



www.cch-oriente.com.mx

ORIENTE

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 812 • 9 DE NOVIEMBRE DE 2015

INFORMA

Cultivo del talento literario



Alumna del plantel obtiene el segundo lugar en el concurso "Cuento macabro"

3y4

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Derechos humanos en la educación

ENSEÑANZA APRENDIZAJE



Qué hacer ante la separación familiar

unam
donde se construye el futuro

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

MTRO. 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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

Tareas adicionales que orienten a mejores aprendizajes

La variedad de actividades formativas que se realizan cotidianamente en nuestro plantel, reflejan el interés de profesores y estudiantes por cumplir con la responsabilidad que tienen encomendada por nuestra Universidad; es decir, involucrarse en acciones que den sustento al proceso enseñanza aprendizaje y con ello, alumnas y alumnos, adquieran mayores elementos para su formación académica e integral.

Bajo ese contexto, es oportuno reconocer el esfuerzo, pero fundamentalmente, la disposición de profesores y estudiantes por intervenir en tareas complementarias a los contenidos curriculares de cada una de sus materias, con lo que se manifiesta una vez más, que el aprendizaje y los conocimientos pueden enriquecerse no solo en el salón de clases, sino a través de la participación en tareas adicionales que orienten a mejores aprendizajes.

Visto así, consideramos que es meritorio que los estudiantes se integren a una conferencia, par-

ticipen en una muestra, intervengan en un torneo o un concurso, compitan en certámenes dentro y fuera de la Universidad, se apoyen en programas adicionales a sus cursos en las aulas y laboratorios, además de otras actividades, todo ello con el fin de prepararse para adquirir los conocimientos que les servirán en sus posteriores estudios, así como afrontar y enfrentar la problemática social nacional.

La oferta académica formativa sigue y depende de los mismos alumnas, alumnos y docentes, continuar fortaleciendo las dinámicas y estrategias para que al cierre de este semestre, se cumplan las expectativas personales y escolares, planteadas al inicio del ciclo escolar vigente.

Entonces, no perdamos la oportunidad de seguir contribuyendo en el mejoramiento y aprovechamiento académico y sigamos con la participación entusiasta y comprometida en acciones que enaltezcan el deber ser de nuestra Universidad Nacional Autónoma de México.



ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Alumna de esta plantel obtiene segundo lugar del concurso "Cuento Macabro"

El CCH proporciona las bases para ser autónoma y comprometida con la educación

Sentirse liberado y encontrar el camino que lo lleve a la felicidad, es la aspiración de Lester, protagonista principal del texto intitulado "Delirio, sangre y plumas", merecedor del segundo lugar del concurso de Cuento Interplanteles "Cuento Macabro", en su segunda edición y convocado por la Dirección General del CCH.

Citlali Andrea Mena Hernández, alumna de nuestro centro educativo, se hizo merecedora de esta distinción, luego de plasmar una historia quizá no de horror, pero sí de suspenso, pues a partir de una excelente narración logra atrapar a los lectores a través de la historia de un joven de 17 años que vive un mundo de pesadillas, de infierno, que le impiden distinguir entre lo real y lo ficticio.

A lo largo de esta trama, Mena Hernández, alumna de quinto semestre con promedio de 9.8 en sus estudios de bachillerato, relata las vivencias de un joven en un hospital psiquiátrico, que no sabe cómo llegó o cuándo podrá liberarse de eso sueños que lo atormentan y, al mismo tiempo, le quitan la vida poco a poco.

Sueños y más sueños que no encuentran respuesta a la angustia del protagonista que se le han desvanecido "todos esos recuerdos de su vida, a excepción de los nombres de sus padres, la enciclopedia y un terrible incendio". Al final del cuento, la reflexión y el deseo de estar "sano y salvo" en ese lugar lleno de incertidumbre que seguirá torturando la mente de un joven que busca estabilizarse de una enfermedad llena de alucinaciones, y con la esperanza de liberarse y encontrar nuevamente el bienestar.

Esta historia, dice la autora de "Delirio, sangre y plumas", no da miedo, es suspenso que puede llevar al lector a encontrar 'algo' macabro en su lectura, pues es la vivencia de un chico recluido por tres años en un psiquiátrico, abandonado y olvidado por sus padres; y eso sí da miedo, tristeza y desesperanza, reflejada en alucinaciones, representadas por animales extraños.

Aficionada a la lectura y entusiasmada por la ciencia, la alumna próxima a ingresar a la Facultad de Medicina destaca lo importante del gusto por leer, de la necesidad de apropiarse del conocimiento y los aprendizajes a través de la lectura, que dan respuesta a los requerimientos formativos en esta institución educativa.

Admiradora y lectora de Edgar Allan Poe, la ganadora del segundo lugar del concurso "Cuento macabro", menciona su gusto por escribir, primero de temas de divulgación científica, y ahora su incursión en la literatura, que pareciera contradictorio, pero que ambos géneros son un complemento lo que le ha dado más elementos para su comprensión de la lectura.

La jovencita de 17 años, aficionada a la práctica de la danza y también participante en la Olimpiada del Conocimiento, resalta las bondades del Colegio de Ciencias y Humanidades,

institución donde ha aprendido a ser autónoma, responsable y comprometida con su educación; todo ello, dice, lo ha alcanzado con base en una buena organización, con objetivos claros y realizables, por ejemplo concluir con un buen promedio e ingresar a una carrera que demanda estudio, esfuerzo y una gran dedicación.



