL AGUA EN LOS SISTEMAS DE MACROINVERTEBRADOS Y TILAPAS DEL SILADIN EN CCH ORIENTE
- ANÁLISIS DE UN TERRARIO EN UN SISTEMA CERRADO, USANDO SENSORES DE ARDUINO.
- BO PUP
- BIOPLÁSTICO DE CÁSCARA DE MANGO Y SU USO REMOVIBLE EN BRAZALETES DESECHABLES
- BRUJERÍA Y HECHICERÍA EN LA NUEVA ESPAÑA DURANTE EL SIGLO XVII. GÉNERO, RACISMO Y CLASE SOCIAL
- CALENTAMIENTO GLOBAL
- CÁSCARA SOSTENIBLE DE LA FRUTA AL DESECHABLE
- CLUB DE ROBOTICA
- COMETE A PRESIÓN
- COMETE DE BOTELLA: ALTURA Y PRESIÓN
- CONSTRUCCIÓN DE UN DRON CASERO
- ECORRUCIO: BIOPOLIMEROS COMESTIBLES
- EFFECTO FOTOELÉCTRICO
- EFFECTO INVERNADERO
- EL EXPANSIONISMO ESTADOUNIDENSE
- EL IMPACTO DE PRODUCTOS DE BELLEZA EN EL ESTUDIANTE DE CCH ORIENTE
- EL SUICIDIO, SU PREVENCIÓN Y LA SALUD MENTAL EN LOS JOVENES, ADOLESCENTES
- ESTUDIO DEL ELECTROSCOPIO CASERO
- EVALUACIÓN DE LA AGROLITA EN LA GERMINACIÓN Y DESARROLLO IN VITRO DE ECHINOCACTUS GRUSONI
- FETICISMO DE LAS MERCANCIAS Y GLOBALIZACIÓN: EL CASO DEL IPHONE
- FILTRO SOLAR
- FSIONEMIA
- HUMANISMO MEXICANO
- INTERVENCIÓN DE ARDUINO EN LOS APRENDIZAJES DE ELECTRICIDAD EN CIRCUITOS EN SERIE Y SU RELACIÓN CON LA COMUNICACIÓN NEURONAL
- LA IMPORTANCIA DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SU USO PARA TODOS LOS GÉNEROS EN EL ESTUDIANTE DEL CCH ORIENTE 2026
- LA IMPORTANCIA DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS Y SU USO PARA TODOS LOS GÉNEROS EN EL ESTUDIANTE DEL CCH ORIENTE 2026
- LA INFLUENCIA DE LA NARCOCULTURA EN LOS ESTUDIANTES DEL CCH ORIENTE
- LET DE LA NERLESON
- MEDIDOR DE DISTANCIA CON SENSOR HC-SR04
- MONITOREO MENSUAL DE UNA COLONIA DE AMEYSTOMA MEXICANUM: COMPARACIÓN DE LOS DATOS ESTADÍSTICOS VS LOS DATOS REALES FINALES MUJERES
- NEUROMÚSCULA Y EL IMPACTO EN EL CEREBRO ADOLESCENTE: UN ANÁLISIS EN ESTUDIANTES DEL CCH ORIENTE (2024 - 2026), CIUDAD DE MÉXICO
- ONDAS MECÁNICAS: ESTUDIO EN TANGHER
- RAYOS UVA Y UVB
- REPRODUCCIÓN Y CRANEA DE TENEIRO MOLITOR COMO ALIMENTO PARA AMEYSTOMA MEXICANUM
- TPOS DE APEOS EMOCIONALES
- VIDEO EDUCATIVO: GEÓLOGOS DIGITALES

