



ORIENTE

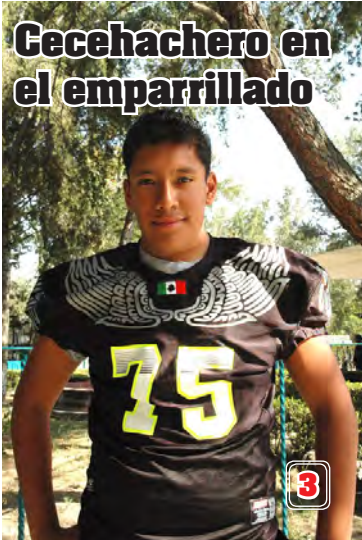
www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 733 • 1 DE ABRIL DE 2013

INFORMA

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Cekehachero en el emparrillado



3

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Un rally por el conocimiento



5

unam
donde se construye el
futuro

Por y para ellas, concierto “una canción, UNAMujer”



6 y 7

Canciones de ayer, hoy y siempre, en un concierto en homenaje a las mujeres por el “Día Internacional de la Mujer”, pero también un reconocimiento por su incasable lucha, sus logros y la búsqueda de la igualdad.

DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTORA GENERAL DEL CCH

LIC. LUCÍA LAURA MUÑOZ CORONA

SECRETARIO GENERAL

ING. GENARO JAVIER GÓMEZ RICO



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIO GENERAL

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIO ACADÉMICO

MTRO. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIA DOCENTE

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ÁRIAS

SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

PSIC. ÓSCAR ESPINOSA MONTAÑO

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

PROF. MAXIMIANO ESPINA MIRANDA

ORIENTE
 INFORMA

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57738325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerosbo@hotmail.com

EDITORIAL

Fortalecimiento en la educación del bachillerato

Los alumnos son el centro de atención de los aprendizajes que se promueven en el Colegio de Ciencias y Humanidades, institución que ha establecido diversas opciones, entre ellas los programas institucionales de Tutorías y Asesorías, de Apoyo al Egreso, además del Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso PROFOCE, sin descuidar los cursos ordinarios, base principal para la formación educativa.

Todos ellos buscan mejorar y elevar la calidad académica de nuestros jóvenes, quienes con esta alternativa tienen herramientas suficientes para alcanzar un desarrollo integral, que incluya la autonomía y responsabilidad, la elaboración de un proyecto estudiantil y de vida, además de la ejercitación del pensamiento crítico y reflexivo como primicia básica de su preparación universitaria.

Actualmente el CCH privilegia no sólo la formación inicial de los jóvenes, hoy fomenta otras opciones como el citado PROFOCE, cuyo propósito es preparar a los jóvenes, previo a su ingreso a la facultad, tal como también se hace con el curso propedéutico para ingresar a la carrera de medicina. Ambos programas buscan reforzar, remarcamos, los aprendizajes, con el adicional de que los alumnos tienen más recursos pedagógicos que les ayudan a fortalecer su educación.

Álgebra, excel como apoyo al aprendizaje, fundamentos léxicos de las ciencias biológicas y de la salud, habilidades del pensamiento enfocadas a química, comprensión lectora, argumentación, el dibujo y los elementos del diseño, lógica formal, usos de las TIC en las tareas escolares, educación y liderazgo en la sociedad, patentes y capital humano, estrategias de aprendizaje, además del manejo del estrés, son entre otras, las posibilidades con las que cuentan nuestros jóvenes estudiantes, con el objeto único de reforzar sus conocimientos y cumplan con el requisito de una adecuada formación en la culminación de su bachillerato, previo a su carrera profesional.

Las necesidades de hoy en día son de mayor exigencia, por ello la importancia de que nuestro Colegio, a través de estos apoyos, supere la simple transmisión de conocimientos a una mayor asimilación de información, que respalde a los estudiantes cecehacheros y puedan sentar las bases de una educación más sólida para el logro de la sistematización, la generación y producción de mayores conocimientos y saberes.

Sin duda, joven estudiante, PROFOCE viene a ser una alternativa asequible para el fortalecimiento de tu educación. Inscríbete ya, pues tu mañana es hoy.