Citlali Andrea Mena Hernández

Lograr la adaptación, en un espacio como el CCH donde se respira libertad, también es un elemento fundamental en el éxito académico, destaca esta jovencita que próximamente buscará la certificación del idioma inglés que otorga la Universidad de Cambridge del Reino Unido.

Finalmente, nuestra entrevistada expresa que para ser sobresaliente se necesita planeación, organización, constancia, motivación, pero también interés y gusto por lo que se hace, y todo esto el Colegio se lo ha proporcionado para destacar como estudiante y como persona.

Texto ganador del segundo lugar del concurso
Cuento Macabro

"Delirio, sangre y plumas"

Me llaman Lester, dicen que tengo 17 años; no recuerdo dónde nací, dónde crecí, dónde estudié, ni tampoco si tengo más familia aparte de mi padre Lucas y mi madre Ellen. Desde hace tres años vivo en este hospital psiquiátrico de que no se siquiera su nombre. He despertado de mi surrealista sueño de nuevo y estoy preparado para recibir la próxima tanda de medicamentos que me mantienen "estable".

Ya es tiempo. Aquel enfermero irrumpe en mi pequeño y pulcro cuarto con una bandeja plateada donde reposan mis alegres amigas. Sin mediar palabras, instintivamente me tomo las píldoras y en cuanto aquel hombre alto, flacuco y de ojos saltones se va, comienza la feria multicolor policromática que me llevarán de nuevo a soñar, quizá con aquella jungla llena de escarabajos gigantes que explotan en miles de burbujas naranjas o posiblemente me vea rodeado de un desierto estéril donde una vibora de tamaños inmensos me envolverá con su cuerpo escamoso y sofocante hasta quitarme el aire, para después convertirse en una parvada gigante de cuervos que picotearán mi

Delirio...

desmembrado y lacerado cuerpo hasta dejarme hecho una misera piltrafa.

Estoy casi seguro, de que presenciaré nuevamente uno de esos paisajes llenos de inmensa y asfixiante niebla azul que, bajo la luz de una luna sangrienta, me atormentan deseando morir y así dar fin a mi misera vida. Sin embargo, en este momento, justo cuando comienzan los efectos alucinógenos de los medicamentos, hay algo diferente, porque frente a mí, aparece un frondoso bosque lleno de rebosantes árboles con hojas verdes y espesas, cubiertas por la luz plateada de una luna llena que resulta estimulante y exquisita con el sólo hecho de mirarla. que hace que me pierda un momento en la vivacidad serena de su hermosura.

Cuando observo detenidamente, me doy cuenta de que estoy prácticamente sólo aquí. No hay animal feroz que trate de matarme o que me aceche de manera silenciosa; los únicos seres que hay en este bosque son unas cuantas aves escondidas entre las arboledas. Tengo conciencia de ello porque recuerdo la vieja enciclopedia de zoología de mi padre, y que al igual que él, mi hogar y todos mis anhelos, fueron destruidos por las llamas hace 3 o 4 años.

Es curioso que durante los últimos meses hayan desaparecido tantos recuerdos de mi vida a excepción de los nombres de mis padres, la enciclopedia y el incendio. De repente, cuando me veo reflexionando sobre este misterioso hecho, un pequeño y vistoso flamenco se revela detrás de un gigantesco fresno con copas enroscadas que suben serpenteando hasta unirse en un inmenso follaje de hojas prominentes. Esta situación hace que recuerde que continúo bajo el efecto de las cápsulas y que la alucinación no ha terminado, así que opto por fundirme completamente con el bosque y ver en donde termina la visión que estoy presenciando.

El flamenco continúa enseñándose poco a poco, extendiendo sus rosadas alas y presumiendo se elegante pico curvado que lentamente me hace una reverencia. Pero cuando vuelvo a mirar, ya no es sólo uno, sino cincuenta aves rosadas que repiten la misma reverencia y que luego se posan sosegadamente alrededor del fresno, como si estuvieran esperando una indicación por parte mía e imitando a un ejército, sólo que con finas, delicadas y asalmónicas plumas que se extienden alrededor de un regordete cuerpo que desemboca en dos delgadas, ásperas y largas patas.

Después de perderme en el color rosado de las exóticas aves, cientos de águilas reales mexicanas llegan de un vuelo silencioso a posarse en la parte más alta de los árboles. Los majestuosos ojos rapaces de aquellas cazadoras me miran detenidamente sin perder de vista ninguno de mis movimientos. Entonces grito:

—¿Hay alguien aquí?!—, sin embargo, sólo se oye un silencio total que me cala los huesos.

Espero un momento y baladro de nuevo: —¿Hay alguien aquí?!—, pero el mismo silencio me responde nuevamente, como si me bofeteara.

Con ello me doy cuenta que resulta divertido y a la vez aterrador estar aquí, pues a pesar de que me encuentro aquí sólo, parado en medio del bosque, todo resulta muy tranquilo.

Entusiasmado por el hecho de sentir una tranquilidad que hace tiempo no tenía, estoy acercándome al gigante roble negro cuando un ulular unísono me eriza el cabello. Giro la cabeza y dirijo mi mirada hacia las ramas de los ébanos negros que están a mi alrededor y observo que hay cientos de

pares de ojos pequeños y redondos que se mantienen muy abiertos, mirándome, al igual que las águilas.

