



# ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 796 • 13 DE ABRIL DE 2015

## INFORMA

### La ciencia está en todos lados

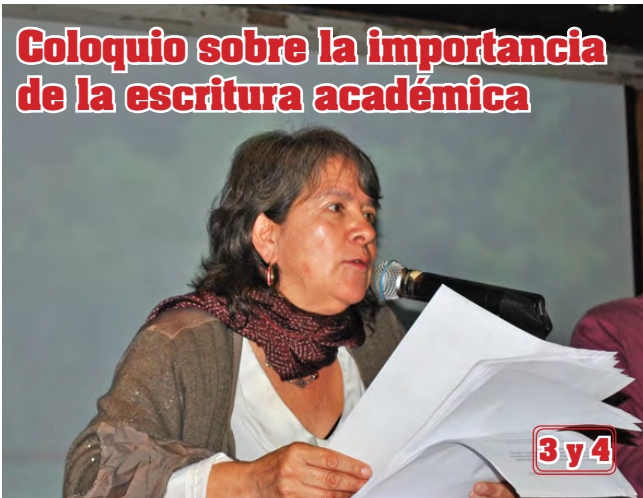


### Presentación en el plantel de la "Gira con Ciencia. Saber te toca"

6 y 7

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE

### Coloquio sobre la importancia de la escritura académica



3 y 4

#### ENSEÑANZA APRENDIZAJE

### Abre sus puertas cafetería de la escuela



4

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. JOSÉ NARRO ROBLES

SECRETARIO GENERAL

DR. EDUARDO BÁRZANA GARCÍA



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIO GENERAL

ING. MIGUEL ÁNGEL RODRÍGUEZ CHÁVEZ



DIRECTOR

LIC. ARTURO DELGADO GONZÁLEZ

SECRETARIA GENERAL

LIC. EDITH CATALINA JARDÓN FLORES

SECRETARIO ACADÉMICO

MTR. JOSÉ DE JESÚS MONCAYO SAHAGÚN

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

LIC. JOSÉ LUIS SÁNCHEZ VARELA

SECRETARIO DOCENTE

LIC. VÍCTOR DAVID JIMÉNEZ MÉNDEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

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: 57736325, ext. 142.

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

## EDITORIAL

## Disfrutar el placer del conocimiento


Hace algunos años, en nuestro país, existía la preocupación por la falta de divulgación de la ciencia. Ante esta carencia, la Universidad Nacional Autónoma de México asume el reto y empieza a impulsar acciones, desde 1970, para crear programas que fortalezcan la enseñanza y el aprendizaje en esta área, con la creación del Centro Universitario de Comunicación de la Ciencia, hoy en día Dirección General de Divulgación de la Ciencia, instancia que se ha encargado, desde 1997, “de promover, divulgar y fomentar la cultura científica para hacerla llegar a la comunidad universitaria y a la sociedad mexicana”.

Hoy en día la divulgación de la ciencia, al menos en la UNAM, es una realidad que ha superado esa laguna que existía en la enseñanza de educación media superior, para posicionarse actualmente como un recurso invaluable y orientador para promover el conocimiento y, especialmente orientar a los jóvenes de nuestro bachillerato hacia las vocaciones científicas.

Se dice que “el desarrollo de un país depende del nivel tecnológico y científico de sus habitantes y de sus actividades” que esté sustentado en la educación, la investigación y la divulgación; de ahí el acierto de la Gira con Ciencia, saber te toca, que ha recorrido los planteles del bachillerato universitario, para apuntalar a la divulgación científica como una prioridad en la formación educativa de nuestros bachilleres.

“Presentar en forma atractiva y amena temas de las ciencias naturales y sociales, tanto de interés permanente como de actualidad, e informar de los avances más significativos de la ciencia y la tecnología”, es uno de los propósitos de esta gira que a través de talleres de creatividad, demostraciones, exposiciones, charlas y otras tareas, cautivan el interés estudiantil, pero al mismo tiempo, acrecientan esa cultura general que obliga el ser estudiante universitario.

Posicionar en la comunidad universitaria y en la sociedad a la Universidad como generadora de conocimiento científico a través de sus investigadores e investigadoras de los diferentes centros, programas e institutos del subsistema de la Investigación Científica, es otro de los objetivos de esta gira, donde las alumnas y los alumnos son participantes y beneficiarios de la experiencia del quehacer científico de manera amena y sencilla.