ENSEÑANZA **A** PRENDIZAJE



ALUMNO DEL PLANTEL ORIENTE FORMÓ PARTE DEL REPRESENTATIVO NACIONAL EN UN VIAJE A EEUU

El estudio una prioridad, el deporte un complemento...

Si deseas estudiar lo haces, si te aplicas y te dedicas responsablemente y con esfuerzo, alcanzarás logros académicos positivos. De lo contrario si no te involucras en este proceso de aprendizaje que ofrece el Colegio de Ciencias y Humanidades, seguramente no llegarás a la meta propuesta que te planteaste desde el momento de ingresar a este bachillerato, sentenció Julio Bernardo García Cabrera, alumno del Plantel Oriente, quien recientemente tuvo la oportunidad de integrar un representativo nacional en un torneo de invitación de futbol americano en la ciudad de Allen Texas, Estados Unidos.

El CCH, señaló tajante, es un buen sistema educativo, proporciona los recursos necesarios para una adecuada formación. Se estudia libremente, pero debe ser con mucha responsabilidad, con mucho trabajo para lograr el éxito esperado, añadió este joven quien actualmente es integrante del equipo Broncos de la Escuela Nacional Preparatoria 1 y tuvo la posibilidad de pisar y jugar en el "emparrillado" del *Penington field*, además de tocar el césped del estadio de los Vaqueros de Dallas.

Bajo la coordinación del ex corredor de Pumas CU, Jonathan Barrera, el estudiante participó en la convocatoria del *Junior Off Season Camp 2012*, evento que reúne a decenas de niños y jóvenes para mejorar de manera multilateral el estado del rendimiento deportivo, con el aliciente de participar en un evento deportivo en los Estados Unidos. Ilusionado y convencido de que en algún momento puede estar en el representativo puma de este deporte, el joven alumno destacó que una de sus actividades importantes es la práctica deportiva; sin embargo, hizo la recomendación de que el estudio y la escuela deben ser primeros, pues eso dará las bases para sobresalir ante cualquier situación a la que se enfrenten como alumnos.



Con 16 años de edad, aficionado a la lectura, al idioma inglés, pero principalmente al deporte de las tacleadas, en el que se desempeña como tacle ofensivo, García Cabrera destacó que viajar a ese lugar fue de gran experiencia, pues convivió con jóvenes que tienen todos los recursos para sobresalir, lo que hace más meritorio esa travesía que le hace valorar lo que tienen como estudiantes en una institución como la Universidad Nacional Autónoma de México.

Este deporte, el futbol americano, es de alto rendimiento, con altas exigencias, mencionó; por ello la recomendación a sus compañeros de que el estudio también debe respaldarse de esa manera; y en el CCH, especialmente en el Plantel Oriente, se tienen las bases para convertirse en un joven de alto rendimiento académico, resaltó.

Seleccionado por nuestro país, de entre más de 150 niños y jóvenes que previo al viaje estuvieron en un largo campamento donde se exigía la constancia, la disciplina, pero sobre todo "el cariño por lo que se hace", este novel deportista destacó que los alumnos del Colegio deben practicar un deporte, con el propósito de mejorar como personas y como universitarios, pues "gracias a este deporte" ha tenido recompensas que no se había imaginado, por ejemplo convivir con "chavos deportistas y buenos estudiantes".

Conocer otros ambientes estudiantiles, otros sistemas en la práctica de este deporte, lo ha motivado a mejorar en todos los aspectos de su formación, señaló. Y dijo que el nivel que llevaron a esta travesía fue bueno, pues demostraron que aún con carencias pueden enfrentarse a equipos fuertes, cuyas condiciones son mejores a las del deporte estudiantil de nuestro país.

Finalmente, este joven cecechero, con promedio de 8.2 en su primer semestre en este plantel, remarcó que el estudio debe ser prioritario y el deporte un complemento; no obstante, concluyó, si se tiene las facultades para sobresalir en una disciplina deben ser atrevidos, comprometidos y responsables en cualesquiera de las actividades que realizan, sea escuela o deporte.