Recuerdo que sólo es una alucinación provocada por las píldoras y me pellizco para despertar de este mundo irreal. Continúo haciéndome daño en el brazo, cada vez más fuerte, pero aparentemente no hay más respuesta que unos rojizos moratones que me he provocado.

—¿Qué hacen aquí?— profiero en voz alta, harto y desesperado por saber la razón de la presencia de estas criaturas en mi psicótico sueño.

—¿Acaso hay más de ustedes?, ¡pues muéstrense ya!— exclamo de manera insolente. Pero el silencio responde una vez más a mis preguntas.

De pronto, muchas avecillas comienzan a descubrirse de entre los árboles, mostrando sus plumajes; cacatúas galah sacuden sus cabezas desde el ébano que está a mi izquierda, cerniendo sus grises y rosados cuerpos, como si me incitaran a volar con ellas; detrás de un pino no muy alto, veo picos amarillentos y de un largo espectacular pertenecientes a unas grullas saurus, mismas que adoptan una postura erguida y firme, pero lo que me cautiva es un quetzal que se revela detrás de las hojas de un pequeño nogal, como si estuviera apenado pero al mismo tiempo orgulloso de mostrar su magnífico y bello plumaje verde-azul que opaca a todas las demás aves. Ese pequeño animal, con aquella majestuosa cola de plumas tan excelsa, crea una armonía total entre el paisaje boscoso que ahora se llena de una fina niebla y mi ser; pues este animal tan delicado me hace sentir vivo, feliz, alegre y conmovido hasta el último rincón de mi ser por los dulces colores que presenta, por su diminuto y perfecto pico que adorna su hermoso rostro verde, realzado por los picaros ojos negros que denotan inocencia. Ese quetzal, que ahora se ha vuelto mi felicidad entera, ha terminado de salir por completo de entre las hojas y se coloca sobre la rama más saliente del nogal. Se prepara para abrir sus alas y emprender vuelo para ser libre, para hacer saber al resto de la humanidad que existe la esperanza, la indulgencia, la vida, la redención y la paz, para resurgir al mundo en un nuevo comienzo y para revolucionar todo lo que existe. Sin embargo, cuando abre y extiende sus alas para iniciar la travesía. Un fuego escarlata lo consume en una gran llamarada de sorprendente fulgor que se extiende por todo el árbol sobre el que reposa el ave, convirtiéndose en un destello cegador que en unos cuantos segundos pasa a convertirse en cenizas que posteriormente se lleva una delgada brizna hacia el arroyo.

Me quedo perplejo. ¿qué ha sido todo esto? —¡No, vuelve!— grito exhaustiva y desesperadamente.

Las lágrimas corren por mis mejillas. Caigo sobre mis rodillas con el alma destrozada y me repito una y otra vez: —Esto no es real.

¿Qué importa si lo es?, estoy destruido y no hay nada ni nadie que pueda ayudarme; no hay navajas que me liberen del dolor como pensé que lo harían aquella vez. Miro mis muñecas y veo las cicatrices que llevo marcadas desde hace tiempo, meses después de que murió mi padre. Las marcas comienzan a abrirse y las gotas de sangre que salen, se unen hasta formar un flujo abundante de color carmesí que crean un pequeño charco sangriento.

De la nada, aparecen miles de casuarios de casco, observándome furiosamente de manera extraña. Uno de ellos se acerca y brinca, justo en el momento en el que una de sus afiladas garras me corta en la cara; siento la enorme punzada y al volver mi cabeza hacia el roble gigantesco que tengo enfrente, los demás casuarios se aproximan ferozmente hacia mí. Estoy dispuesto a morir y cierro los ojos para

esperar mi inevitable final, cuando noto que los flamencos, los búhos, las águilas y los emmut han hecho un escudo de pájaros para protegerme. En seguida, los casuarios intentan penetrar la defensa de la gran parvada y con sus terribles garras matan uno a uno a mis nuevos amigos. Veo como los cuerpos emplumados caen sobre el pasto donde me encuentro y grito lo más fuerte que puedo:

—¡No, déjenme morir sólo! ¡No tienen que sacrificarse por mí!— pero los cuerpos alados sin vida continúan desplomándose, formando una mezcla variada de cadáveres con picos, plumas y garras.

Muy cerca de mí, puedo ver la cabeza desgajada de lo que fue una hermosa cacatúa ninfa; más allá, veo las alas de un halcón quebrantahuesos y alrededor del roble reconozco los cuerpecillos de una gran cantidad de turacos verdes, cuyos ojos siguen abiertos manteniendo una expresión de extrema serenidad.

Esta masacre hace que la ira llene mi cuerpo completamente y que estalle de enojo. Lanzo patadas y golpes hacia donde se encuentran los casuarios, pero no le doy a nada. Observo la escena que tengo ante mí y percibo que ya no hay ninguna ave, ya no hay ningún cadáver y yo soy el único ser viviente del bosque. Bajo mis pies, el pequeño charco de sangre que las heridas abiertas de mis muñecas habían formado, ha crecido enormemente; la sangre sigue subiendo tan rápidamente que ya ha alcanzado mis rodillas. El cielo de lo que antes era un bosque, se torna de un color púrpura y la luna revienta en millones de perlas que caen en el lago de sangre. Siento cada vez más calor y el líquido rojizo mancha mi barbilla; aumenta aún más calor y ya no puedo soportarlo, ¡estoy hirviendo en mi propia sangre!, ¡me quemó vivo!, siento un horrible ardor en los cortes de mis muñecas y el dolor se extiende por dentro y fuera de mi cuerpo.

