COMUNIDAD
VALLEJO

Ximena Noria es Presea Bernardo Quintana Arrioja

Consulta Comunidad Vallejo desde tu celular

CCH Vallejo Oficial

10 de Abril 2023
Número 455

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers
Rector
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Secretario General

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
Director General
Lic. Mayra Monsalvo Carmona
Secretaria General

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado
Directora
Mtro. Manuel Odilón Gómez Castillo
Secretario General
Lic. Blanca Adela Zamora Muñoz
Secretaria Administrativa
Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo
Secretaria Académica
Lic. Rocío Sánchez Sánchez
Secretaria Docente
Lic. Armando Segura Morales
Secretario de Asuntos Estudiantiles
Lic. Carlos Ortega Ambriz
Secretario de Servicios de Apoyo al Aprendizaje
I.Q. Georgina Guadalupe Góngora Cruz
Secretaria Técnica del Siladin

COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón
Jefe de Comunicación

Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera
Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz
Lic. Erika Rodríguez Sánchez
Lic. Josue Bonilla Hidalgo
Mesa de Redacción
Lic. Lilian Romero Quebrado
Corrección de estilo
Mario Adrian Salazar Escudero
Redes Sociales
Lic. Adrián Enriquez Rodríguez
Jefe del Departamento de Impresiones

Editorial

Vallejo celebra los logros alcanzados por los miembros de su comunidad, como el reconocimiento a los profesores de Asignatura y de Carrera de Medio Tiempo, otorgado por el H. Consejo Técnico del Colegio a su distinguida labor académica; destacando su indiscutible impacto en una de las etapas formativas más importante de los seres humanos: la adolescencia.

De igual forma la Presea Ing. Bernardo Quintana Arrioja que obtuvo la alumna Ximena Valeria Noria Torres, en la categoría de Patriotismo, por su desempeño como atleta de élite en Hockey sobre pasto, son motivo de orgullo para el plantel; la también campeona en los Juegos Nacionales CONADE es un ejemplo de valores los universitarios de perseverancia y responsabilidad.

Con ese motivo, procurar espacios dignos para que la comunidad realice sus labores es un compromiso constante y el trabajo está presente en distintos proyectos de renovación, con ello se incentiva a realizar actividades académicas, deportivas y culturales que ayuden a los jóvenes a desarrollarse de forma integral, como las charlas promovidas por el Programa local de Jóvenes Hacia la Investigación en Ciencias Sociales, muestras bibliográficas, Congresos Estudiantiles de Desarrollo Sostenible, talleres de Escuela para Padres y otros de los que damos cuenta en estas páginas.

La invitación a la comunidad es a seguir trabajando en su potencial, en cualquiera que sea el área de conocimiento de su interés y en la que puedan desarrollar sus habilidades para construir su futuro y el de nuestro Colegio.

¡Gracias por ser #OrgulloVallejo!

10 de Abril de 2023 Suplemento **Comunidad Vallejo** es publicada por el Departamento de Información del plantel Vallejo, planta alta de la Biblioteca.Teléfono: 55-5097-2146. Av. Eje Central esquina Fortuna, Col. Magdalena de las Salinas Alcaldía Gustavo A. Madero. Impresa en el Departamento de Impresiones del plantel Vallejo.
Distribuición gratuita número 455

Hacer Comunidad

Cercanía y escucha a los docentes

- La dirección del plantel se reunió con profesoras y profesores de las distintas áreas y departamentos del plantel.

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx

Una de las prioridades de la actual administración es mantener canales eficaces de comunicación con los miembros de la comunidad del plantel; durante las últimas semanas la directora del plantel Vallejo, Maricela González Delgado, acompañada de parte del cuerpo directivo, realizó reuniones con las diversas áreas y departamentos que concentran al personal docente para atender de mejor forma sus necesidades y fomentar su participación en la discusión de asuntos referentes a la vida colegiada.

En estos encuentros se ha informado a los profesores de distintos asuntos, uno de ellos es la puesta en marcha de la creación de dos nuevos edificios en la zona del jardín Xochipilli, el primero contará no sólo con aulas convencionales, sino también con laboratorios, y tendrá una mejor accesibilidad, porque integrará un ascensor.

Se abordaron aspectos referentes a la materia de trabajo y estabilidad laboral del cuerpo docente, exponiendo dudas, peticiones y recomendaciones, que el cuerpo directivo atendió oportunamente. La directora reafirmó su compromiso de tener en cuenta sus observaciones, “estamos atentos a las áreas de mejora que ustedes perciban”, dijo.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

> "ESTAMOS ATENTOS A LAS ÁREAS DE MEJORA"
>
> *MARICELA GONZÁLEZ DELGADO*

Otro ejemplo fue la creación de grupos de chat en WhatsApp por área con el titular del departamento de intendencia, de mantenimiento y de la secretaria administrativa, ya que la idea es que los docentes puedan pedir o reportar con el personal encargado asuntos referentes a la limpieza y estado de los espacios.

Además, se invitó a los profesores a participar en las publicaciones del plantel Vallejo, ya que el trabajo editorial de la comunidad ha sido apoyado por la actual administración, cuestión que le ha permitido estar presente en la FIL de Minería por primera vez en este año.