De acuerdo a la página de la Federación Mexicana de Futbol Americano, junto con Jonathan Barrera participaron en el mencionado campamento Ramiro Pruneda, ex liniero ofensivo del Tecnológico de Monterrey, quien intervino en escuadras de prácticas con equipos de la NFL; Giovanni Carrillo, *linebacker* titular del equipo de Liga Mayor de las Águilas Blancas; y César Barrera, hermano de Jonathan y también ex corredor de Pumas CU, previo a su periplo por el emparrillado texano. ■



PROGRAMA DE APOYO AL EGRESO 2013-3

El PAE ESPECIAL tiene como propósito apoyar a los alumnos de la Generación 2011 y anteriores, que deseen regularizar su situación escolar y estén en condiciones de concluir su bachillerato en este año.

Por las características del Programa de ser intensivo, es requisito indispensable haber cursado la o las materias en grupos ordinarios para tener un mínimo de conocimientos y lograr mayor aprovechamiento en los cursos; además, cubrir el 100% de asistencia y acudir puntualmente a sus clases para tener derecho a la evaluación. Si no cumples con este requisito, el profesor correspondiente procederá a la BAJA DEL GRUPO.

INSCRIPCIONES POR INTERNET

Se realizarán los días 9, 10 y 11 de MAYO de 2013, vía Internet, en página del Plantel Oriente.

El 14 de MAYO del 2013 debes consultar por Internet, los grupos que fueron autorizados, así como el salón y horario al que deberás asistir.

Sólo aparecerán en actas de evaluación alumnos que se inscribieron en tiempo y forma, vía Internet, o en las ventanillas de Control Escolar.



DURACIÓN DEL PROGRAMA

Se llevarán a cabo los días 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27 y 28 de mayo de 2013.

El PAE ESPECIAL se cursa diario, en horarios de 8:00 a 12:00 horas para el turno matutino y de 13:00 a 17:00 horas para el vespertino.

Las calificaciones serán registradas en las actas correspondientes al Periodo Especial 2013-2 de exámenes extraordinarios.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

P
A
ESPECIAL



■ Segundo Rally de Asesorías en el Plantel **La meta es el conocimiento**

El saber se trasladó de los salones de clase a los pasillos, las explanadas, afuera de los laboratorios, cerca de las jardineras y en cada rincón del plantel. Los estudiantes se desplazaban a toda velocidad para ser los primeros en superar las pruebas del conocimiento para ser los ganadores del Segundo Rally de Asesorías 2013, celebrado el pasado 13 de marzo.

Las instrucciones fueron claras: a cada equipo se le entregó una pista en un tarjetón, donde debían de descifrar la clave y correr hacia determinada parte de la escuela para superar una prueba, ya fuera una trivía, memorama o sopa de letras, entre otras actividades; para, de esta forma, avanzar seis estaciones y llegar a la disputada meta, donde el equipo con mayor puntaje y menos tiempo de recorrido, fue declarado ganador.

Con este evento se fomentó el trabajo del equipo y la cooperación entre los alumnos; también se promovieron las actividades del Programa Institucional de Asesorías (PIA), que brinda apoyos




para que los alumnos se regularicen en asignaturas donde presenten problemas para evitar la deserción y la reprobación, así como elevar su nivel académico, aseguró Araceli Cabrera Ortiz, coordinadora del PIA en el turno vespertino.

En el PIA, mencionó, los estudiantes tienen acceso a profesores dispuestos a resolver sus dudas, encuentran orientación en sus tareas, exposiciones y trabajos; además, se preparan para sus exámenes parciales, finales o extraordinarios, así como para realizar investigaciones, proyectos, sirve de auxilio para participar en eventos como la Olimpiada del Conocimiento, concursos, entre otros apoyos, agregó Cabrera Ortiz, e indicó que los interesados pueden dirigirse al edificio W para resolver sus dudas.

Es importante comentar que en esta segunda edición del rally, participaron cientos de estudiantes, lo que rebasa

la participación del año pasado. En esta ocasión, los educandos se dividieron en equipos de siete integrantes, registrados con nombres como “Los malos”, “Los poison” y “Los TNT”, los cuales recorrieron las 10 rutas señaladas a lo largo del plantel.

En una reñida competencia, se disputó la ventaja mediante la velocidad física y mental, y el entusiasmo fue fundamental. Los ganadores de los tres primeros lugares fueron los equipos “CCH Ball”, “Los lobos” y “Hippie Bu”, de segundo, cuarto y sexto semestres, respectivamente, que se hicieron acreedores a un reconocimiento por su esfuerzo y su deseo por ser los mejores.