—¡Ayuda!, ¡Auxilio!— chilló con la poca voz que me queda, antes de que la sangre termine de cubrir por completo mi cabeza y me suma en una profunda oscuridad que se traga todo.

De pronto despierto. Ya no hay sangre, árboles, luna ni aves, únicamente veo la blancura de mi habitación y siento la frescura de la sábana que me cubre en la cama.

—Sano y salvo— me susurro.


En cuanto acabo de murmurar aquellas palabras, el enfermero entra en la habitación con una nueva bandeja, esta vez de plástico, sobre la que reposa un plato con guisado de pollo con especias, un vaso de agua y un plato más pequeño con un poco de gelatina de limón.

Termino de comer, el enfermero recoge los trastos y se va. Me acurruco en la cama y sostengo mis piernas con los brazos en posición fetal.

—Sano y salvo— repito en voz baja.

Es entonces cuando me doy cuenta de que esa frase no es cierta, porque jamás estaré protegido de mi mente, porque cada día seguiré siendo torturado por horribles alucinaciones en un círculo vicioso y bizarro. Este pensamiento me lleva a elegir ser libre, de despojarme de lo poco que me queda, de lo que soy y de lo que anhelo para volar, como quería hacerlo el quetzal de mi espejismo. Aquellas píldoras con las que me "estabilizan" bastarán para terminar lo que hace 3 años yo no pude; cinco píldoras serán suficientes para liberarme y llevarme a la felicidad, sólo tengo que engañar al enfermero cinco veces y fingir que me encuentro alucinando. Finalmente escaparé del caótico infierno de mi mente que, también, se ha vuelto mi paraíso.

fin




ATENCIÓN ALUMNAS (OS) DE 3^{ER}. SEMESTRE

Charla: Interpretación de resultados de las pruebas: PRONAM II e INVOCA


Se llevarán a cabo los días 12 y 13 de noviembre de 2015 en las salas de SILADIN de acuerdo al siguiente rol por grupos.

Jueves 12 de noviembre		
Horario	Sala 3 de SILADIN	Sala 4 de SILADIN
13:00	301 – 302 – 303 – 304 – 305 – 306 – 307 – 308 309	310 – 311 – 312 – 313 – 314 – 315 – 316 – 317 318
14:00	337-338 – 339 – 340 – 341 – 342 – 343 – 344 345	346 – 347 – 348 – 349 – 350 – 351 – 352 – 353 354

Viernes 13 de noviembre		
Horario	Sala 3 de SILADIN	Sala 4 de SILADIN
13:00	319 – 320 – 321 – 322 – 323 – 324 – 325 326 – 327 – 328	329 – 330 – 331 – 332 – 333 – 334 – 335 – 336 373 – 375
14:00	355 – 356 – 357 – 358 – 359 – 360 – 361 362 – 363	364 – 365 – 366 – 367 – 368 – 369 – 370 – 371 372 – 374



Programa Introdutorio Extracurricular para alumnos del CCH, aspirantes a las carreras de Medicina y afines 2016



Dirigido a alumnos de 6^o semestre que estén interesados en familiarizarse con el quehacer de las distintas licenciaturas del área Biomédica: Medicina, Enfermería, Veterinaria, Odontología, entre otras.

TODOS los lunes y viernes de 13 a 15 horas, durante el semestre comprendido de enero a mayo.

Sede: Sala 2 de audiovisual (parte teórica), CCH plantel Oriente.

Laboratorios LACE del SILADIN y Laboratorios Prototipo de Biología (Prácticas).

Inscripciones: Del 17 al 30 de noviembre de 2015, en la Academia de Ciencias Experimentales, edificio "L", planta alta.

Mayores informes: En el Área de Ciencias Experimentales, planta alta del edificio "L" turno matutino y vespertino, 9 a 14 horas y 15 a 20 horas

Mitos y realidades sobre la marihuana



Por: Jimena Andrea Gómez Fraquá (S.S.)

En medio del debate público sobre la posible legalización o despenalización de la marihuana en México, —aún desconocía la decisión de la Suprema Corte de Justicia de la Nación— han salido a la luz múltiples puntos de vista respecto al tema en cuestión. Algunas posturas se tornan radicales y hay quienes afirman que el consumo de esta sustancia representa un grave riesgo para la salud de los individuos que la usan. Otros, igual de radicales pero en un sentido contrario al antes expuesto, aseguran que el uso de la planta, con fines recreativos, no representa peligro alguno para el individuo que decide hacerla parte de su vida. Por lo anterior, nos enfrentamos a una ola de información proveniente de fuentes que no son precisamente las más responsables o fidedignas y que, en muchas ocasiones, atienden a intereses particulares tergiversando así los datos a su favor. Con este artículo se busca dar respuesta a las preguntas más frecuentes que surgen a raíz del tema, así como exponer de forma concreta mitos y realidades de la marihuana que te sirvan para generar una reflexión y, posteriormente, un criterio propio y menos ambiguo en torno al polémico debate.

¿La marihuana es inofensiva para la salud por el hecho de ser un producto natural?

Esta popular creencia es falsa. El consumo de marihuana provoca alteraciones en el funcionamiento del cerebro, que pueden ir desde ansiedad, depresión, trastornos de memoria o de atención. Asimismo, su uso puede llevar al individuo a sufrir ataques de pánico, síntomas psicóticos y ligeras alucinaciones.