Estas reuniones son relevantes para apuntalar un trabajo conjunto en favor de la comunidad.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Mejoras a infraestructura

Remodelación a zona deportiva

- Se realizaron trabajos de limpieza, mantenimiento y obras en instalaciones deportivas.

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

El CCH Vallejo es uno de los planteles más grandes, con un terreno de alrededor de 14 hectáreas que alberga a una comunidad de 15 mil personas entre alumnos, profesores y personal administrativo, un espacio con estas características requiere de trabajo constante en sus instalaciones.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

> **"ESTAS ADECUACIONES TIENEN LA FINALIDAD DE REFORZAR LA IDENTIDAD, LA SALUD FÍSICA Y EMOCIONAL DEL ALUMNADO"**

Por lo anterior, se han realizado trabajos para optimizar los espacios deportivos:

- Suministro y colocación de tablas plásticas para canchas de fútbol rápido
- Retiro del caucho dañado de las canchas de basquetbol
- Se dio mantenimiento en toda la zona de canchas de basquetbol, voleibol y futbol rápido y se colocaron reflectores tipo LED con el objetivo de mejorar la visibilidad por las noches.

Otras actividades fueron:

- Pintura en canchas de voleibol
- Pintura en la zona del Skatorama
- Poda de la cancha de fútbol
- Tala de sujetos forestales

Para Maricela González Delgado, directora del plantel Vallejo, es un compromiso primordial que nuestros estudiantes cuenten con los servicios e instalaciones adecuadas para realizar actividades que les permitan desarrollarse de forma integral en materia de Educación Física.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

El Hockey, su vida

Ximena Noria es #OrgulloVallejo

- Por su empeño, dedicación y tenacidad en su trayectoria deportista, la cecehachera fue galardonada con la presea universitaria.

JOSUÉ BONILLA HIDALGO
josue.bonilla@cch.unam.mx

La Presea Ingeniero Bernardo Quintana Arrioja ha permitido detectar a jóvenes talento para potencializar sus cualidades y favorecer su desarrollo integral. En esta última edición, la Universidad Nacional Autónoma de México reconoció en la categoría de Patriotismo a Ximena Valeria Noria Torres, alumna de sexto semestre del plantel Vallejo.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Ximena fue premiada por su gran trayectoria en la disciplina de Hockey sobre pasto, deporte que practica desde los ocho años. Este galardón significa para ella un gran avance personal, debido a que el Hockey sobre pasto es poco conocido.

Al respecto, la merecedora de dicha presea considera que hay una gran problemática en México, dado que es complicado dedicarse de manera simultánea a la vida académica y al deporte, por lo que propone que haya una mayor promoción a este último. Asimismo, Noria Torres destacó que el Hockey sobre pasto le ha permitido conocer otras culturas y personas, lo que enriquece su crecimiento personal y curricular.

La mujer en el deporte, ¿sexo débil?

Para Ximena no ha sido fácil llegar hasta donde está, lo que ha significado perderse de fiestas, reuniones familiares o nacimientos de nuevos integrantes de la familia; sin embargo, no lo ve como un sacrificio, sino como una cosecha a los frutos que hoy obtiene por su constancia y

> **“SÍ SE PUEDE ESTUDIAR Y SER DEPORTISTA DE ALTO RENDIMIENTO”,**
>
> ***XIMENA NORIA***

disciplina. También, la joven deportista reconoce el apoyo que ha recibido por parte de su profesorado, quienes han sido empáticos con su deporte.

"Indudablemente, el deporte femenil no tiene la misma cobertura que el varonil, a pesar de que las mujeres pueden estar mejor posicionadas en muchas disciplinas deportivas", aseguró Ximena respecto a la perspectiva de género en este rubro.

Por otra parte, la universitaria afirmó que la práctica de este deporte juega un papel muy importante en su desempeño académico, principalmente porque la ha dotado de habilidades socio – emocionales, útiles para su vida cotidiana y desenvolvimiento en el aula, también la ha hecho autosuficiente en sus responsabilidades, es decir, en sus rutinas escolares y deportivas para lograr el equilibrio perfecto en su vida.

CCH Vallejo, la mejor decisión de vida.

En entrevista para Comunidad Vallejo, Ximena afirmó que el sistema del Colegio le ha permitido combinar perfectamente su vida deportiva y académica, administrando sus tiempos y responsabilizándose por cuenta propia.

Nuestra cecehachera aseveró que el deporte debería pesar a nivel curricular, debido a que éste genera disciplina y valores.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Próxima a ejercer su pase reglamentado, ella está interesada en estudiar Medicina o Administración, decisión que no será nada fácil a causa de su estilo de vida.

Para finalizar, la galardonada invitó a sus compañeras y compañeros a conocer este deporte, así como otras disciplinas para hacer un cambio social y cultural; también les aconsejó que tomaran decisiones sin miedo.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Fotografía: Archivo del CCH Vallejo

Cartografía visible

Apropiándose del entorno

- El programa “Aspira e Inspira Geografía” realizó una charla para que alumnos reconocieran su marco geográfico

MARIO ADRIÁN SALAZAR ESCUDERO
mario.salazarescudero@cch.unam.mx

Durante la gira del programa “Aspira e Inspira Geografía” por parte del Instituto de Geografía de la UNAM, la pática “¿Por dónde y cómo te mueves?”, llegó a nuestro plantel a través del programa Jóvenes Hacia la Investigación en Humanidades y Ciencias Sociales, para dar conocer a las y los cecehacheros el entorno y variantes que se localizan alrededor de la escuela.