Es importante señalar que el rally fue organizado por las profesoras Araceli Cabrera Ruiz y Elvia Alfaro Bravo, coordinadora del PIA en el turno matutino, y contó con el apoyo de 60 profesores de las áreas de Talleres, Historia, Matemáticas, Ciencias Experimentales, Inglés y Educación Física. 



Una canción U

La música que llegó p

El frío fue intenso, “calaba hasta los huesos”; faltaban pocos días para el inicio de la Primavera, pero el clima aún era invernal. “Probando, probando”; “uno, dos, tres”; se escuchaba la afinación del micrófono, también se percibían las primeras notas del órgano, de la batería, la guitarra y otros instrumentos que más tarde integrarían el concierto musical para decenas de alumnas, profesoras y trabajadoras. Simplemente mujeres homenajeadas por el Día Internacional de la Mujer, pero acompañadas también por jóvenes que ansiosos esperaban el concierto conmemorativo al 8 de marzo.

De pronto una voz. Comenzamos: “El 8 de marzo Día internacional de la mujer, es una historia de solidaridad de los pobres. Son los empobrecidos los que comienzan a unirse para su promoción. Las mujeres luchan por los derechos de ambos sexos, son sensibles por la vida en general, abordan el tema del hambre, de la guerra, de la esclavitud y explotación de niños y mujeres”, en fin son ellas las que también han comenzado y han abogado por la igualdad, por la equidad, por su derechos, reseñaba una voz firme, femenina, convencida de que la mujer, en nuestro tiempo, es importante en todos los ámbitos de nuestro devenir cotidiano.

Una canción, UNAMujer inicia el concierto; arrancan las notas musicales y se escucha al tema de Black night, le siguió el arrullo de Pretty woman y la algarabía y los gritos comenzaron con We will rock you y Crazy Little thing called. Los ánimos prendidos, el frío y la música invitaba a tararear las melodías de Leomar Cecilia, agrupación rockera que le hace homenaje a esa música que llegó para quedarse y para deleitar a la mujer.

Siguieron temas como L.A. woman, Born to be wild, All my loving, Light my fire, She loves you, Rock this tow y Blue suede shoes, todos interpretados magistralmente por esta agrupación que hizo recordar esos viejos tiempos de bandas como Deep puerple, Queen, The doors, The Beatles, Elvis Presley, o Steppenwolf, que volvieron a un escenario cecehachero para un reconocimiento a las mujeres que también han ingresado a esa lucha en contra del hostigamiento y violencia hacia su persona.



UNA Mujer para... festejar a las féminas




La emoción era notoria, el grito de guerra de nuestras mujeres era más que evidente: igualdad y equidad; no al hostigamiento sexual y por nuestros derechos, pugnaban con pancartas y carteles alrededor del llamado "corazón cultural" del Plantel Oriente, es decir la explanada principal de este centro educativo.

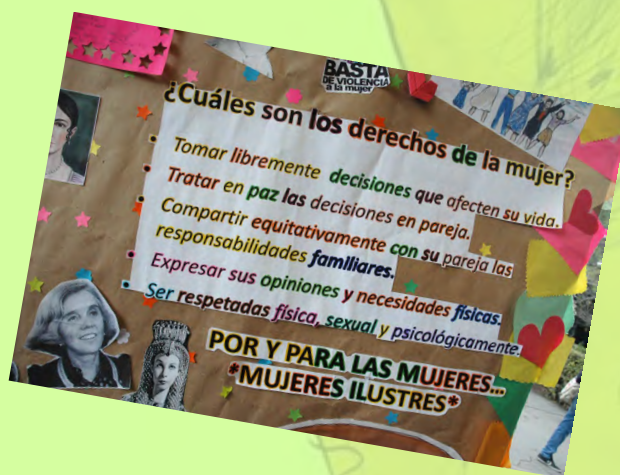
El ambiente ya era festivo, pese a las inclemencias del tiempo, por lo que continuó este homenaje con la presencia de "Los chilangos de la Habana", intérpretes de esa exquisita trova cubana y también de los ritmos salseros pegajosos que invitaban a bailar al respetable.