¿La marihuana es la droga más consumida en México?

Lo cierto es que las drogas más consumidas en México son el tabaco y el alcohol, que son sustancias socialmente aceptadas, pero no por ello su riesgo es menor. Según la Encuesta Nacional de Adicciones 2008, dentro de las clasificadas drogas ilegales, la marihuana ocupa el primer lugar de consumo y 4.2 % de la población nacional de 12 a 65 años de edad la han consumido al menos una vez en su vida.

¿La marihuana hace menos daño que el tabaco?

No. El humo de la marihuana tiene incluso mayor cantidad de sustancias cancerígenas que el del tabaco, lo que aumenta el riesgo de padecer bronquitis crónica. Además, provoca el mismo efecto que el cigarrillo sobre los pulmones: irritación y neumonía.

¿La marihuana produce alucinaciones?

El contenido químico de la marihuana se divide en 6 principales sustancias: Cannabicromo, Tetrahidrocannabinol (THC), Cannabinol, Cannabidol, Ácido Cannabidiólico y Cannabigerol. De éstos, sólo los THC son alucinógenos, es decir, alteran las funciones de la mente. Los alucinógenos empiezan a funcionar al calentarse y cambiar su estructura química, por lo que únicamente la marihuana fumada produce dichos efectos y aumenta significativamente las percepciones sensoriales.

¿La marihuana es un estimulante sexual?

Las dosis pequeñas pueden generar una sensación de bienestar y relajación en el individuo, despertando el deseo sexual. No obstante, el uso crónico de la sustancia provoca alteración de las hormonas sexuales disminuyendo así la cantidad de espermatozoides en el hombre y alterando el ciclo menstrual de la mujer.

¿Qué pasa en el cuerpo al fumar marihuana?

Aunque la marihuana es una droga depresora, su consumo aumenta el ritmo cardíaco (sube de 70 u 80 a 130 pulsaciones por minuto). Se enrojecen los ojos. Se reseca la boca y los ojos.

¿Los efectos de la marihuana desaparecen en pocas horas?

Regularmente sus efectos perduran hasta tres días después de una sesión de consumo de marihuana fumada, lo cierto es que no todos los organismos asimilan de igual forma la sustancia y en algunos casos sus efectos pueden desaparecer antes. Los trastornos de la memoria, la concentración, la falta de coordinación y los reflejos pueden ser irreversiblemente perjudicados en personas que la usan de forma crónica.



¿Su uso genera adicción?

Su uso genera dependencia psicológica, que se produce con casi todas las drogas y se caracteriza por un fuerte deseo de consumir dichas sustancias y experimentar sus efectos. Aquellas personas que generan adicción a la marihuana son normalmente enfermos nerviosos y maniaco-depresivos, que presentan estos trastornos incluso antes de haberla probado por vez primera. Por otra parte, a diferencia del tabaco o el alcohol, la marihuana no genera dependencia física, esto quiere decir que si deja de ser consumida el cuerpo no experimenta síntomas físicos.

¿La marihuana tiene un uso medicinal?

Sí. Los usos medicinales de la marihuana datan del año 8000 a. de C. Ha sido usada para tratar diversos desórdenes mentales, sensoriales y musculares.

¿Por qué está prohibida la marihuana en México?

Hasta antes de la segunda guerra mundial la marihuana se fumaba y se sembraba libremente en nuestro país. Llegado el año de 1937, el Congreso de los Estados Unidos prohibió la marihuana como una medida asociada en pro de la salubridad, (asociada también, según el escritor Eduardo del Río, a las presiones de fabricantes de bebidas embriagantes y de la industria tabacalera que consideraban el autocultivo de la planta como una competencia desleal). La decisión del país vecino repercutió directamente en las políticas nacionales y desde entonces su uso está penalizado.

El panorama poco alentador y violento en que se encuentra sumergida la sociedad mexicana repercute de forma directa en el porvenir de las generaciones más jóvenes. Son precisamente los adolescentes los más propensos a engancharse con el uso de dicha planta debido a la carente y falsa información que reciben principalmente de amigos y compañeros de escuela, o vecinos, que comparten a manera de osadía su experiencia con la hierba. La despenalización de la marihuana vislumbra una ola de problemas relacionados principalmente con la seguridad y la salud pública, pues las personas que dependen de una o más sustancias tóxicas, y que usualmente se ven implicadas en actos delictivos que les permitan obtener ganancias para mantener el acceso a ellas, se iniciaron en el mundo de la drogadicción consumiendo marihuana. Seguramente has escuchado hablar de lo bien que se siente fumarse “un toque”, pero te has preguntado ¿qué llevó a esas personas a consumirla?, ¿qué hacen cuando los efectos de la marihuana ya no les satisfacen?, o ¿qué problemas (físicos, psicológicos y sociales) les ha acarreado el hecho de ser consumidores habituales de marihuana? Quizá esa parte de la historia es siempre omitida. ¡Que no te cuenten! Recuerda que para poder asumir una postura respecto a cualquier tema es necesario que busques información en diversas fuentes documentales y vivas, para que puedas analizarla, compararla y crear así un juicio que te permita elegir, tomar decisiones y opinar respecto a temas de interés público. 📍

Fuentes:

MORENO Kena, **Drogas: las 100 preguntas más frecuentes**, México, Centros de Integración Juvenil, A.C, 2012.