**TURNO VESPERTINO**  
14:00 A 17:00 H

- ANÁLISIS CUALITATIVO DE LA CAPA LÍMITE EN PERFIL 3D MEDIANTE TUFTING
- ANÁLISIS DEL USO DEL FILTRO HIDROGENO-ALFA EN LA ASTROFOTOGRAFÍA SOLAR. VENTAJAS Y FUNDAMENTOS FÍSICOS
- BIO-TINTAS FLUORESCENTES
- DE RESIDUOS A RECURSOS ESCAMAS QUE SE CONVIERTEN EN BIOPLÁSTICOS
- DETECCIÓN CUALITATIVA DE DÍOXIDO DE CARBONO MEDIANTE LA REACCIÓN CON AGUA DE CAL
- EL SECRETO TÉRMICO DE LOS COLORES BAJO EL SOL
- ELABORACIÓN DE UN BRAZO MECÁNICO
- ESTUDIO DEL VUELO DE UN AEROPLANO IMPRESO EN 3D MEDIANTE ANÁLISIS DE VIDEO CON TRACKER
- ESTUFA PARABÓLICA
- FUEGO DE COLORES CON SALES
- GENEALOGÍA DE MATEMÁTICOS
- GENERADOR DE ENERGÍA ELÉCTRICA A PARTIR DE LA ENERGÍA SOLAR
- HÁBITOS DEL SUEÑO DE ESTUDIANTES DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
- INNOVACIÓN CON CHAPULINES
- LOS INSECTOS TAMBIÉN NUTREN: ANÁLISIS NUTRICIONAL Y MICROBIÓLOGO DE UNA BARRITA ELABORADA A BASE DE CHAPULINES
- LUCICITAS
- MONITOREO BIOMÉTRICO DEL ADOLETO MEXICANO: DINÁMICA DE CRECIMIENTO EN ECOSISTEMAS SEMINATURALES DE MONTAÑA
- MOTOR ELÉCTRICO

**LA CIENCIA LO CREA, TU CURIOSIDAD LO HACE POSIBLE.**

IDEAS QUE TRANSFORMAN | EXPERIMENTOS QUE INSPIRAN | SOLUCIONES QUE CONSTRUYEN FUTURO | CONOCIMIENTO QUE UNE

¡ASISTE, CONOCE LOS PROYECTOS Y APOYA EL TALENTO ESTUDIANTIL DEL CCH ORIENTE!  
#MUESTRASILADIN2026



# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO  
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DIRECCION GENERAL  
SECRETARIA DE PLANEACIÓN

**¡EVALÚA A TUS DOCENTES FÁCIL Y RÁPIDO!**

**20 de Abril al 17 de Mayo**  
(Extensión del CAD solo para 6° semestre)

- 1 Ingresa al sitio del CAD**  
Accede desde tu navegador o escaneando el código QR
- 2 Inicia sesión**  
Usa tu número de cuenta y fecha de nacimiento en formato DDMMAAAA
- 3 Selecciona cada profesor**  
Evalúa **TODAS** las asignaturas en las que estás inscrito
- 4 Responde el cuestionario**  
Tus respuestas son anónimas y confidenciales

**cad.cch.unam.mx**

**¡TU OPINIÓN TRANSFORMA LA EDUCACIÓN!**



# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026

**Programa de Apoyo al Egreso PAE Periodo "ET" 2026-2**

El PAE tiene como propósito **apoyar a las alumnas de generación 2024 y anteriores** que deseen **regularizar su situación escolar**, para que estén en condiciones de concluir su bachillerato este año. Te sugerimos que en este periodo te inscribas a las asignaturas que presenten **mayor dificultad**.