Disfrutar del placer del conocimiento, hoy en día se hace asequible para nuestros jóvenes con acciones que reviven el interés y la necesidad de la divulgación de la ciencia a niveles nacional y universitario que ayuden a una actualización permanente del saber, que provoquen escrudir en los llamados senderos de la ciencia, y para nuestros cecechacheros, que los motiven hacia las vocaciones científicas tan indispensables en nuestro entorno nacional. 



**Compromiso**  
En la Universidad, una actividad cotidiana



Valor  
UNAM  
www.valor.unam.mx

## ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ “Coloquio Regional Estudiantil: Importancia de la Escritura Académica en el Bachillerato”

## Fiesta de la escritura donde los jóvenes se apropiaron de la palabra



Alma Cecilia Carrasco Altamirano

Los datos oficiales son contundentes: en nuestro país, 6.9% de la población mayor de 15 no sabe leer ni escribir. Además, el 41% de los estudiantes mexicanos no alcanza el nivel de competencia básico en lectura y tienen el peor desempeño de esta habilidad dentro de los países de la OCDE, por eso a nuestro país le tomará más de 65 años alcanzar el nivel promedio de las naciones desarrolladas.



Miguel Ángel Pulido Martínez, Jorge Galindo González, Arturo Delgado González, Eduardo Juan Escamilla y Alfredo Enríquez Gutiérrez

Lo anterior se afirmó durante la inauguración del “Coloquio Regional Estudiantil: Importancia de la Escritura Académica en el Bachillerato”, efectuado el pasado 25 de marzo, en el cual estudiantes de este plantel y de otras instituciones de nivel medio superior y superior, como la FES Acatlán, la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, UACM, CCH Sur y Naucalpan, además de preparatorias de Guerrero, Veracruz, y el Estado de México, reflexionaron sobre la importancia de la redacción para elaborar un producto académico.

Durante la inauguración del coloquio, el profesor Miguel Ángel Pulido Martínez, uno de los organizadores de esta actividad, aseguró que representó una fiesta del debate y de análisis sobre la redacción,

la lectura y la investigación, y comentó que “los alumnos tienen dificultades de comprensión lectora, no sólo a nivel bachillerato y licenciatura, también en el posgrado. En este evento, agregó, los protagonistas son los estudiantes para que cuenten sus experiencias, problemas y retos con la escritura. Queremos que este coloquio sea el espacio para que los jóvenes se apropien de la palabra”.

En su momento, el director de este centro educativo, Arturo Delgado González, aseveró que es un orgullo que Plantel Oriente sea sede de intercambios académicos de este tipo, que permiten fortalecer el perfil creativo de los estudiantes; contribuir al desarrollo de las habilidades comunicativas y establecer un espacio de reflexión e intercambio de experiencias. Todo esto representa un aliciente para que nuestros alumnos practiquen la lecto-escritura académica, pues parafraseando a Elena Poniatowska “amar a la lectura es una de las me-



jores experiencias que nos puede pasar”.

Durante la conferencia inaugural, intitulada “¿Sólo leo y escribo para la escuela? Los retos de leer y escribir para la formación profesional y disciplinaria”, impartida por la doctora en educación, Alma Cecilia Carrasco Altamirano, analizó sobre el contexto que rodea la redacción de textos enfocados a la publicación académica, es decir, aquella de tipo formal que va más allá del aula y está pensada para publicarse o presentarse ante un grupo de especialistas.

Este tipo de escritura, dijo, se inicia a partir de la inclusión de un grupo donde se aprende a leer y escribir académicamente. En segunda instancia, deben considerarse las tareas asociadas a la redacción para la academia, es decir, aquellas asociadas al leer

## Fiesta de la escritura...

3 ◀


y escribir para un grupo de investigadores y científicos que se vuelven lectores y críticos de los textos. Finalmente, se debe considerar el tipo de texto, ya sea un proyecto de investigación particular, tesis o artículos de divulgación.

Es importante señalar, agregó la ponente, que la escritura académica disciplinaria cuenta con espacios propios para su exposición y difusión, como son coloquios, seminarios, laboratorios, conferencias. Por ello, añadió, es importante que ese espacio le “hable” al alumno, que tenga los elementos físicos y simbólicos que lo predispongan para el aprendizaje y le permita desarrollarse como aprendiz

y, al mismo tiempo, tenga una participación periférica para que se involucre en su actividad de aprendizaje y forme parte del grupo de investigación.