La charla, impartida por Irma Escamilla Herrera, quien es parte del Instituto de Geografía de la UNAM, inició con un ejercicio en el que, a través de un mapa aéreo del CCH Vallejo, los alumnos reconocieron algunas de las zonas, que, según su percepción, son áreas seguras.

Posteriormente, resaltó la importancia de la cartografía, empleando como ejemplo el cuerpo humano que “es la representación del espacio propio, como primer territorio”, externó Escamilla Herrera.

Fotografía: **Silva y Claire Hancook** Archivo del CCH Vallejo

"La cartografía está en todo. Todo tiene un origen, los animamos a tener y usar la cartografía sin importar la carrera, ni la materia", expuso Karina Oropeza Estrada, encargada del programa "Aspira e Inspira Geografía".

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

"LA CARTOGRAFÍA NOS DA UNA INTERPRETACIÓN CORRECTA DE NUESTRO ENTORNO Y SE PUEDEN REALIZAR PROYECCIONES A FUTURO"

Se explicó que: "por una parte, los mapas son instrumentos representan la realidad social y espacial, por lo que contribuyen a la construcción de ambos aspectos; por otra parte, las cartografías participativas son propias de comunidades o grupos sociales que representan su espacio geográfico y lo proyectan, es decir, emplean el pensamiento crítico".

También se mencionó que las cartografías participativas son herramientas para la transformación de la realidad social y son canalizadoras de procesos de empoderamiento de los grupos, por esta razón se inició la charla con un ejercicio previo, ya que es posible comprender el entorno en el que conviven alrededor de 30 horas, 5 días a la semana.

Este tipo de estudios son el resultado de investigaciones de cartógrafas como Diana Lan, Joseli María Da Silva y Claire Hancook, quienes han analizado este movimiento durante años, así se demuestra que la casa, el trabajo, la escuela y ciertos lugares generan seguridad social.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Astrofotografía

Nebulosas, cometas y planetas...

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

- El grupo de Astronomía de Vallejo se encuentra en la búsqueda de equipo que permita desarrollar proyectos de Astrofotografía.

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx

Los profesores, Isidro Ramírez Ballinas y Miguel Ángel Moreno Herrera, quienes dirigen el grupo de Astronomía de Vallejo, desean lograr un aporte al conocimiento y mejorar las experiencias y oportunidades que tienen los integrantes. Con lo anterior en mente viajaron a Hidalgo con varios propósitos.

"En astronomía nosotros buscamos un cielo despejado, sin tanta contaminación lumínica", comentó el profesor Moreno. Estas condiciones se pudieron encontrar en Cebadas, una región

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

pequeña situada en el municipio de Mineral del Chico en el Estado de Hidalgo. La invitación surgió de un profesor del plantel que vivió ahí.

Los profesores contaron con la compañía de algunos docentes del Instituto Politécnico Nacional a causa de la colaboración que tienen con el Planetario Luis Enrique Erro, con la finalidad de probar un equipo de astrofotografía, ya que el club de astronomía de Vallejo está interesado en adquirir uno similar como parte del Proyecto INFOCAB sobre Astrofotografía Científica.

El pasado mes de febrero fueron a observar el Cometa C/2022 E3 (ZTF), conocido como el cometa verde; en esta segunda ocasión fue posible contemplar la Nebulosa de Orión, Marte y Júpiter, aunque sólo un alumno pudo unirse a la salida por razones de logística. El profesor Moreno comentó: “eso es lo que intentamos hacer con este grupo, motivar a los jóvenes que tienen ciertas inquietudes científicas”.

El docente también agregó: “la intención es ver los pros y contras que tenemos para las observaciones que deseamos realizar en octubre”

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

“CON ESTAS PRÁCTICAS MOTIVAMOS A LOS JÓVENES QUE TIENEN INQUIETUDES CIENTÍFICAS"

MIGUEL ÁNGEL MORENO HERRERA

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Extensa muestra bibliográfica

Actualización literaria

- Diversas editoriales se reunieron para dar a conocer nuevas publicaciones y para que sus ejemplares formen parte de la biblioteca del CCH Vallejo.

MARIO ADRIÁN SALAZAR ESCUDERO
mario.salazarescudero@cch.unam.mx

Como parte de una actualización bibliográfica de nuestro plantel, se dieron cita en la explanada más de 40 editoriales y proveedores con el fin de dar a conocer sus novedades y sugerir que algunas de ellas sean incluidas en este espacio.

Martín Vera Cabañas, coordinador de la biblioteca, fue el encargado de dar tanto la bienvenida a todos en esta exhibición, como de la selección y sugerencia de materiales para ampliar el bagaje cultural de nuestro plantel.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Entre las novedades destacaron la transformación de grandes obras a versiones manga para volver la lectura más lúdica, las nuevas versiones en formato de bolsillo y las enciclopedias. También se dieron a conocer actualizaciones de libros que ya están listos para su consulta; además, estuvieron presentes las editoriales internacionales como "Axolotl Libros", distribuidores en diferentes partes del mundo. Otro rubro importante y cada vez más solicitado fue el musical que no pudo faltar en esta muestra.