Es una buena oportunidad para mejorar tu **situación escolar, concluir tu bachillerato e ingresar a estudios superiores.**

**Las inscripciones se realizarán del 11 al 18 de mayo de 2026, y será hasta las 11:59 a.m. a través de la página del Plantel:**  
<https://escolares.cch-oriente.unam.mx/estudiantes/sae.html>

Es **indispensable que hayas cursado la o las materias en grupos ordinarios** para tener un mínimo de conocimientos y logres mayor aprovechamiento en los cursos. **Verifica los grupos autorizados el 31 de mayo.**

Toma en cuenta que para poder inscribirte debes tener reprobadas como **máximo 5 asignaturas.**

**Se llevará a cabo en línea los días 23, 29, 30 de mayo; 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 de junio de 2026.**  
**En un horario de 8:00 a 12:00 hrs. y de 13:00 a 17:00 hrs.**

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

**CONSULTA LA CONVOCATORIA** **—NO TE QUEDES UN AÑO MÁS—**

**INSCRIPCIONES: Del 11 al 18 de mayo**

<https://escolares.cch-oriente.unam.mx/estudiantes/sae.html>

# JUNT@S CONTRA EL BULLYING

Por un CCH Oriente libre de violencia  
Del 30 de Abril al 29 de Mayo del 2026

Jornada 2026 de concientización, coordinada por el Departamento de Psicopedagogía.

Estimad@ docente: esta actividad se realizará mediante charlas de aproximadamente una hora, por lo cual te pedimos nos regales este tiempo de tu clase para las dinámicas y reflexiones planeadas para tus estudiantes. Su participación es muy importante.

~~BULLYING~~ ❤️

# Estudiantado del CCH

te invitamos al taller

## Tips para elaborar un plan de vida

Presencial/Plantel Oriente

Grupo 1 **Martes 12 /mayo/2026** 1-3 pm

En línea / zoom

Grupo 2 **Miércoles 13 /mayo/2026** 4-6 pm

En línea / zoom

Grupo 3 **Jueves 14/mayo/2026** 9-11 am

Registro

Colegio de Ciencias y Humanidades  
Plantel Oriente  
Departamento de Difusión Cultural

## Muestra final de talleres 8 al 14 de mayo

<p><b>11 de mayo</b> <b>Literatura y artes visuales</b></p> <p>Escritura creativa 13:00 Literatura Universo de Letras 14:00 Arte y dibujo Técnicas de ilustración Experimentación plástica grabado Experimentación plástica acuarela Fotografía Maquillaje escénico Encuadernación</p> <p><b>13 a 15 horas</b> <b>Explanada</b></p>	<p><b>12 de mayo</b> <b>Teatro y deportes</b></p> <p>Taekwondo 13:15 Teatro y actuación 13:30 Teatro musical 14:00 Box ⓘ Kickboxing ⓘ Capoeira ⓘ Defensa personal ⓘ</p> <p><b>13 a 15 horas</b> <b>Audiovisual 1</b></p>
<p><b>13 de mayo</b> <b>Música y danza</b></p> <p>Piano ⓘ Danza árabe ⓘ Técnica vocal y técnica coral 12:30 Guitarra y lenguaje musical 13:00 Danza folclórica 13:10 Ballet 13:20 Salsa 13:30 Danza contemporánea 13:40 Bachata 13:50 Sonidero 14:00 Salsa bachata coreográfico 14:10 Danza moderna 14:20</p> <p><b>13 a 15 horas</b> <b>Audiovisual 1</b></p>	<p><b>14 de mayo</b> <b>Lengua y cultura y cuidado del medio ambiente</b></p> <p>Japonés Audiovisual 1 Coreano ⓘ Hidroponía ⓘ</p> <p><b>13 a 15 horas</b> <b>Audiovisual 1</b></p>

El Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación a través del evento interdisciplinario te invita a participar en el

## 5° CONCURSO-MUESTRA INTERDISCIPLINARIO LA COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL DIGITAL: UN ESPEJO EN LA SOCIEDAD

¿Alguna vez has pensado que algo en tu escuela podría mejorar?  
¿Te gustaría decirlo de forma creativa y que todos lo vean?  
¡Este es tu momento!

¿Qué tienes que hacer?

Crear un anuncio audiovisual con intención social corto (máximo 60 segundos) donde:  
Identifiques un problema o necesidad del CCH Oriente  
Propongas una idea que ayude a mejorar la escuela  
Logres que tu mensaje sea claro, creativo y convincente (Persuasivo).