“Para la escritura académica es necesario conocer las reglas de la disciplina científica o área del conocimiento específica. Pero existen otras cuestiones que los científicos deben considerar, ya sea escribir para responder las dudas de otros especialistas sobre el tema que se está exponiendo con un vocabulario científico y especializado. Asimismo, los lectores que se unen a una conversación deben identificar quién habla y qué dice. Además, deben enfatizarse las aportaciones, descubrimientos y contribuciones de nuestro escrito, así como reconocer que existen otras posiciones y puntos de vista.

La ponente recomendó a los jóvenes interesados en dedicarse a la investigación, superar los obstáculos de la vida académica, desde acceso restringido a los grupos de investigación hasta críticas a sus trabajos. Por último, los invitó a consultar fuentes especializadas y contrastar la información extraída de Internet, pues un trabajo escolar de calidad es el principio de un futuro investigador de excelencia.

Cabe agregar que este coloquio, organizado por los profesores Alfredo Enríquez Gutiérrez, Eduardo Juan Escamilla, Jorge Galindo González, Francisco Gómez Castañeda y Miguel Ángel Pulido Martínez, también incluyó ponencias como “La escritura creativa”, “La escritura común de un estudiante común”, “¡Valga la redundancia!”, entre otras. 


## Comida sana en la nueva cafetería del la escuela



ahí se ofrecen, es un atractivo más de este establecimiento, producto de las gestiones de la Dirección del Plantel Oriente ante la Rectoría de la UNAM, a fin de que los estudiantes contaran con un servicio para una sana alimentación y una convivencia segura.

Esta Cafetería, ubicada en la zona sur oriente, junto al edificio de los departamentos de Edu-

con cuatro sillas cada una.

La calidad y el servicio serán fundamentales, afirmó el ingeniero Ernesto Sánchez Vázquez, residente de obra de esta cafetería que estuvo al tanto de la construcción y diseño en el que participaron diferentes instancias, entre ellas la Dirección General de Obras de la UNAM, Patrimonio Universitario, Oficina de la Dirección General de Asuntos Jurídicos y de la Dirección de Protección Civil, a partir de las gestiones de la directiva local de esta escuela. 



Calidad en los alimentos y en su preparación, manejados para una buena nutrición, a fin de que alumnas y alumnos tengan un buen desarrollo personal nutricional que les ayude en su formación educativa, es la oferta que está a disposición en la Cafetería de este centro educativo, que abrió sus puertas a la comunidad de Oriente el pasado 6 de abril.

Precios accesibles para que la comunidad universitaria esté en posibilidades de adquirir los productos que

cación Física y Difusión Cultural, consta de varias áreas, entre ellas, una de preparación y servicio, de recepción, para comensales, una barra de alimentos, lavado, preparación y contenedor de basura, así como instalaciones hidráulicas y sanitarias, para dar atención a 160 personas a su máxima capacidad, pues cuenta con 40 mesas

## Reunión de la Comisión Local de Seguridad

# Se anuncia la creación de un Jardín de cactáceas en el plantel

A raíz de los trabajos de nivelación y compactación del suelo de la zona sur oriente de la escuela, surge un proyecto que contempla la creación de un jardín de cactáceas en peligro de extinción y dos humedales; uno que nutrirá dicho jardín y uno más para las áreas verdes del edificio F, informó el licenciado José Luis Sánchez Varela secretario general de la Comisión Local de Seguridad de este centro educativo.

Durante una reunión, celebrada el pasado 27 de marzo, el también secretario Administrativo del Plantel, señaló que el proyecto ya está en marcha y será supervisado por el Programa Universitario del Medio Ambiente (PUMA), con el apoyo y asesoría de la Facultad de Arquitectura, en la elaboración del diseño del paisaje.

Sánchez Varela destacó que el PUMA, instancia que gestionará los recursos financieros ante la Rectoría de la UNAM, será un modelo prototipo, *sui generis* en la Universidad Nacional Autónoma de México, que


contribuirán en el aprendizaje de sus estudiantes del bachillerato.