Las sugerencias se hicieron a través de papeletas, que tanto alumnos como docentes llenaron para hacer valer su opinión y así efectuar la adquisición.

Vera Cabañas lanzó la invitación, para que consideraran la compra de material que servirá para futura consulta en el espacio de la biblioteca, ya que el objetivo de este recinto es crear buenos hábitos y aumentar nuestros conocimientos", finalizó.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Docentes de élite

El Colegio Reconoce su trabajo como docentes

- Ocho profesores del plantel Vallejo recibieron una distinción por su labor dentro de la academia.

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx

En sesión solemne el Honorable Consejo Técnico del Colegio de Ciencias y Humanidades otorgó reconocimientos a la labor académica de profesores del CCH de Asignatura y de Carrera de Medio Tiempo.

Fueron 43 los docentes galardonados de los cinco planteles del Colegio, entre ellos se reconoció a dos profesores de Asignatura y a seis de Carrera de Medio Tiempo de Vallejo. Durante el evento, autoridades y representantes de los docentes galardonados de cada plantel compartieron algunas palabras con motivo de esta celebración por el trabajo académico.

María Elena Aguilar Arias, en representación de los profesores de Asignatura de Vallejo, señaló: "la razón de este reconocimiento son los alumnos del Colegio, porque juntos hemos aprendido a librar diferentes batallas para mejorar nuestro futuro", y también agregó: "para muchos de los que fuimos convocados esto es un estímulo para continuar nuestra labor y para mejorar nuestra calidad de vida".

Subrayó que es una distinción merecida, pues han demostrado su compromiso de forma contundente, "somos profesores de tiempo completo por amor a la docencia y que día a día acompañamos a nuestros alumnos para enseñarles a ser, a aprender y también a hacer", dijo, reafirmando que ellos son una parte fundamental del Colegio que mantiene su compromiso con la docencia, su trabajo y los alumnos.

Guadalupe Sánchez Espinoza

Rebeca Ángeles López

María Elena Aguilar Arias

Mario Olmos Zúñiga

Tatiana Jasvby Pérez Corona

Ruy Eduardo Sánchez Rodríguez

Leticia Salgado Gómez

Lamberto Nicéforo Pérez Salgado

Por su parte, Guadalupe Sánchez Espinosa, profesora del plantel, tomó la palabra en representación de los profesores de Carrera de Medio Tiempo. Mencionó los retos y la gran responsabilidad de ser docente de bachillerato en la actualidad, "lo es porque al mismo tiempo se trata de un momento decisivo en la vida del adolescente, pero también, porque las generaciones de estudiantes cambian de una manera vertiginosa", y planteó la necesidad de prepararse para enfrentar las condiciones y las demandas de aprendizaje de estas nuevas generaciones, "es necesario capacitarse, innovarse, tener nueva piel", dijo.

La académica señaló que el programa para el fortalecimiento de la planta docente del CCH busca que los académicos tengan más espacio y acompañamiento en su carrera profesional, dignificando su práctica y afirmando que estar en este programa le ha permitido tener rigor y una clara estructura de su práctica como profesora.

Maricela González Delgado, directora del plantel Vallejo, afirmó que la distinción corresponde a su trabajo cotidiano, al esfuerzo y dedicación que los queridos docentes ponen en cada clase, los felicitó por su esfuerzo de mantenerse vigentes y en constante evolución, "cada día crean y recrean mejores métodos para trabajar con las nuevas generaciones", y comentó: "confío en el trabajo de los docentes galardonados, tengo la certeza de que su talento para transmitir conocimiento dará de qué hablar con muchos otros estudiantes".

Benjamín Barajas Sánchez, director general aseveró que el Colegio ha sido afortunado de tener profesores como los galardonados, aplaudió las palabras de los docentes, "discursos que nacen del corazón, de la emoción, como la poesía misma".

Barajas Sánchez insistió en que el trabajo de los docentes de bachillerato debe ser reconocido, pues se cuenta con la calidad de un investigador en este nivel de educación, "esos tres o cuatro años son cruciales para la vida de los jóvenes", por lo que debe ser un nivel de propuestas y reconocido como tal en todas las instancias, ya que generar conocimiento es admirable, pero formar individuos que lo desarrollen es invaluable, de ahí la importancia de la labor de los docentes del Colegio.

"MÁS PROFESORAS Y PROFESORES COMO USTEDES, SOMOS TODO TERRENO" *MARICELA GONZÁLEZ DELGADO*

Los profesores galardonados en esta ocasión fueron:

Profesores de Asignatura

Lamberto Nicéforo Pérez Salgado \ Área de Matemáticas
María Elena Aguilar Arias \Talleres de Lenguaje y Comunicación

Profesores de Carrera de Medio Tiempo
Rebeca Ángeles López \ Área de Matemáticas
Tatiana Jasvby Pérez Corona \Área de Ciencias Experimentales
Mario Olmos Zúñiga \ Área de Ciencias Experimentales
Ruy Eduardo Sánchez Rodríguez \ Área Histórico Social
Guadalupe Sánchez Espinoza \Talleres de Lenguaje y Comunicación
Leticia Salgado Gómez \Talleres de Lenguaje y Comunicación

Hambre cero

Cultivo de zanahorias

- **Proyecto sostenible que suma esfuerzos a la Agenda 2030.**

JOSUÉ BONILLA HIDALGO
josue.bonilla@cch.unam.mx

¿Por qué zanahorias habiendo mucho para sembrar? Con esta pregunta las alumnas del plantel Vallejo, Palacios Villa y Emily Román, abrieron su participación en el proyecto: "Germinado de zanahorias en dos sustratos diferentes", que fue expuesto en el Primer Congreso Estudiantil para el Desarrollo Sostenible "Química verde", organizado por el SILADIN de nuestro plantel.