Murmullos, suspiros y la admiración del público exigente que pedía otra balada romántica que le hablaba al amor, a la mujer como aquella intitulada "Perfidia" que la ubica como el único ser que puede hablar con el Creador.

Aplausos y reclamos por más derechos a favor de la mujer, fue la constante de este concierto donde las organizadoras de este evento profesoras Gloria Hernández Cerón, Araceli Cabrera Ortiz, Aida Castillo Melo, Noemí Martínez Alvarado y María Luisa Luna coincidieron en resaltar la importancia de una conmemoración que apela a la mejora de todas las mujeres en las esferas social, política, económica y laborar no sólo dentro de nuestro país sino a nivel mundial.

El colofón de este acto llegó con el reconocimiento a las profesoras organizadoras de este evento, de parte del director de este centro educativo, licenciado Arturo Delgado González, quien resaltó el quehacer de las mujeres universitarias que se han involucrados en los campos de la investigación, la cultura, el arte, la docencia y la lucha social, para beneficio de una sociedad más justa y equitativa. La verdadera igualdad, concluyó, sólo se logrará con el reconocimiento y el respeto hacia los derechos de las mujeres.

Cabe resaltar que en este concierto también participó Natali Avendaño Barrera, concertista quien se ha presentado en el Alcázar del Castillo de Chapultepec, en el Teatro Metropolitano y en el Auditorio Nacional. 



■ 75 años de la expropiación petrolera en México

El petróleo es la columna vertebral de la industria química



“PEMEX ni se vende ni se privatiza”, frase contundente que permeó en la 15ª. exposición “El petróleo en México”, realizada en la explanada de este plantel, en el marco de la conmemoración de los 75 años de la expropiación petrolera en México.

Desde muy temprano, cientos de estudiantes se dispusieron a colocar mesas informativas acompañadas de carteles, periódicos murales y maquetas, donde explicaron las bondades para el ser humano al momento de explotar, refinar y comercializar este hidrocarburo, considerado hoy en día como “combustible fósil”.

Con el propósito de apoyar y



reforzar la enseñanza y parte de los aprendizajes de los programas de Química I y II, profesores y profesoras de esta materia, asesoraron a sus alumnos en un tema que llama la atención, dada la importancia y el papel estratégico que juega este recurso para el desarrollo del país.

A fin de que la comunidad escolar conociera la composición de variadas materias primas para la industrialización, incluso para la alimentación, a partir de la refinación del petróleo, fue otro de los objetivos de esta muestra, organizada por las profesoras Ana Laura Ibarra Mercado, Blanca Estela Quiza Gaytán, María Esther Rodríguez Vite y María Hilda Ruiz Figueroa, del Área de Ciencias Experimentales de esta escuela.

En la velaría de nuestro centro educativo, tanto profesores como alumnos observaron la creatividad de los jóvenes, quienes elaboraron la simulación de plantas refinadoras, pozos y plataformas petroleras, además de que en esta ocasión, manifestaron su preocupación por el mal manejo que se ha dado históricamente al petróleo en nuestro país, incluso el riesgo de la privatización de una paraestatal “que es de todos los mexicanos”.

Debemos informar a nuestra comunidad, señalaron los jóvenes Guillermo Rodríguez, Antonio Zepeda y Michelle Asautied, que nuestro



país, por breve tiempo, fue una nación exportadora a nivel mundial, y cuenta con recursos importantes de este combustible; lamentablemente, añadieron, pocos beneficios de este recurso, ha recibido la población.

En diversos *stands* informativos, que fueron recorridos por el director del plantel, licenciado Arturo Delgado González, se apreció el interés de los educandos por transmitir información valiosa de este energético y sus derivados, utilizados en la industria llantera y de pinturas, textil, agrícola, farmacéutica, alimentaria y de la construcción, entre otros usos como la elaboración de todo tipo de detergentes, plaguicidas y fungicidas, y en la industria de curtientes; así como en la producción de diversas gasolinas para el transporte automotor y aéreo, ceras para pisos, fósforos, parafinas, silenos mezclados, polietilenos, e industria plástica en general.