Asimismo, resaltó que PUMA asume el proyecto de manera seria y responsable para beneficio de una comunidad que requiere de proyectos que contribuyan al proceso enseñanza aprendizaje.

Reunidos en la sala Emilio “Indio” Fernández, los integrantes de la Comisión Local de Seguridad escucharon los dictámenes y soportes técnicos que avalaron los trabajos de nivelación y compactación: “Análisis de Metales Pesados y Análisis bacteriológico” del predio sur oriente de la escuela, realizados por el Laboratorio de Biogeoquímica Ambiental, así como los “Resultados del análisis de suelo” llevados a cabo por el Departamento de Biología, ambos de la Facultad de Química, que dictaminó que no se identificó ningún tipo de organismo considerado patógeno que pudiera ser un riesgo para la salud de esta comunidad donde se construirá el jardín, además de otras obras para actividades deportivas.

Al inicio de esta reunión, el licenciado Arturo Delgado González, director del Plantel Oriente, se refirió al tema del abastecimiento de agua al plantel, por lo que reiteró el llamado para fortalecer las relaciones interinstitucionales con la Delegación Iztapalapa, instancia que ha colaborado para afrontar el problema de desabasto de agua en la escuela que requiere de grandes volúmenes para brindar los servicios académicos administrativos cotidianos.

Para finalizar esta reunión mandatada por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario, la licenciada Edith Jardón Flores, secretaria General de la escuela, afirmó que para cristalizar y apuntalar la creación del Jardín de cactáceas es conveniente la integración de un comité de profesores, alumnos y trabajadores, instancia que supervisará la preservación del espacio.

Finalmente, el secretario Administrativo, expresó que el mencionado proyecto iniciará formalmente el próximo periodo interanual. 



# Gira con Ciencia saber te toca!

## la ciencia se apodera del plantel con la "Gira con Ciencia. Saber te toca" El conocimiento científico, necesario para mejorar nuestro mundo

“La ciencia se encuentra en todos lados, en nuestra cocina, la escuela y en la calle. Nos ayuda a comprender la realidad y a convertir al mundo en un mejor lugar. Es útil para auxiliar al ser humano en distintos campos como la medicina, aparatos eléctricos, la educación y los alimentos. Por eso, debemos estudiarla, pero también disfrutarla”.

En estos términos se refirió Ángel Figueroa Pereda, director de Medios de la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la UNAM, durante la inauguración de la “Gira con Ciencia. Saber te toca”, organizado por dicha institución junto con el Colegio de Ciencias y Humanidades, presentada el 8 y que concluirá el 25 de abril.

Durante la apertura de este festival de la ciencia, estuvieron presentes Edith Jardón Flores, secretaria General del plantel y Arturo Delgado González, titular del mismo, quien destacó que es la primera vez que un programa de difusión científica tan ambicioso como éste, se presenta en nuestro centro educativo.

“Son tres semanas de un programa de divulgación fundamental para la formación de los alumnos, el cual estimulará el interés por la ciencia con múltiples actividades con el fin de acercarlos al conocimiento científico de manera lúdica por medio de charlas, exposiciones gráficas en varios espacios de la escuela, teatro, concursos, demostraciones científicas, talleres, entre otras acciones, lo que refrenda el papel del Colegio de formar estudiantes preparados y con curiosidad científica”, aseveró.

Para dar inicio a este apasionante viaje por la ciencia, se presentó la conferencia “Los riesgos de las redes sociales en los jóvenes”, impartida por la psicóloga Ingrid Marissa Cabrera, quien afirmó que las redes sociales siempre han existido, en el sentido de ser formas de poner en contacto a las personas, sólo que antes eran cara a cara en espacios públicos como los cafés. Ahora, afirmó, las redes se distinguen por ser virtuales, a distancia y con personas que asumen una identidad cibernética.

Destacó que existen distintos tipos de redes en Internet. Están las de tipo personal, donde los usuarios expresan sus emociones, actividades, proyectos, conocimientos y expectativas de manera cotidiana. Algunos ejemplos son Facebook, WhatsApp, Instagram y Twitter, las cuales son más usadas por los jóvenes.