Para responder, Palacios Villa mencionó que el sembrado de estas hortalizas para su venta es una práctica común, además, sería ideal que todos hicieran esto, dado que esta verdura forma parte de una gran variedad de menús, por lo que compartieron algunos platillos.

Para este trabajo, se emplearon semillas adquiridas en una tienda de autoservicio con un costo de 14 pesos y la práctica inició a partir del cuestionamiento: ¿Cómo germinan las zanahorias en dos sustratos diferentes? Entonces, la hipótesis radicó en que las zanahorias crecerían más largas y obtendrían un color naranja más intenso en el sustrato del parque, en comparación con el sustrato del SILADIN.

Como primer paso, las alumnas explicaron cómo limpiaron los dos espacios, el parque cercano a la casa de una de ellas y el SILADIN, en el primero no se tamizó el sustrato del parque y en el segundo sí para retirar el excedente de contaminantes y pequeños animales.

Respecto a la cuantificación, puntualizaron la importancia de ser exactos al realizar un experimento, por lo que se debe procurar que las variables de errores sean menores; para ello, las ponentes utilizaron una balanza y un envase para recopilar poco más de cuatro kilogramos de sustrato de ambos espacios. Para el sustrato del parque emplearon un bote rojo de 28.5 cm de diámetro y 24.5 de alto, y para el sustrato de SILADIN, un bote azul con las mismas dimensiones.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

"CECEHACHEROS APORTAN PROPUESTA EN BENEFICIO DEL PLANETA"

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Se ocuparon pipetas con la misma cantidad de agua proporcionada para ambos botes en el riego, que se realizó los días martes y jueves alrededor de las 13 horas, vertiendo en un inicio 200 ml directos y 100 ml fuera de la maceta (dentro del bote), posteriormente, la cantidad de agua directa aumentó a 300 ml debido a la falta de humedad en el ambiente.

En conclusión, la zanahoria con sustrato de SILADIN germinó más rápido en comparación con la del parque, por tal motivo, resaltaron la importancia de que el suelo no esté contaminado, ya que los residuos y la basura afectan la fertilidad de la tierra. Por ende, enfatizaron la relevancia de que este proyecto tenga relación con los objetivos del desarrollo sostenible, propuestos por la Organización de las Naciones Unidas en la Agenda 2030.

Sin juicios, ni miedos

Psicoterapia, un acto de valor

- En escuela para padres desmitificó sobre los procesos terapéuticos.

MARIO ADRIÁN SALAZAR ESCUDERO
mario.salazarescudero@cch.unam.mx

En una entrega más del taller escuela para padres, impartida por especialistas de la FES Iztacala, se expusieron algunos de los motivos y mitos que la mayoría de las personas poseen al momento de comenzar un proceso de terapia.

Al iniciar el taller se lanzó la pregunta "¿Qué esperas de este espacio?" La mayoría respondió que deseaba encontrar herramientas para la vida diaria. "Quizá hoy aprendamos a ver de manera distinta este tratamiento, porque siempre habrá dudas, si no hay un acercamiento previo a la psicoterapia, cuestión que suele ser muy común", explicó uno de los especialistas.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Comentaron que es normal escuchar expresiones como “la terapia es para gente loca” “¿Por qué vas con alguien que seguramente está peor que tú?”, pero lo cierto es que estas ideas crean mitos socialmente negativos para el cuidado de nuestra psique.

“La psicoterapia es un espacio seguro, donde el especialista escucha, trabaja objetivamente e intenta comprender el sentir de cada persona sin hacer juicios, para ello se debe crear un ambiente de confianza”, explicaron. También agregaron: “acudir a este tipo de sesiones es un acto de valor”. No toda la gente que recibe este tratamiento está mal, pues algunos desean crecer de manera individual o mejorar sus relaciones personales.

ENTRE LOS BENEFICIOS DE LA PSICOTERAPIA ENCONTRAMOS:

- VIVIR MEJOR CADA DÍA
- DESCUBRIR NUESTRAS POTENCIALIDADES
- MANEJAR LAS EMOCIONES DE MANERA ÓPTIMA
- TOMAR MEJORES DECISIONES

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

El psicoterapeuta tiene la responsabilidad de dar a conocer los avances en el proceso y también posee la libertad de preguntar al paciente qué es lo que desearía hacer con esa parte que se está tratando. Enfatizaron en la relevancia de que el especialista se identifique con su formación, es decir, que dé a conocer el área que trata al momento de trabajar, dado que existen distintos tipos de especialidades.

Los maestrantes reiteraron que están a disposición tanto de los estudiantes como de los padres para atender dudas e inquietudes los días martes por la tarde, mientras que los jueves por la mañana brindan apoyo terapéutico en el departamento de psicopedagogía.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Salud con tecnología

Órganos artificiales

- En conferencia se habló acerca de los avances para la creación de tejidos de manera artificial.