El petróleo, destacaron los expositores, es la columna vertebral de la industria química, y elemento básico para la producción de materias primas para el consumo humano. ♀


Finaliza “Curso de confitería” con dulces resultados



El conocimiento de la química, junto con el uso de los ingredientes adecuados, las medidas de seguridad e higiene, más la dedicación y la disciplina, fue la receta para que los alumnos elaboraran sus propios dulces, postres y caramelos, los cuales fueron mostrados durante la clausura del “Curso de confitería”, llevada el cabo el pasado 14 de marzo.

Durante este curso, realizado en el Siladin y con duración de un mes, los educandos tuvieron la oportunidad de utilizar vasos de precipitado, mecheros y probetas, para transformar la materia prima en alimentos nutritivos y sanos, con lo cual se cumplió el objetivo de enseñar, pero también inculcar una alimentación sana.

El último día de actividades, se ofrecieron deliciosos bombones con chocolate y cereal, palanquetas de amaranto y de bombón con fibra. A través de exposiciones, se mostró el proceso en la elaboración de los alimentos, y se explicaron fenómenos químicos como la caramelización y el reacción de Maillard, la cual consiste en un conjunto de reacciones químicas complejas que generan color y aroma durante la cocción de la comida.

Este curso fue organizado por el grupo Alquimia XXI, integrado por los profesores del Plantel Oriente, Blanca Estela Quiza Gaytán, Martha Elizet Herrera Hernández, Ignacio Piña Millán, Silvia Martínez Galindo y Patricia García Pavón, del Área de Ciencias Experimentales. 



MUESTRA DE COMUNICACIÓN 2013

Cortometraje 18 y 19 de abril

Podcast

Cartel

Radio

Fotorama

Periódico

Video

Revista

9:00 a 13:00
y 15:00 a 19:00 hrs

Sala Audiovisual 1
Pablo González Casanova

Mayores informes en el Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

Todos los trabajos deben ser presentados en formato DVD





**DIRECCIÓN GENERAL DEL
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECRETARÍA DE PLANEACIÓN**



Invitación:

La Secretaría de Planeación (SEPLAN) y la Dirección General de Evaluación Educativa (DGEE) comunican que a los alumnos de 6º semestre se aplicará el Examen Diagnóstico al Egreso del 2 al 5 de abril de 2013.

El objetivo del instrumento es medir el nivel de conocimientos de la generación 2011 al egresar del bachillerato.

Se hace la más atenta invitación a profesores y alumnos a contribuir con su participación en esta importante evaluación universitaria.

**ATENTAMENTE
SECRETARÍA DE PLANEACIÓN**



GRÍTALO

**TU COLEGIO DESEA ESCUCHARTE
SIMPOSIO**

Este simposio tiene como objetivo escuchar la versión de los estudiantes acerca de las problemáticas que interfieren con su trayectoria académica.

TEMÁTICAS

- Deterioro ambiental. Su manifestación en el plantel.
- Adicciones
- Familia disfuncional
- Bullying
- Embarazo adolescente
- Hábitos de estudio
- Otros

PREMIOS

Primer lugar: Un reproductor de DVD.
 Segundo lugar: una minigrabadora
 Tercer lugar: dos teléfonos celulares con aplicaciones básicas
 Menciones honoríficas: Memoria USB

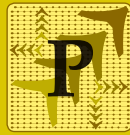
BASES

Podrán participar estudiantes de todos los semestres. El simposio consiste en manifestar los problemas que interfieren con la trayectoria académica, además de algunas propuestas de solución, en voz de los estudiantes. Los participantes presentarán un escrito de 8 a 10 cuartillas, donde identificarán un problema relacionado con su aprovechamiento y con su trayectoria académica en general. Dicho escrito deberá ser entregado en la Coordinación de Tutoría del Plantel (edificio "O" planta baja). Fecha límite de entrega: 3 de mayo 2013.

Las propuestas ganadoras de los tres primeros lugares y las menciones honoríficas serán expuestas, a manera de simposio, el día 9 de mayo, en un horario de 13 a 15 hrs, en la sala audiovisual 1, "Pablo González Casanova, del plantel Oriente.