En segunda instancia están las

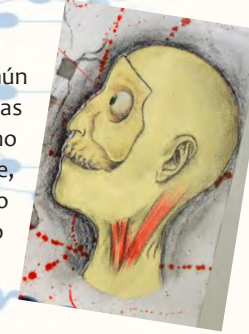
redes temáticas, donde se comparten gustos en común y se difunde información sobre uno o varios temas específicos. Es el caso de páginas cibernéticas como Youtube o los múltiples blogs existentes. Finalmente, se encuentran las redes profesionales, cuyo contenido está enfocado a las bolsas de trabajo o al ofrecimiento de servicios profesionales, y un ejemplo es LinkedIn.

Si bien las redes sociales han extendido las posibilidades de interacción social, comentó, también representa fuente de peligros e, incluso, riesgos para la seguridad física, pues al usar estos medios se crea una identidad digital, es decir, la forma en que las personas identifican a un usuario a partir de lo que éste publica en las redes; por ejemplo, su imagen de perfil, publicación de sus estados de ánimo, intereses, etc. Por lo tanto, es lo que se sabe de nosotros en la red y lo que ésta “dice” quiénes somos para los demás.

Sin embargo, afirmó Marissa Cabrera, nuestra participación en las distintas comunidades y grupos virtuales, ya sea subiendo información, imágenes y fotos, así como dar likes, escribir comentarios de más acciones, significa proporcionar datos que pueden circular sin restricción por Internet y que sea vista, y manipulada, por cualquier persona.

Así, aseveró, se generan diversos peligros como el grooming, donde adultos contactan niños; el cyberbullying, los cyberdelitos como el robo de claves bancarias; sexting, es decir, la difusión de fotos o videos íntimos y la tecnoadicción, ente otros riesgos, producto de la pérdida de intimidad generada por las redes. También existen usuarios que por su comportamiento o actitudes convierten a las redes sociales en sitios inseguros, como los stalkers o acosadores, quienes hostigan a exparejas, buscan información sobre ellas e incluso publican amenazas.

Por ello, recomendó formar hábitos del cuidado de la privacidad cibernética. Entre otras recomendaciones comentó la importancia de codificar nuestras claves para que ninguna persona indeseable tenga acceso a nuestra información. También es importante no compartir los NIPs; evitar y solicitar que no se nos etiquete en las fotos; evaluar a las personas que nos mandan solicitudes de amistad; no publicar datos como fechas de cumpleaños, números telefónicos, ubicación, proyectos de vacaciones y no publicar insultos o conductas inapropiadas de nuestra parte o de otras personas, así como no producir, retransmitir o provocar el sexting, y concluyó con la recomendación de que “si no te atreves a decirlo en la calle o cara a cara, no lo digas por las redes sociales”.



## Alumnos demuestran su talento en el 7º Foro Conciencia y Humanidades

El talento joven, cuando se cultiva y estimula, no tiene límites y es fuente de diversas manifestaciones científicas y culturales. Con ese propósito, del 23 al 27 de marzo pasado, se realizó el Séptimo Foro Conciencia y Humanidades “El talento más allá del aula”, donde los alumnos presentaron sus habilidades en la gimnasia, canto, malabares, grafiti, dibujo, teatro musical, y baile coreano, además de su dominio de instrumentos musicales como la guitarra, el piano y el violín.

Durante este espacio de la creatividad juvenil, se presentó la plática “La pintura”, a cargo de la profesora Rosa Ilescas Vela, quien aseveró que por ser una de las Bellas Artes, la pintura es la expresión de la subjetividad, así como de los gustos, inquietudes y obsesiones del artista, pero también es una herramienta para el análisis temático, de cambios de estilo, percepciones de la realidad, uso cromático y cambio del significado de los símbolos.

A partir de la revisión de pinturas de grandes maestros como Rafael o Mantegna, y de obras representativas de diversas escuelas pictóricas como el dadaísmo, el surrealismo o el impresionismo, se explicó el desarrollo de diversas técnicas visuales y del uso del color, y se expuso la evolución de la perspectiva, es decir, el arte de pintar para mostrar profundidad, desde la edad media hasta la época contemporánea, con sus respectivos estudios geométricos, puntos de fuga y experimentación de la profundidad.

Finalmente, en este foro, cuya comisión organizadora estuvo integrada por Alberto Benítez Pérez, Alfredo César Herrera Hernández, Cecilia Espinosa Muñoz, Claudia Benítez Albarrán, Martha Elizet Herrera Hernández, Reyes Flores Hernández, los alumnos encontraron un espacio para exponer su talento y enriquecer su creatividad.