MARIO ADRIÁN SALAZAR ESCUDERO
mario.salazarescudero@cch.unam.mx

Como parte del programa Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas, en conjunto con el Siladin, se transmitió la charla "Órganos artificiales en dispositivos portátiles" por parte de Víctor Manuel Marín Lizarraga, doctor del Centro de Investigación Tecnológico de Yucatán, quien conversó sobre el desarrollo y avance tecnológico para crear tejidos de manera artificial.

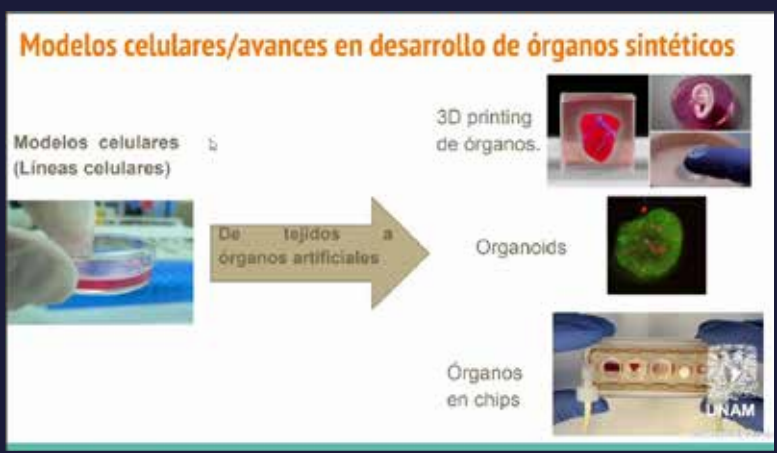
A través de conceptos básicos, el doctor explicó que es necesario entender nuestro cuerpo desde lo más sencillo a lo más complejo, ya que es posible estudiar a nivel de aparatos, que, a su vez, se subdividen en órganos como el corazón, pulmones e hígado que cumplen una función específica.

Cuando un órgano falla, existen dos opciones, donar o hacer el implante, dado que los avances de los estudios de células madre permiten crear tejidos que, con la correcta estimulación, pueden ejercer la función de un tejido específico y generar un implante.

"Para hacer crecer células en el laboratorio se necesita un entorno confinado, un contenedor inerte transparente y el alimento para las células que se debe suministrar de manera manual; también es importante tener el control del entorno y el cuidado de un experto para evitar su contaminación", agregó.

Marín Lizarraga detalló que, para que los modelos celulares se conviertan en órganos artificiales, hay tres maneras: la impresión en 3D, los chips en órganos y los organoids que son el conjunto de células para hacer una función similar a un órgano y que se emplean para estudiar materiales vivos. Añadió: "entre las dificultades para generar órganos artificiales, la contaminación es un gran problema, por ello se debe contar con un ambiente limpio y desinfectado".

Los chips en órganos son de ayuda en la industria farmacéutica, porque reemplazan a los modelos animales, cuyos organismos, a veces, son afectados por el peso, edad, sexo y genética.



"UN RECURSO MÁS PARA INCREMENTAR LA ESPERANZA DE VIDA"