RIUS, **Marihuana, cocaína y otro viajes**, México, Ed. Grijalbo, 2007.

RUIZ Benjamín, **¿Cómo ves? Las drogas**, México, Segunda Edición, Dirección General de Divulgación de la Ciencia, UNAM, 2014.



Los derechos humanos en la educación Preservar la dignidad humana

Los derechos humanos en la educación en México fue el tema de la conferencia magistral, impartida por Cesáreo Tinajero Arenas, ex profesor de este centro educativo, el pasado 27 de octubre de 2015, en la sala de Audiovisual “Pablo Gonzalez Casanova”, de este centro educativo.

Durante su exposición, Tinajero Arenas destacó que los derechos humanos son el conjunto de características y valores inherentes a la persona que forman la dignidad del hombre y que la sociedad ha concientizado en esta etapa histórica, convirtiéndolos en normas jurídicas, mismas que obligan al Estado a respetarlas, evitando, atenuando o buscando la reparación de los abusos de poder; de igual forma, obliga al Estado a elaborar políticas públicas que impulsen el desarrollo de los individuos y de la sociedad y, a la vez, preserven la dignidad humana.

Acompañado del maestro José Jesús Moncayo Sahagún, secretario Académico de esta escuela, mencionó que los derechos humanos, también representan valores filosóficos que potencian la conformación de los hombres y mujeres como seres humanos al preservar

y garantizar que nuestra capacidad de razonar y nuestro libre albedrío, nos permiten la supervivencia de la especie y la libertad de acción, pues estos valores son inherentes a nuestra dignidad como humanidad.

En la Reforma Constitucional publicada en el Diario Oficial del 10 de junio del 2011, señaló el ponente, establece que en México todas las personas gozarán de los Derechos Humanos establecidos en la Constitución y en los Tratados Internacionales. Estas modificaciones a la Constitución, le conceden a los tratados internacionales la misma competencia que tiene la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en materia de Derechos Humanos.

El capítulo primero de la Constitución, que antes se denominaba de las Garantías Individuales cambió por el de Derechos Humanos y sus Garantías. Los derechos humanos y las garantías individuales no tienen una diferencia de esencia sino de grado, pues las garantías individuales vienen a significarse, en un momento histórico, como la medida de los Derechos del Hombre.

Así, los sujetos de los derechos humanos que participan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, son los estudiantes, los profesores, las autoridades o servidores públicos y el Estado, cada uno con una competencia distinta, pero a la vez complementaria de los demás participantes, mencionó Cesáreo Tinajero.

Por eso, las habilidades que los estudiantes adquieran conforman su dimensión profesional, y será el instrumento que les abrirá las puertas para su movilidad social y de una participación social más efectiva. Entre los aspectos formativos que debe tener el alumno, se encuentra el conocimiento en



materia de derechos humanos y los valores que integran este conocimiento, serán fundamentales para el desarrollo de su personalidad, así como para su convivencia con los demás seres humanos.

Cesáreo Tinajero expresó que es necesario hacer énfasis, que el concepto de Derechos Humanos lleva implícita en su naturaleza, elementos filosóficos, éticos, jurídicos, artísticos y otros más que elevan la condición de la especie humana, a través de la acción educativa. Con esto, se busca formar la conciencia del educando orientada a construir de su libertad y de las demás personas.

Los anteriores argumentos, concluyó el ponente, nos llevan a proponer la elaboración de la estructura metodológica y curricular para incluir la enseñanza de los derechos humanos en el plan de estudios actual del Colegio de Ciencias y Humanidades.

Estuvieron presentes, además de los mencionados, la profesora Rosa María Nieto Cruz, docente del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, quien llevó a cabo la presentación del Lic. Tinajero Arenas.

Con información de Marina Muñiz Paz, docente del Área de Talleres



CCH Oriente, pionero en la investigación de la avifauna local

Por: Jimena Andrea Gómez Fragua (S.S.)

La importancia de la avifauna que vuela, se reproduce y habita en el CCH Oriente fue expuesta por el grupo de investigación estudiantil “Huitzil”, quienes coordinados por la profesora Sandra Luz Anaya Pérez, del Área de Ciencias Experimentales, se sumaron a las celebraciones del Festival Mundial de las Aves 2015, conmemorado en cerca de 90 países. El festival tiene por objetivo divulgar el conocimiento biológico y crear conciencia sobre la conservación de las aves, así como del cuidado de los espacios donde éstas habitan.

Cuatro módulos conformaron la exposición que respondió al nombre de “Las aves: arquitectos de la vida”, donde los alumnos explicaron la importancia de investigar pájaros que habitan en el Plantel y son desconocidos por la comunidad estudiantil, quien muchas veces daña o contamina los espacios habitados por ellos, provocándoles consecuencias irreparables. Se busca que jóvenes, académicos y administrativos sepan de la existencia de los ejemplares en el entorno de nuestro plantel, para que sean respetados y valorados, comentó la profesora Anaya Pérez.

Hoy, nos da mucho gusto divulgar entre la comunidad el que nuestro plantel sea pionero en la investigación de la avifauna local y que con el esfuerzo de los alumnos, hemos hallado en el Colegio, la existencia de aves residentes y migratorias provenientes de Canadá, lo que nos permitirá ampliar nuestro conocimiento sobre su comportamiento natural, agregó la profesora Sandra, quien actualmente dirige un estudio sobre la capacidad que tienen los pájaros para obtener el oxígeno suficiente que les demanda el vuelo.