Rosa Ilescas Vela

### 9a EXPOSICIÓN

## “LA FÍSICA EN TU CASA”

Hacemos una atenta invitación a los profesores y alumnos que cursan Física, para que participen en esta exposición, que se efectuará el 24 de abril del año en curso de 9:00 a 13:00 hrs., con la finalidad de que los estudiantes presenten un trabajo relacionado con los aprendizajes que han adquirido a lo largo de sus cursos de Física y lo relacionen con fenómenos y/o aparatos que se localicen en su casa (en su vida cotidiana), como por ejemplo, en la cocina, la sala, el baño, la recámara, el patio, el jardín, etc.

### Bases

1. La participación de los alumnos es individual o por equipos de máximo 5 integrantes.
2. El registro será del 7 al 22 de abril, en la Academia de Ciencias Experimentales (parte alta del edificio “L”), de 9:30 a 13:00 hrs. y de 16:30 a 19:00 hrs.
3. A cada trabajo se le colocará en el extremo inferior derecho de la parte de enfrente, los datos de los participantes: Nombres de los alumnos, profesor asesor y número de registro (se obtiene al momento de registrarse).
4. Todos los trabajos se instalarán por parte de los alumnos el día del evento a las 8:30 hrs., en la explanada principal del Plantel y los recogerán a las 13:00 hrs.
5. Los que tengan su réplica a las 9:00 h. se instalarán en la parte NORTE, los de las 10:00 h. en el SUR, los de las 11:00h. en el ORIENTE y los de las 12 h. en el PONIENTE de la explanada del Colegio
6. La participación será con carteles, maquetas o dispositivos que se ocupen en el hogar, teniendo como tema central algún concepto o fenómeno relacionado con la Física.
7. La exposición de los trabajos y su réplica oral se hará entre las 9:00 y las 13:00 hrs., los trabajos permanecerán en la exposición durante todo el horario del evento y se recogerán a las 13:00 hrs. SE LES EXHORTA A NO SACAR MESAS O BANCOS DE LOS SALONES Y A DEJAR LIMPIO SU LUGAR AL TÉRMINO DEL EVENTO.
8. Se entregará constancia de participación a los profesores que asesoren al menos 3 trabajos y que verifiquen el cumplimiento de estas bases por parte de sus alumnos.
9. Los casos no previstos en estas bases serán resueltos por la comisión organizadora, su decisión será inapelable.

### COMISIÓN ORGANIZADORA

Ana Laura Ibarra Mercado    María Esther Rodríguez Vite    Jorge P. Ruiz Ibáñez



TE INVITAMOS A LA

## Segunda Muestra de Trabajos de Investigación.

La cual se llevará a cabo el día 24 de Abril en la explanada del SILADIN, en un horario de 11:00 a 16:30 horas, con la finalidad de presentar los trabajos realizados por los alumnos como parte del desarrollo de proyectos de investigación que fueron desarrollados a lo largo de este ciclo escolar, bajo la asesoría y apoyo de profesores del plantel.

## TERCERA EXPOSICIÓN DE CONFITERÍA

A realizarse el jueves 30 de abril de 2015, de 13 a 15 hrs., en la explanada del plantel, de acuerdo con las siguientes

### BASES

1. Podrán participar los alumnos que cursen la materia de Química II, integrados en equipos de cuatro integrantes como máximo y asesorados por un profesor.
2. Los trabajos se registrarán en la Academia de Ciencias Experimentales de 9:00 a 13:00 o de 16:00 a 19:00 horas, a partir del 6 y hasta el 24 de abril.
3. Para el registro de los trabajos será necesario entregar un documento impreso que contenga los siguientes puntos en una extensión máxima de cinco cuartillas:
  - Carátula. Con el nombre de los integrantes del equipo y del profesor asesor, Introducción, Objetivo, Materiales y desarrollo, Resultados y conclusiones y Bibliografía consultada.
4. Únicamente serán aceptados un máximo de 40 trabajos que cumplan con los requisitos anteriores.
5. El día del evento, cada equipo presentará el producto de confitería desarrollado y expondrá, apoyando con su cartel, aspectos como materias primas, procesos químicos involucrados en su realización, etcétera.
6. Se entregará constancia a los profesores que sean asesores y a los alumnos que realicen una réplica oral de su trabajo, y que permanezcan todo el tiempo en su espacio, el cual debe quedar limpio al concluir el evento.