Se evaluará: Creatividad, Originalidad, Empleo de Situación comunicativa para producción, Impacto en el bienestar ambiental, Sustentabilidad, Relación con la comunidad y Congruencia entre imagen, texto y sonido, Propiedades textuales.

¿Quiénes pueden participar?  
Estudiantes de 2° y 6° semestre  
En equipos de 3 a 5 integrantes

Inscripción: hasta el 15 mayo  
Entrega de videos: hasta el 20 de mayo

Concurso-Muestra: 22 de mayo de 2026, 15:00 horas  
Audiovisual 2  
Muestra abierta a la comunidad.  
Premiación: 25 de mayo 2026, 17:00 horas, Audiovisual 4.

¿Más que puedes trabajar:  
Medio ambiente (basura, agua, espacios), Convivencia escolar, Salud emocional o física, Uso de espacios del plantel, Cultura y comunidad

CASA DEL LAGO UNAM

475+  
UNIVERSIDAD DE MÉXICO

## 5° CONCURSO DE CANCIÓN FEMINISTA

27 de ABR ↔ 21 de JUN de 2026  
Convocatoria

Premios a los tres primeros lugares y transmisión de sus canciones a través de Radio UNAM y Violeta Radio

7 de AGO de 2026  
Resultados

19 de SEP de 2026 → 17:00 → FORO ALICIA URRETA, CASA DEL LAGO UNAM  
Presentación y premiación

Consulta las bases y regístrate en: [casadellago.unam.mx](http://casadellago.unam.mx)  
Indispensable demostrar el registro de la canción en INDAUTOR (México) o el equivalente en el extranjero

Imagen original: Carrera de Producción y Medios y Música, Asociación Feminista A.C.



# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026



Colegio de Ciencias y Humanidades  
Plantel Oriente  
Secretaría de Servicios Estudiantiles



Se informa a los estudiantes y académicos participantel del

**RALLY  
CONMEMORATIVO  
CCH**

**475+**  
UNIVERSIDAD  
de  
**MÉXICO**  
1551 2026

**El evento será pospuesto a la fecha  
de  
18 DE MAYO**

Hora 12:45 hrs Lugar Velaria de Educación Física

El Comité Organizador se disculpa por los inconvenientes del ajuste y se comparte nuevamente el QR de preinscripción



# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026



Universidad Nacional Autónoma de México  
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades  
Secretaría de Planeación



La Secretaría de Planeación comunica que la **Aplicación del Examen Diagnóstico Académico (EDA) 2026-2** se realizará a una muestra representativa de estudiantes de acuerdo con las siguientes fechas:

- ◇ Sexto semestre del 11 al 29 de mayo de 2026
- ◇ Segundo y cuarto semestre del 18 al 29 de mayo de 2026

Tanto los docentes como los estudiantes recibirán una notificación por correo electrónico institucional donde se les informará si fueron elegidos para resolver este instrumento. Además, estarán disponibles las siguientes páginas de consulta para verificar los grupos y asignaturas que fueron seleccionados:

- ◇ Docentes <https://eda.cch.unam.mx/docente.php>
- ◇ Estudiantes <https://eda.cch.unam.mx/estudiante.php>

El acceso a los exámenes será mediante computadora y/o dispositivo con conexión a Internet en el siguiente enlace:

- ◇ <https://eda.cch.unam.mx>

Cualquier duda, por favor, dirigirse al soporte o correo de su plantel:

- ◇ **AZCAPOTZALCO:** [planea.azcapotzalco@cch.unam.mx](mailto:planea.azcapotzalco@cch.unam.mx)
- ◇ **NAUCALPAN:** [planeacion.naucalpan@cch.unam.mx](mailto:planeacion.naucalpan@cch.unam.mx)
- ◇ **VALLEJO:** [planeacion.vallejo@cch.unam.mx](mailto:planeacion.vallejo@cch.unam.mx)
- ◇ **ORIENTE:** [planea.orientecch.unam.mx](mailto:planea.orientecch.unam.mx)
- ◇ **SUR:** [planea.sur@cch.unam.mx](mailto:planea.sur@cch.unam.mx)
- ◇ **SOPORTE EDA:** [eda@cch.unam.mx](mailto:eda@cch.unam.mx)

La participación responsable de la comunidad estudiantil contribuirá a obtener información precisa sobre el nivel de aprendizaje obtenido en las asignaturas cursadas, condición indispensable para una mejora educativa.