Según datos de la Secretaría del Medio Ambiente de la Ciudad de México (SEDEMA), México tiene el onceavo lugar en cuanto a diversidad de aves. Tan sólo en el Distrito Federal tenemos más de 355 especies, de las cuales casi el 30 % son endémicas. Esta información nos permite ser más conscientes de la importancia de la preservación de la especie, con la que convivimos día a día, para mantener en equilibrio nuestro ecosistema, expuso la alumna Karla Mariel Hernández Hernández, en este evento realizado en días pasados y en el que contó con la presencia del director del Plantel, licenciado Arturo Delgado González.



EL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE
Y EL ÁREA DE TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN

Tienen el agrado de invitar a la comunidad del Plantel al evento

La Revolución Mexicana, arte y literatura.

Martes 10 de noviembre de 2015
sala 1 de audiovisual
“Pablo González Casanova”
11:00 hrs.

Ponentes:

Contexto histórico de la Revolución Mexicana
Prof. Miguel Carlos Esquivel Pineda

El grabado en la Revolución Mexicana
Profr. Marina Angélica Muñiz Paz

El Corrido de la Revolución Mexicana
Profr. Edith Catalina Jardón Flores y
Profr. María Edith Talavera Córdova

Trascendencia de la mujer en los relatos de Rafael F. Muñoz
Profr. Refugio Serratos González

Mariano Azuela. Intérprete de la historia.
Profr. Rosa María Nieto Cruz

puertas abiertas IF

2015

13 • NOVIEMBRE • 2015
9:00 A 18:00 HRS.

DEMOSTRACIONES
CHARLAS
LABORATORIOS
TALLERES
EXPOSICIONES
RALLY

El físico entra por los ojos
La física por el corazón

www.fisica.unam.mx/pa2015

Instituto de Física UNAM @IF_UNAM

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE**

Convoca a los alumnos al

**Primer Concurso de "Piñatas con Cuerpos Geométricos 2015.
(Prisma, Pirámide, Poliedros regulares, esfera, cono y cilindro)"**

El día 20 de noviembre de 2015 en la explanada del plantel de 12:00 a 17:00 horas.

OBJETIVOS

Estimular la creatividad a través de la creación de cuerpos geométricos aplicados en la elaboración de piñatas, para contribuir a la conservación de la tradición mexicana y al mismo tiempo fomentar en los jóvenes del CCH, una cultura que les permita vincular las matemáticas con el arte.

BASES GENERALES

1. Podrán participar alumnos inscritos en la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, en forma individual o en equipo con un máximo de cuatro integrantes, inscribiendo sólo una piñata.
2. Los alumnos deberán contar con la asesoría de un profesor quien tendrá la responsabilidad de apoyar, guiar, revisar y corregir a los alumnos durante el desarrollo.

EN RELACIÓN CON LA ELABORACIÓN DE LA PIÑATA Y SU DISEÑO

1. La elaboración de la piñata será con cuerpos geométricos.
2. Debe ser original y funcional
3. La técnica y materiales para elaboración, será libre. No se aceptan plástico, metal y unicel. (Con preparación para colgar.)
4. El tamaño final será de 30 cm³.
5. El diseño debe ser de gran impacto visual y estético. Se tomará en cuenta la complejidad en la elaboración y la creatividad aplicada por cada participante.
6. La presentación deberá incluir: una base de soporte para colocar en mesa de exhibición
7. Se deberá incluir un seudónimo no mayor a 20 caracteres en la base de soporte de la piñata.
8. Se deberá tomar al menos tres fotografías de la piñata, que muestren tres distintos tiempos del proceso de la elaboración de la misma, deberá entregarse en formato digital (CD), en alta resolución (300dpi) y guardarlas en jpg (guardarlas con el seudónimo#, por ejemplo Seudonimo1.jpg, Seudonimo2.jpg y Seudonimo3.jpg), día del evento.
9. Deberá acompañarse de una ficha técnica en formato digital (documento word letra arial 12, espacio ½, márgenes 2.5cm de cada lado), que incluya los siguientes datos: Nombre completo del participante, número de cuenta, grupo, correo electrónico, turno, seudónimo, nombre de profesor asesor, una pequeña explicación de la temática de la piñata y proceso de elaboración)

EN RELACIÓN CON LA INSCRIPCIÓN Y RECEPCIÓN DEL TRABAJO

1. Los participantes deberán inscribirse, a más tardar el 18 de noviembre de 2015, a la siguiente dirección electrónica <http://goo.gl/Pqzsgx>
2. El trabajo que no cumpla con alguno de los requisitos de la presente convocatoria quedará descalificado.
3. La entrega y colocación de la piñata será el día del evento y los participantes serán responsables del montaje y vigilancia durante el tiempo que se realice la exhibición.

EN RELACIÓN AL JURADO.

- El jurado estará conformado por académicos destacados de las disciplinas participantes y alumnos. El fallo del jurado será inapelable.
- El Comité Organizador decidirá sobre posibles cuestiones que se susciten en el concurso.
- La ceremonia de reconocimiento de los tres primeros lugares se llevará cabo en Colegio de Ciencias y Humanidades, Plantel Oriente, horario y fecha por confirmar.