Autocuidado y feminismo

MAHARBA ANNEL GONZÁLEZ GARCÍA
Integrante de la CInIG Vallejo

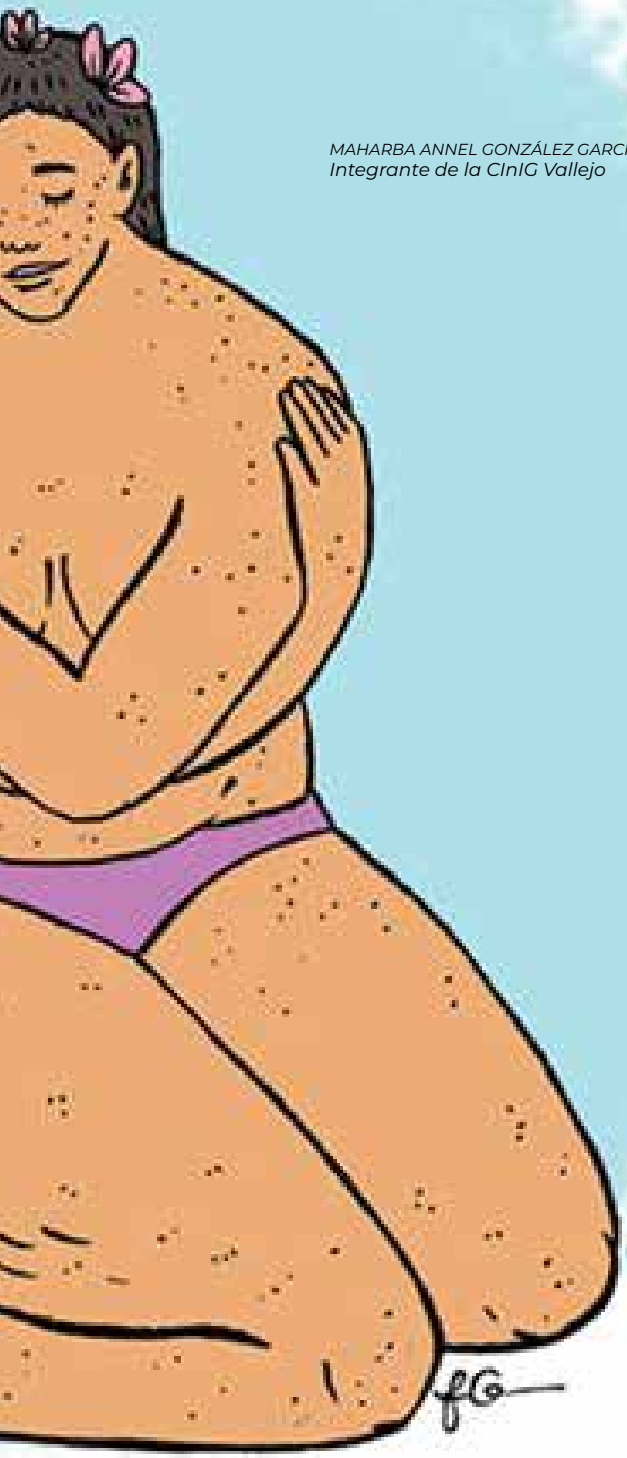


ILUSTRACIÓN: LA CRITICA.COM

Si nos situamos en el discurso de la Teoría de Género, el autocuidado se refiere a la capacidad que tienen las mujeres de decidir sobre su cuerpo, salud física, mental y emocional. Lo anterior, en función de su desarrollo como personas y como seres sociales, parecería una obviedad, pero no lo es.

Las mujeres han estado sometidas a condiciones de desigualdad a largo de varios siglos. Regularmente, las personas han asumido ciertos roles de género que les han "enseñado" a desempeñarse de cierta manera según el sexo con el que nacieron. Ser hombre o mujer ha implicado diversas formas de socialización y de autoconfiguración. Es necesario destacar que históricamente se ha colocado a las mujeres en una posición de exclusión y de discriminación, es decir, de desigualdad, a partir de los roles que, por ejemplo, las hacen responsables a ellas del trabajo doméstico, que incluye no sólo atender las labores domésticas, sino también salvaguardar la vida de otras personas (particularmente bebés, infancias, personas de la tercera edad o la pareja), haciendo la vida propia a un lado. En este sentido las vivencias con género asumido propician y muchas veces determinan las formas de autocuidado personal y colectivo que tanto hombres como mujeres desempeñan.

Sobre el autocuidado debemos tener claro lo siguiente:

- Es una actividad que realizamos día con día, pero que tiene la particularidad de ser intencional, es decir, es necesario que queramos hacerlo.
- Se trata de una conducta humana que aprendemos y que tiene también un carácter social, puesto que nos vincula con las otras personas.
- La historia de vida de las personas condiciona la manera en la que éstas se cuidan y aprenden, o no, a cuidarse.

La teoría feminista señala que detrás de las diversas construcciones de género se encuentran distintas formas de entender la moralidad, es decir, las costumbres y los acuerdos que norman la colectividad. Así, tenemos que regularmente a los hombres se les motiva su independencia e individualidad, mientras que a las mujeres se les imponen las labores de cuidado. Si fomentamos el autocuidado, aprenderemos que ésta es una conducta que debe asumirse por toda persona para preservar su vida y la de quienes le rodean. Pero, más a fondo, lo que está detrás es la exigencia de reconocer a las mujeres como personas que tienen la posibilidad de reafirmar la relación consigo mismas a partir de la atención de sus necesidades generales e individuales.

ILUSTRACIÓN: MARIE STOPES INTERNATIONAL

Desde el feminismo se concibe que el autocuidado es un acto consciente, cuyo objetivo es que las mujeres sean dueñas de sus propios cuerpos. Podemos entender entonces que detrás de esa postura se encuentra una ética de amor propio que incita a las mujeres a asumirse como seres que son fines en sí mismos y que como tales pueden asumir la responsabilidad de tomar decisiones que se relacionan con sus vidas y su salud. Una mujer que se asume como un ser con capacidad de agencia puede manejar de forma equitativa el poder dentro de sus relaciones, no sólo de pareja sino laborales, y ve con claridad la posibilidad de exigir que se cumplan sus derechos sexuales, laborales y de salud.

Aún falta mucho camino en el tema del autocuidado, porque la vida implica continuos cambios y etapas que en determinadas circunstancias lleva a las mujeres a vivir momentos de suma vulnerabilidad. Por ello es indispensable que tengan la posibilidad de experimentar en colectivo ciertas etapas de su vida como el embarazo, la maternidad, la crianza y la enfermedad.

Por último, no podemos dejar de mencionar que el hecho de estar hablando ya de cuidados en un espacio institucional, como lo es éste, es un ejemplo de que lo personal es político, es decir, que los problemas considerados hasta hace tiempo “privados” no son más que el resultado de relaciones sociales de poder que se han encarnado en la intimidad y que tienen efectos visibles tanto en los cuerpos de las mujeres, como en sus acciones en espacios públicos.

EL CCH VALLEJO Y SU CINIG

TE INVITAN A CONVIVIR Y EJERCITARTE EN LA

CARRERA
POR LA DIVERSIDAD SEXUAL

8 DE MAYO | 16:00 H

Bases:

- Ser estudiante del CCH.
- Categoría: Única Rama: Diversa
- Utilizar calzado deportivo.
- Portar alguna prenda o distintivo alusivo a la "diversidad sexual" (Sé creativo).
- **Inscribirse antes del 3 de mayo.**

INSCRÍBETE EN

https://forms.office.com/r/PLam36cZpz

2km

Si realizas tu registro de participación antes del *3 de mayo*, obtendrás tu reconocimiento impreso el día de la carrera.
Se premiará a los 5 atuendos más creativos.