Atentamente

Secretaría de Planeación





# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026

# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026



Con el propósito de reconocer la destacada trayectoria de las y los universitarios que se han distinguido en el cumplimiento de las funciones sustantivas de nuestra Casa de Estudios, y para promover cabalmente la carrera, el potencial y los esfuerzos de superación de nuestras jóvenes académicas y académicos,

## LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Otorgará los galardones |2026|

PREMIO  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL

RECONOCIMIENTO  
DISTINCIÓN UNIVERSIDAD  
NACIONAL PARA JÓVENES  
ACADÉMICOS

### EN LAS ÁREAS DE:

- Investigación en ciencias exactas; ► Docencia en ciencias exactas; ► Investigación en ciencias naturales; ► Docencia en ciencias naturales; ► Investigación en ciencias sociales; ► Docencia en ciencias sociales; ► Investigación en ciencias económico-administrativas; ► Docencia en ciencias económico-administrativas; ► Investigación en humanidades; ► Docencia en humanidades; ► Investigación en artes; ► Docencia en artes; ► Docencia en Educación Media Superior (ciencias exactas y naturales); ► Docencia en Educación Media Superior (humanidades, ciencias sociales y económico administrativas); ► Innovación tecnológica y diseño industrial; ► Arquitectura y diseño; y

### EN EL CAMPO DE:

- Creación artística y extensión de la cultura.

Fecha límite para presentar las candidaturas en línea ante la DGAPA:

*hasta las 18:00 horas del 19 de junio de 2026*



### Informes:

Dirección General de Asuntos del Personal Académico (DGAPA)  
Correos-e: [pun@dgapa.unam.mx](mailto:pun@dgapa.unam.mx) y [dunja@dgapa.unam.mx](mailto:dunja@dgapa.unam.mx)  
Dirección de Estímulos y Reconocimientos  
correo-e: [der@dgapa.unam.mx](mailto:der@dgapa.unam.mx)  
Teléfono: 55 5622 6272 | [www.dgapa.unam.mx](http://www.dgapa.unam.mx)



La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), a través de la Coordinación de Difusión Cultural, la Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial, la Dirección General del Deporte Universitario y la Facultad de Filosofía y Letras, invita a participar en la convocatoria Desde la Grada. Escribe tu Crónica Futbolera, conforme a las siguientes bases:

- 1. Participantes.** Podrá participar el alumnado de cualquier colegio, escuela, facultad e instituto de la UNAM en la República Mexicana, que tenga entre 15 y 35 años cumplidos al 29 de mayo de 2026, residente en México, sin distinción de nacionalidad, con una obra de su autoría, original, inédita y escrita en español.
- 2. Será posible registrarse en alguna de las siguientes categorías, según corresponda:**
  - **Categoría A:** estudiantes de nivel medio superior.
  - **Categoría B:** estudiantes de nivel licenciatura.
  - **Categoría C:** estudiantes de nivel posgrado.
- 3. Presentación de la obra.** Cada participante deberá presentar una sola crónica relacionada con el fútbol y su experiencia personal, cultural o social con dicho deporte. El texto deberá tener una extensión mínima de cinco y máxima de 12 cuartillas tamaño carta, con fuente Arial de 12 puntos, interlineado doble y márgenes de 2.5 cm por lado.
- 4. Premio.** El jurado otorgará un premio único e indivisible de \$30,000.00 (treinta mil pesos 00/100 M. N.) por categoría, y seleccionará hasta 20 textos más, que formarán parte de la publicación electrónica *Desde la grada. Crónicas futboleras*, cuya presentación se realizará en el marco de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara de 2026.
- 5. Registro.** Para participar es necesario registrarse en el sitio web [convocatorias.libros.unam.mx](http://convocatorias.libros.unam.mx) Al ingresar a la plataforma, se deberá proporcionar la información que se solicita en todos los campos:
  - a.** Título de la obra y seudónimo.
  - b.** Datos de la persona participante: nombre completo, teléfono de contacto y correo electrónico.
  - c.** Además del archivo PDF de la crónica, deberá adjuntarse la imagen escaneada y legible, también en PDF, de:
    - Credencial para votar o pasaporte vigentes, o bien cédula profesional (en caso de ser menor de edad, acta de nacimiento). Las personas extranjeras deberán incluir un documento que acredite su residencia en México.
    - Documento que acredite su calidad de estudiante de la UNAM (credencial de estudiante, constancia de inscripción o tira de materias).
    - Semblanza biográfica de máximo 600 caracteres con espacios.
    - Declaración firmada por la o el participante en la que manifieste que la obra es totalmente de su autoría, que en su creación no empleó inteligencia artificial, que es inédita y original, y que la misma no se encuentra sujeta a contrato o compromiso alguno que restrinja su publicación.
- 6. Plazo.** Las obras se recibirán desde el momento de la publicación de la presente convocatoria y hasta las 15:00 horas, de la Ciudad de México, del viernes 29 de mayo de 2026.
- 7. Jurado.** Las dependencias convocantes designarán un jurado calificador, conformado por especialistas, que nombrará a las ganadoras o a los ganadores y realizará la selección de las obras que integrarán la publicación electrónica *Desde la grada. Crónicas futboleras*. Si el jurado considera por mayoría que ninguno de los textos presentados posee la calidad suficiente para la obtención de los premios y su posterior publicación, esta convocatoria podrá declararse desierta.
- 8.** La decisión del jurado será inapelable y se hará pública durante el mes de agosto de 2026 a través de las redes sociales de las dependencias convocantes.
- 9. Generales.** Las autoras y los autores de las crónicas seleccionadas celebrarán un contrato con la UNAM en el que transmitirán en exclusiva los derechos patrimoniales de sus textos a dicha Universidad por un periodo de siete años. En el contrato se podrán pactar otras modalidades de explotación, en beneficio de las autoras y los autores de las narraciones seleccionadas.
- 10.** No podrá participar personal trabajador de las dependencias convocantes, personas que guarden parentesco directo, hasta el cuarto grado, con el mismo, ni personal funcionario o académico de la UNAM.
- 11.** Cualquier caso no previsto en esta convocatoria y aquellas situaciones que surjan después de emitido el fallo serán resueltos por las dependencias convocantes con base en el Código de Ética de la UNAM, los lineamientos universitarios relativos a los derechos de autor y la demás normativa aplicable, tomando en consideración la trayectoria artística y ética de las y los participantes. La facultad de resolución podrá ser transferida al jurado.
- 12. Aviso de privacidad.** Los datos personales recabados serán protegidos, incorporados y tratados de conformidad con lo dispuesto en la normativa aplicable, cuyo propósito será única y exclusivamente para los fines de la presente convocatoria. Consulte el aviso de privacidad simplificado en el siguiente enlace: [publicaciones.unam.mx/servicios/es/aviso-de-privacidad-simplificado](http://publicaciones.unam.mx/servicios/es/aviso-de-privacidad-simplificado)

"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"  
Ciudad Universitaria, Ciudad de México, a lunes 2 de marzo de 2026.





# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026

## Prepárate para la licenciatura con un curso PROFOCE

SI ERES DE SEXTO SEMESTRE PUEDES INSCRIBIRTE



consulta la oferta y regístrate del 27 de abril al 22 de mayo en <https://eventos.cch.unam.mx/profoce>

LOS CURSOS SE IMPARTIRÁN DEL 1 AL 26 DE JUNIO DE 2026



SECRETARÍA ESTUDIANTIL  
Estamos Contigo

Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso

# CARTELERA

Oriente Informa 1153/11 de mayo de 2026



La Dirección General del CCH  
La Secretaría Académica

El Departamento de Inglés  
y las Coordinaciones de Mediateca

Tienen el gusto de invitarle a la



## Muestra interplanteles Spelling Bee 2026



donde se PREMIARÁ a los GANADORES de las ELIMINATORIAS de cada PLANTEL.

**29 de Mayo de 2026 a las 10:00 HORAS**  
SIGUE LA TRANSMISIÓN POR: CCH TV y Facebook del Colegio



[https://www.facebook.com/CCH.UNAM.Oficial?locale=es\\_LA](https://www.facebook.com/CCH.UNAM.Oficial?locale=es_LA)

El Seminario Permanente de Profesores de Comunicación (SEMPERCOM), el Seminario Central de Comunicación del CCH, el Colegio de Ciencias y Humanidades y el diplomado en Comunicación social y humana convocan a:

profesoras y profesores de educación media superior, licenciatura o posgrado a participar en el

### 5o Coloquio en Comunicación social y humana del CCH

A realizarse del 3 al 7 de agosto de 2026 de manera semipresencial

Objetivo:

**Generar un espacio de discusión acerca de los temas, didácticas y materiales para la enseñanza de la comunicación en el nivel medio superior.**

**Líneas temáticas:**

- La enseñanza de la comunicación y la inteligencia artificial.
- Nuevas categorías teóricas en los programas de Taller de Comunicación I y II.
- Propuestas de materiales para la enseñanza de la comunicación.
- La actualización de los programas de Taller de comunicación en el CCH.
- La comunicación y su relación con la enseñanza en el CCH.
- La comunicación y su relación con otras disciplinas.
- La comunicación como eje didáctico.
- La comunicación en el perfil del egresado del CCH.

**Modalidades de participación semipresencial:**

**Asistentes:**

se otorgará constancia de PARTICIPACIÓN EN JORNADAS ACADÉMICAS, con valor curricular

**Ponentes:**

se otorgará constancia de PONENCIA, con valor curricular

## FASES

1

**Primera:**

**Del 6 de abril al 26 de junio de 2026**  
Ponentes: Envío de resúmenes de ponencias, con los siguientes datos

- Título de la ponencia
- Autor(es)
- Resumen (máximo 500 palabras)

2

**Segunda:**

**Del 29 de junio al 31 de julio de 2026**  
Envío de la ponencia con las siguientes características:

- a) Resumen, b) palabras clave, c) introducción, d) desarrollo, e) conclusión y f) referencias en APA 7.
- Extensión mínima de cinco cuartillas, en letra Arial 12 pts a 1.5 de interlineado.

3

**Tercera:**

**del 27 de julio de 2026**  
• Publicación del programa del Coloquio.

El registro como asistente y/o ponente se podrá realizar en el siguiente enlace por medio del código QR:



**El papel de la creatividad en la construcción del conocimiento en el bachillerato**

**POIÉTICA**  
NUEVA ÉPOCA

**CONVOCA**

El Consejo Editorial de la revista *Poiética. Docencia, Investigación y Extensión*, del Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan

A la comunidad docente del Colegio de Ciencias y Humanidades y a todos aquellos interesados en la Educación Media Superior y Superior, a colaborar en el número 32 (julio-diciembre 2026) de la revista *Poiética. Docencia, Investigación y Extensión*, con la publicación de un artículo académico, ensayo, reseña crítica o reporte de investigación