Comité organizador

Agustina Mendoza Martínez

Héctor González Núñez

Zaira Eréndira Rojas García



PSICORIENTA

— SCOR —

Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

**Separación familiar
¿Y yo, qué hago?**

Todas las personas y familias atravesamos por procesos de equilibrio y crisis en cada una de las etapas de vida. Identificamos el equilibrio cuando las 'cosas' van "bien" o son funcionales para la mayoría de los integrantes. Entenderemos por crisis aquellas situaciones que sorprenden a la familia y generan tensión, obligándolas a buscar nuevas pautas de relación, comunicación y entendimiento.

Estar en crisis puede vivirse como una situación intolerable (de momento), pero poco a poco, con los recursos de cada persona y quizá con un poco de ayuda (externa) pueda vivirse como una oportunidad para revisar cómo nos encontramos, hacia dónde vamos y lo que necesitamos para continuar.

La familia está integrada por personas en constante desarrollo y crecimiento, cada etapa implica ajustes y el establecimiento de nuevas pautas de comportamiento, comunicación, reglas y límites que, a su vez, les permita a todos y cada uno de sus integrantes un desarrollo sano y pleno.

Cuando una familia está viviendo una etapa de crisis y se llega a una decisión de separación, el ambiente que prevalece es de caos, inestabilidad y desequilibrio; la incertidumbre, el miedo y quizá el enojo, son emociones experimentadas por varios miembros de la familia. Una verdadera crisis que deberá ser dimensionada desde el lugar que a cada quien le corresponde.

Muchas pueden ser las causas por las que se enfrente una separación familiar, sin embargo es importante que como hijo o hija estés enterado de las razones que llevan a la familia a enfrentar dicha situación (sin entrar en detalles

ni demasiadas explicaciones), y ser consciente de que tomar la decisión de separarse corresponde exclusivamente a tus padres. La separación es una disposición de la pareja y los hijos no tienen ninguna responsabilidad en ella; por lo tanto, ninguna culpa.

Es seguro que si alguien se está divorciando o separando, no se encuentra en las mejores condiciones (emocionales); vive estrés y probablemente no tenga cabeza para atender las necesidades de nadie más. Sin embargo, aún en estos momentos, corresponde a los padres procurar el bienestar de los hijos, y no al revés. Probablemente, tú podrás entender y querrás apoyar, pero no puedes aconsejar ni resolver problemáticas de una pareja.


Como parte de los nuevos ajustes se tienen que establecer tiempos de convivencia con los hijos, acordar si será necesario mudarse de casa o de ciudad, si tendrán que cambiar de escuela, o si la economía familiar se verá afectada, etc. Estas nuevas condiciones moverán a todos los miembros de la familia, y cada uno necesitará hablar sobre ello, externalizar sus pensamientos y emociones para intentar llegar a los mejores acuerdos, tratando de afectar lo menos posible.

Es factible que en este trance tus padres se acerquen a ti en un intento de dialogar y desahogar sus sentimientos y, tal vez, te sientas presionado a tomar partido por alguno de ellos, (porque es el que más sufre, porque es quien más lo resiente o es más sensible o se percibe como indefenso), pero al tomar una posición te arriesgas a experimentar la sensación de traición para con el otro. Por ello, lo más recomendable y sano, es no aliarte a ninguno y pedirles que no te comenten sobre sus molestias con el otro. No es tu rol ser traductor entre ellos, no es tu papel ser el mensajero de lo que uno le quiere decir o pedir al otro, no te interpongas en sus discusiones y,

si te es posible, no estés presente mientras suceden esos episodios. Aléjate.

Para todos será importante y necesario hablar de lo que se está viviendo, lo más recomendable será buscar apoyo con un profesional que pueda orientar hacia el menor de los daños. Esta situación puede llevarse algo de tiempo, depende nuevamente de los recursos personales y de la percepción acerca del problema, de lo que puedes estar segura (o) es que como todas las etapas, no puede durar para siempre y los escenarios deben de cambiar y volver a encontrar su equilibrio.

A partir de los ajustes y cambios, se requerirá paciencia y esfuerzo de cada uno de los integrantes de la familia para aprender a vivir de una manera distinta a como era antes. A enfrentar situaciones nuevas y desconocidas, pero eso es algo que siempre estamos haciendo. Así que ánimo, lo has superado antes y volverás a levantarte las veces que sean necesarias.

Si en estos momentos estás enfrentando con tu familia una situación similar, te esperamos en el Departamento de Psicopedagogía y con gusto te apoyaremos. 

Fuentes:

Satir, Virginia. 1992. Psicoterapia Familiar Conjunta. 2ª Edición. Ediciones científicas La Prensa Médica Mexicana, S.A. de C. V. México.
Toro, Victoria. 2015. Blog About en Español/Adolescentes/ Familia. Lo que debes saber si te estás divorciando y tienes hijos adolescentes. Consulta realizada: 22 de octubre de 2015
<http://adolescentes.about.com/od/Familia/a/Lo-Que-Debes-Saber-Si-Te-Est-As-Divorciando-Y-Tienes-Hijos-Adolescentes.htm>



José Pedro Georroy Dechaume, (1951)
Galería del Liceo Franco Mexicano



XXXVII Feria Internacional del Libro del Palacio de Minería

17 al 29 de febrero de 2016

Tacuba núm. 5, Centro Histórico, Ciudad de México

Estado invitado: Chihuahua

Jornadas Juveniles 22, 23 y 24 de febrero

Universidad Nacional Autónoma de México / Facultad de Ingeniería

<http://mineria.unam.mx>



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



Chihuahua
Gobierno del Estado



Instituto
Chihuahuense
de la Cultura