Contacto: cinig.vallejo@cch.unam.mx

Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Vallejo

ECHAR RAÍCES

SEMBRAR VIDAS

PARTICIPA SEMBRANDO UN ARRAYÁN

SSAA | SILADIN CCH VALLEJO

El CCH Vallejo te invita a participar en el:

CECEHACHERO MUSIC FEST

2da edición

Convocatoria:

1. Podrán participar alumnos(as) inscritos en el CCH, grupos, solistas y DJ's que compongan o interpreten cualquier género musical: rock, contemporánea, moderna, electrónica, etc.
2. En el caso de grupos o bandas es requisito que por lo menos el 60% de los integrantes sean estudiantes activos del CCH Vallejo.
3. Los participantes deberán enviar un DM a nuestras redes sociales compartiéndonos tus videos o enlaces en donde demuestren su talento.
4. Todos los participantes serán responsables de llevar sus instrumentos, pistas necesarias para su presentación.
5. La selección de participantes se llevará a cabo del 25 de abril al 1° de mayo.
6. Se contactará a los seleccionados para presentarse dentro de la segunda edición del festival Cecehachero Music Fest.

¡Conviértete en una estrella!

El Consejo Editorial de Mediaciones. Revista de Comunicación del Colegio de Ciencias y Humanidades

INVITA

A la comunidad docente del **Colegio de Ciencias y Humanidades** y a los interesados en el **campo de conocimiento de la comunicación y su enseñanza en la Educación Media Superior y Superior,** a participar en el número OCHO de la revista, con el tema:

COMUNICACIÓN, PROTESTA, MOVIMIENTOS SOCIALES Y CULTURALES

* Las colaboraciones deberán ser **inéditas**.

* Los escritos podrán ser: **artículo académico, ensayo, reseña o reporte de investigación.**

* Tener una **extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de diez** en el caso de artículos, ensayos y reportes de investigación.

* Deben estar escritos en **letra Arial 12 puntos, a 1.5 de interlineado.**

* Las referencias deberán integrarse en el cuerpo del documento con base en el **sistema APA**.

* La **lista de fuentes deberá incluirse** al final con base en el sistema APA.

* Se debe agregar un **archivo Word** con los siguientes datos: **síntesis curricular de 3 a 4 líneas, correo electrónico y entidad académica de adscripción.**

* **Se les notificará por correo electrónico** el resultado de la evaluación de su escrito.

* **La recepción de las colaboraciones no implica su aceptación para ser publicada.**

* Los textos recibidos **serán evaluados por pares.**

Fecha límite para recibir los textos será el **4 de agosto de 2023** a través de **mediacionescch.com**

Conoce la ruta de atención a casos de violencia de género en la UNAM

PASO 1. Pide orientación en el portal o por teléfono:
En la página de la Defensoría de los Derechos Universitarios, Igualdad y Atención de la Violencia de Género encontrarás un formulario para solicitar atención

https://www.defensoria.unam.mx/
También puedes solicitar orientación en el teléfono:
55 4161 6048 (con 40 líneas de atención disponibles)
Marca 2 para Género

PASO 2. Una psicóloga te contestará o contactará a través de correo electrónico

1. En su atención, la psicóloga:

   a) Te escuchará con atención e interés en el tema que les compartas.
   b) Te brindará contención, si así lo requieres;
   c) Podrá canalizarte a un servicio de atención psicológica en la UNAM (Facultad de Medicina, Psicología, de Estudios Superiores Iztacala,).
   d) Si quieres conocer los procedimientos legales, te comunicará con una abogada especializada en casos de violencia de género.
2. Al solicitar orientación, puedes pedir hablar con una abogada directamente.
3. Si terceras personas informan a la Defensoría sobre un hecho relacionado con violencia de género o nos enteramos por las noticias, trataremos de hacer contacto con quien vivió la violencia directamente. Para que los expedientes puedan ser útiles a las autoridades al decidir sobre los procedimientos, es necesario contar con la información de primera mano y la presentación de la queja.

PASO 3. En su atención, la abogada:
Te informará sobre los procedimientos al interior de la UNAM;
Si lo decides, la abogada y psicóloga, juntas o por separado, te ayudarán a escribir tu historia con las especificaciones que se requieren: cuándo, dónde y cómo sucedieron los hechos.
Si así lo deseas, podrá acompañarte al Ministerio Público, a presentar una denuncia, si de tu historia se advierten conductas que puede ser considerada un delito.

PASO 4. Cuando tu historia está lista, la Defensoría remitirá la documentación a la autoridad:

I. La narrativa de tu experiencia;
II. Un acta para acreditar tu identidad;
III. Peticiones tuyas para que la autoridad te informe del avance;
IV. Solicitudes de información para que la autoridad mantenga a la Defensoría al tanto del asunto.

Si la abogada ve que en tu caso hay implicaciones en la vida académica, la Defensoría trabajará junto con una abogada del área de Derechos Universitarios para que la situación se atienda de manera integral.