**Preguntas eje**

1. ¿Cómo se define la creatividad en el contexto educativo del bachillerato?
2. ¿Cómo dialogan las disciplinas científicas y humanísticas en procesos creativos?
3. ¿Qué estrategias didácticas ha implementado para fomentar la creatividad en su asignatura?
4. ¿Qué obstáculos existen entre creatividad y rigor académico en la construcción del conocimiento?
5. ¿Puede la creatividad convertirse en una herramienta de pensamiento crítico y transformación social?
6. ¿De qué manera el docente del CCH puede fomentar la imaginación crítica para que el alumnado proponga soluciones innovadoras a problemáticas sociales o científicas contemporáneas?
7. ¿Cómo defender y evaluar el valor de la creatividad como habilidad clave en el Modelo Educativo del CCH?
8. ¿Qué obstáculos institucionales o curriculares limitan el desarrollo de la creatividad en el aula?
9. ¿Cuál es el papel de la creatividad y la capacidad de asombro como detonadores de la curiosidad científica y humanística en los jóvenes de bachillerato?
10. ¿Cómo contribuye la creatividad a que el alumnado construya conocimiento significativo?
11. ¿De qué forma el diseño de secuencias didácticas creativas (como el uso de la narrativa, el juego o el pensamiento lateral) permite a los estudiantes abordar conceptos abstractos o complejos en las distintas áreas del conocimiento?
12. ¿Cómo favorece el trabajo transdisciplinario el desarrollo de la creatividad en los estudiantes?
13. ¿Qué riesgos implica el uso de la IA en los procesos creativos del estudiante?
14. ¿Cómo se puede evaluar la creatividad en el aula?

**Consideraciones específicas:**

- La propuesta de escritura puede elaborarse desde otras preguntas que no se incluyan en el listado anterior, sólo es necesario que se ajusten a la temática general.
- Los escritos deben ser inéditos, con una extensión mínima de cinco cuartillas y máximo de ocho, en formato Word, tipografía Arial de 12 puntos, interlineado de 1.5.
- El título del artículo se presentará en español e inglés.
- El artículo se acompañará de un resumen en español, un abstract en inglés y palabras clave en ambos idiomas.
- Agregar al texto una síntesis curricular de 3 a 4 líneas que contenga correo electrónico, antigüedad docente y entidad académica de adscripción.
- Los autores pueden acompañar sus propuestas de material visual que sea libre de derechos y preservando los derechos de autor. Este material debe tener una resolución 300 dpi en formato jpg.
- Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el sistema APA 7a edición. Generador de citas y referencias APA online <http://bit.ly/3trGXCM>
- La fecha máxima para recibir las colaboraciones será el próximo **30 de junio de 2026** en el correo electrónico: [poieticacchnaucalpan@gmail.com](mailto:poieticacchnaucalpan@gmail.com)
- Se otorga constancia emitida por parte de la Universidad Nacional Autónoma de México y el Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Naucalpan.
- Cada uno de los planteles tiene representantes del Comité Editorial de la revista, puede apoyarse en ellos para cualquier duda.



# PROGRAMA DE ATENCIÓN AL BACHILLERATO DEL COLEGIO

**E**n el Colegio de Ciencias y Humanidades **seguimos avanzando** en la dignificación de nuestros espacios para beneficio de la comunidad estudiantil. En colaboración con la Secretaría General, la Secretaría Administrativa y la Dirección General de Obras y Conservación, **iniciamos la demolición y construcción de cinco edificios** que albergarán los modernos **Laboratorios Curriculares**.

Gracias al apoyo de las autoridades centrales y de los cinco planteles, concluimos con éxito la **renovación de 42 núcleos sanitarios** y la rehabilitación de **21 instalaciones deportivas**. Además, recuperamos y remozamos las **velarias** en todos los planteles.

Todas esas acciones mejorarán el ambiente escolar, la formación integral del alumnado en los aspectos de salud, el deporte, la seguridad y, del mismo modo, **se favorecerá el trabajo académico** en espacios más adecuados y dignos.