Comisión organizadora:

Claudia Benitez, Cecilia Espinosa, Reyes Flores, Elizet Herrera y Alfredo Herrera

## TERCER CONCURSO DE CARTEL CIENTÍFICO

### ¿En dónde está la Química en la Vida Cotidiana?

En el marco de la formación académica de los estudiantes y del modelo educativo de Colegio de Ciencias y Humanidades, manifestándose en el aprender a aprender, a ser y a hacer, invitamos a la comunidad estudiantil al Tercer Concurso de Cartel Científico. ¿En dónde está la química en la vida cotidiana?, a realizarse este 6 de mayo de 13:00 a 15:00 hrs., en la explanada del plantel. El objetivo de este concurso es que los estudiantes utilicen su creatividad para expresar, en un cartel, los temas de agrado de la química.

### BASES

- Primera.** Podrán participar los estudiantes que cursan una asignatura de química, en equipos de 4 personas como máximo.
- Segunda.** Deberán elaborar un cartel utilizando algún programa como el Illustrator, Photoshop o Power Point. Debe estar impreso en tamaño doble carta (en blanco y negro o en color) en donde se exprese el tema. No habrá exposición oral por parte del equipo expositor, pero si es necesario que estén presentes durante el evento. Los trabajos deberán ser asesorados por un profesor.
- Tercera.** Los trabajos concursantes serán evaluados por docentes del plantel.
- Cuarta.** Se otorgarán tres premios y menciones honoríficas a los mejores carteles científicos.

**PRIMER LUGAR** Un paquete de libros y 2 playeras y 2 gorras

**SEGUNDO LUGAR** Un paquete de libros y 4 gorras

**TERCER LUGAR** Un paquete de libros y llaveros y plumas

**Quinta.** La inscripción de los trabajos es el día del evento, (miércoles 6 de mayo de 2014, de 12:30 a 13:00hrs, después de este horario no se aceptarán más trabajos).

**Sexta.** El jurado calificador tomará en cuenta para su dictamen, la calidad del cartel científico, la originalidad, el contenido y la claridad de las ideas.

**Séptima.** El jurado podrá anular los carteles que no cumplan con los requisitos establecidos en esta convocatoria. Los casos no resueltos serán discutidos por la comisión organizadora. Los resultados se darán a conocer ese día a las 14:45 hrs.

COMISIÓN ORGANIZADORA

Alfredo César Herrera Hernández, Cecilia Espinosa Muñoz, Claudia Benítez Albarrán,

Martha Elizet Herrera y Reyes Flores Hernández

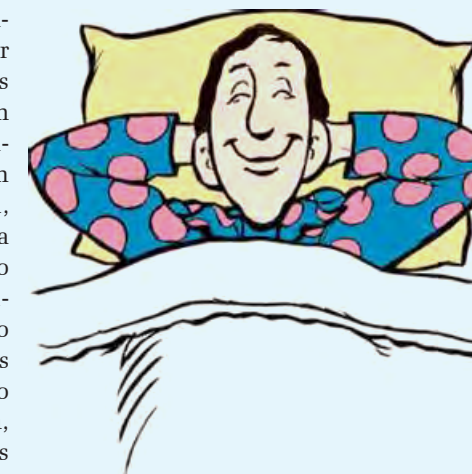


## PSICORIENTA

— SOC —

Ma. Luisa Novoa Aguilar  
Departamento de Psicopedagogía

### ¡Dormir es un placer sin igual!



La vida moderna nos ha llevado a descuidar y malgastar nuestras funciones biológicas y fisiológicas normales, que sirven para mantener trabajando adecuadamente nuestro cuerpo como son la alimentación, la respiración, la excreción y el sueño. Ahora la alimentación es “rápida” y poco nutritiva; el caso es comer cualquier alimento que no quite mucho tiempo, pues hay otras actividades “más importantes” de hacer. Lo mismo ocurre con la respiración, no sabemos hacerlo, no realizamos ejercicios para fortalecer esta función y, además, vivimos en una ciudad contaminada donde la calidad del aire que respiramos es mala.