JURADO

El Jurado estará integrado por profesores de diversas áreas.
 Convoca:
 Coordinación de Tutoría, en colaboración con la profesora Claudia Benítez (Área de Ciencias Experimentales)



PSICORIENTA



María del Rosario Pétriz Elvira
mrpetriz@yahoo.com.mx

A ponernos en forma, para la prevención del sobrepeso

En la última década del siglo pasado, diferentes factores modificaron los hábitos en la vida de las familias, particularmente en niños y adolescentes, de las grandes ciudades. Hoy en día, debido a la permanente inseguridad social, los adultos responsables de los niños, de las clases sociales media y media alta, prefieren que permanezcan en sus casas, jugando, pero no de forma como activación física, y el segundo fenómeno que ha surgido con mayor fuerza es la búsqueda de medios de entretenimiento e interacción social, que impliquen desplazarse a otros sitios, es el caso de la T.V., videojuegos, el uso de consolas (*Xbox, Wii, Playstation, etc.*) situación que ha incrementado la vida sedentaria. En resumen, los niños pasan más tiempo en casa frente a una pantalla.

Lo anterior se agrava si, además la dieta diaria no corresponde de forma balanceada al consumo de proteínas, grasas, de origen vegetal y animal, cereales, etc.

Esto repercute en el aumento de peso, en algunos casos la aparición de enfermedades que en otras épocas históricas pertenecían a los adultos, tal es el caso de la diabetes juvenil, hipertensión, gastritis, enfermedades gastrointestinales.

De acuerdo con los datos



de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, los niños en edad escolar (ambos sexos) de 5 a 11 años, presentaron una prevalencia nacional combinada de sobrepeso y obesidad en 2012 de 34.4 %, y 19.8 % para sobrepeso y 14.6 % para obesidad.

Al analizar las tendencias puede observarse que las cifras de sobrepeso y obesidad en escolares no han aumentado en los últimos seis años (2006 – 2012).

En la misma encuesta, los datos referentes a los adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad 35 %.

Uno de cada 5 adolescentes tiene sobrepeso y uno de cada 10 presenta obesidad.

Entre 2006 y 2012 el aumento combinado de sobrepeso y obesidad fue de 5 % para los sexos combinados, es decir, el 7 % para el sexo femenino y el 5 % para el masculino*

Por lo anterior, conviene revisar consciente y consistentemente los hábitos familiares para reconsiderar los estilos de vida que puedan estar perjudicando tu salud.

Es necesario, fomentar en la familia, la adquisición de costumbres que redunden en la toma de decisiones sanas, como consumir una alimentación saludable y mantenerse activos.

Asimismo, es importante supervisar los tamaños de las raciones de cada integrante de la familia, para que estén proporcionales a su edad, peso, talla y la cantidad de energía que consuman.

Sobre todo es fundamental, tener un plan sistemático de actividad física que beneficie tanto en el terreno físico como emocional; verás como en la medida que se logre tener una activación constante y consistente el bienestar irá en aumento. Además de que la inversión de tiempo, esfuerzo y de la economía dependerá de las condiciones de cada familia.

Tener presente que la salud es una meta permanente que todos y todas debemos atender. 📍

Referencias:

*Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2012, p.p. 12 y 13



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
DIRECCIÓN GENERAL
SECRETARÍA ESTUDIANTIL



¡El conocimiento tiene muchas ramas!

“PROFOCE 2013-2”

Prepara tu ingreso a Facultad, participa en los cursos y talleres del Programa de Fortalecimiento a la Calidad del Egreso.

- Álgebra
- Excel como apoyo al aprendizaje de las matemáticas
- Fundamentos léxicos de las ciencias biológicas y de la salud
- Habilidades de pensamiento enfocadas a Química
- Comprensión lectora
- Argumentación
- El dibujo y los elementos del diseño
- Lógica formal
- Uso de Tic's en tareas escolares
- Educación y liderazgo en la sociedad
- Patentes y capital humano
- Reinventa tus estrategias de aprendizaje
- Manejo del estrés



¡Tu mañana es Hoy!

INSCRIPCIONES: <http://132.248.218.48/PROFOCE>

FECHAS DE IMPARTICIÓN: 27 de mayo al 21 de junio de 2013
PERIODO DE INSCRIPCIÓN: A partir del 1 de abril de 2013

MAIL: profoce@cch.unam.mx



<http://www.facebook.com/PROFOCE>

Teléfono: 56-22-23-41 Ext: 413