Y qué tal el sueño; éste es un tema especial. Es un estado fisiológico de autorregulación y reposo uniforme de un organismo. Se caracteriza por los bajos niveles de actividad fisiológica (presión sanguínea, respiración) y por una respuesta menor ante estímulos externos. Representa una función vital, por ser imprescindible (el ser humano no puede vivir sin dormir), restauradora (repara el cuerpo cada día), complementaria y fundamental para asegurar la vigilia (se duerme para sentirse despierto al día siguiente).

Actualmente, muchos jóvenes alteran su ciclo de sueño por estar entretenidos con el Internet o el celular jugando, chateando, o simplemente “navegando”. Eso los lleva a vivir de noche y mal funcionar de día porque aunque estén con sueño y cansados deben levantarse para ir a la escuela, y durante el día prefieren descansar pues tienen flojera.

Sus tareas y actividades en-

comendadas las hacen al “aventón” y con mucho agotamiento. Además, existe la creencia y convicción entre los adolescentes de que ser joven convierte a la gente en invulnerable, invencible e inmune, es decir, puede “torear” coches y no sufrir daño, tener relaciones sexuales sin protección y no se infecta ni embarazo; puede comer lo que sea (chatarra, sopes, quesadillas, frituras, dulces y refrescos embotellados) y no engorda ni enferma y está bien nutrido; puede fumar y probar todas las drogas y no se vuelve adicto. Así que con ese pensamiento, dormir poco es nada. NO PASA NADA. Con esa mentalidad se pierde de vista cómo las personas se perjudican solas sin pensar en los daños a corto y largo plazos que se provocan.

En cuanto a la privación voluntaria crónica del sueño, produce cambios fisiológicos (metabólicos, hormonales, etc.) que pueden precipitar enfermedades físicas como la diabetes, depresión o la hipertensión que disminuyen considerablemente la calidad de vida. A medida que aumenta la supresión de sueño, es evidente cómo se produce un claro deterioro en el funcionamiento diurno, se produce una disminución

del rendimiento intelectual con dificultades de concentración y utilización de la memoria, así como de la capacidad de abstracción y razonamiento lógico. Así que, si tienes bajo aprovechamiento escolar, ésta puede ser una de las causas.

La falta de sueño también disminuye los reflejos produciendo un aumento del tiempo necesario para reaccionar a un estímulo, lo que puede favorecer el riesgo de accidentes de tráfico, domésticos y laborales. Aumenta la probabilidad de desarrollar trastornos psiquiátricos ya que se producen alteraciones en el estado de ánimo, aumentando los niveles de ansiedad e irritabilidad. Esto explica que casi siempre estés de mal humor. La privación severa de sueño puede precipitar la aparición de alucinaciones y alteraciones neurológicas y ataques epilépticos.

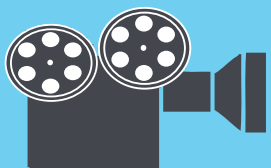
Si bien dormir más de la cuenta (una o dos horas por encima de las ocho recomendadas) resulta reparador cuando se ha perdido sueño durante las noches anteriores, no es posible recuperar toda la ‘deuda’ de una sola vez, pues los ritmos biológicos hacen difícil que se descansa más de 10 horas seguidas.

Estás casi a fin de semestre y tal vez lo que más castigas es tu sueño para cumplir con las tareas. Te invitamos a que asistas a Psicopedagogía, te podemos apoyar en la organización de tu tiempo, sin menoscabar tu salud. ☺

#### Material consultado:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sueño>, revisado el miércoles 8 de abril a las 11:00  
[http://www.iis.es/?page\\_id=96](http://www.iis.es/?page_id=96), revisado miércoles 8 de abril 2015 a las 12:00 horas

Reportaje  
Gráfico



Periódico



Fotorama



Video



Revista



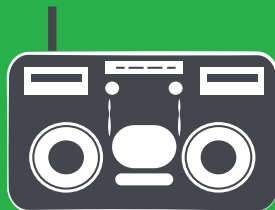
Podcast



Cartel



Radio



Cortometraje



# Muestra de COMUNICACIÓN 2015

Miércoles 29 de abril de 9:00 a 13:00  
y de 15:00 a 20:00 horas  
Sala Pablo González Casanova 1  
de Audiovisual

