



ORIENTE

www.cch-oriente.unam.mx

ÓRGANO INFORMATIVO DEL PLANTEL ORIENTE • SEXTA ÉPOCA • NÚM. 815 • 11 DE ENERO DE 2016

INFORMA

ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



Reconocimiento a docentes y trabajadores

3

ENSEÑANZA **A**PRENDIZAJE



Medallistas de los juegos Intra CCH

El deporte, boleto a una vida sana

8

Para un 2016 exitoso

5 hábitos del buen estudiante



6 y 7

unam
donde se construye el
futuro

DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



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
landerobo@hotmail.com

EDITORIAL

Los jóvenes, razón de ser de la vida universitaria

“Entrega, pasión, innovación y dedicación”, son acciones que toda la comunidad universitaria debe emprender desde el inicio de este año, a fin de alcanzar la superación de nuestra Universidad. En su mensaje de reinicio de actividades en este 2016, el doctor Enrique Graue Wiechers, rector de nuestra Universidad, demanda de todos nosotros mayor empeño en las funciones que realizamos para consolidar el desarrollo universitario.

El compromiso, el esfuerzo y la responsabilidad serán esenciales para alcanzar este propósito y lograr mejores resultados en la realización de las funciones sustantivas, a las cuales estamos comprometidos por formar parte de este conglomerado que aspira al “progreso institucional integral”.

Bajo estas premisas es obligado que tantos las alumnas, los alumnos, profesores, trabajadores y funcionarios, asuman sus labores con dedicación y esmero, pues de ello dependerán los resultados a los que aspiramos como ente universitario; es decir, fortalecernos como institución para el mejoramiento en la educación de los jóvenes, razón de ser de la vida universitaria.

Por lo tanto, es recomendable que desde nuestro espacio de trabajo, iniciemos con proyectos asequibles pero, al mismo tiempo, benéficos para nuestros estudiantes, quienes desde este momento tienen la carga y la enorme responsabilidad de prepararse adecuadamente y responder a las exigencias que demanda la Universidad, por ser considerada como la mejor del país.

En tanto, los sectores docente y administrativo, tienen el deber de plantearse no solo metas, sino retos que están en puerta y que son necesarios para la vida institucional y comunitaria; entre ellos, cumplir a cabalidad con la asistencia a clases y sus áreas de servicio; elevar los niveles de aprendizaje, aprovechamiento y de egreso de los jóvenes, además de contribuir tanto dentro como fuera de las aulas, en cada una de las labores de las que son responsables y que seguramente nos enriquecerán como centro educativo.

Buen regreso a clases, al aula, al laboratorio, con la consigna de seguir en la tesitura de convertirnos en el mejor plantel del bachillerato universitario.

Lealtad
Ser leal con los demás es ser leal con uno mismo

Valor UNAM

www.valor.unam.mx

ENSEÑANZA APRENDIZAJE

■ Ceremonia de reconocimiento a 25 y 35 años de actividades académicas y administrativas

La formación de los jóvenes, labor noble y comprometida

“Desde hace más de cuatro décadas, nuestro centro educativo se ha distinguido por forjar generaciones de alumnos comprometidos con la transformación del país y preparar a profesionistas que han enaltecido el nombre de la Universidad. Esto, no sería posible sin el esfuerzo cotidiano y responsable de quienes integran esta comunidad y favorecen el aprendizaje, contribuyen con las actividades diarias de los alumnos, e inculcan valores”, afirmó el licenciado Arturo Delgado González, titular del Plantel Oriente, al entregar los reconocimientos a profesores y trabajadores por 35 y 25 años de servicio docente y administrativo.

Durante una emotiva ceremonia, efectuada en diciembre pasado, donde se reconoció a 22 maestros y 13 trabajadores por consagrar su vida en la formación de los jóvenes cecechacheros, Delgado González comentó que a lo largo de cinco y siete lustros, el mundo y la

Universidad se han transformado.

“Efectivamente, han pasado varios años y sucesos desde el inicio de sus labores en la Universidad. Mucho ha cambiado y, sin embargo, estamos convencidos que lo que no ha cambiado es su entusiasmo, ilusión y gozo de formar parte de la Máxima Casa de Estudios, así como su deseo de ser mejores día con día para colaborar en la consolidación de la UNAM como la mejor opción educativa”.

Por último, Arturo Delgado mencionó que los años dedicados a la UNAM no han sido en vano, pues han rendido frutos como ayudar al crecimiento de nuestra alma mater, convertirla en el principal referente educativo del país, así como haber colaborado para hacer realidad el sueño de formación y progreso de miles de jóvenes.

Por su parte, y en nombre de los docentes homenajeados, la profesora María Victoria Popoca Yáñez, afirmó que ser docente implica la

mayor responsabilidad, pues se trabaja con las esperanzas de los alumnos. “De nosotros depende que esas ilusiones florezcan y no se marchiten. Ser profesor significa tener verdadera vocación. Estudié para aprender, aprendí para enseñar y enseñé para ser feliz”, destacó.

En su momento, Juan de Dios Parra García tomó la palabra en representación de los trabajadores, y comentó que ha sido una gran aventura llena de retos, en una institución que fomenta el crecimiento personal y profesional. Afirmó que ser trabajador universitario compromete a realizar las obligaciones diarias con el máximo esfuerzo, obliga a asumir responsabilidades y honra con la confianza depositada para contribuir en el engrandecimiento de nuestro Colegio.

Además de los interludios musicales en este reconocimiento a cargo del profesor Alejandro Ortiz, quien interpretó boleros clásicos como



“Dios no lo quiera”, “Sabor a mí” y “Tres regalos”, y para recordar esos tiempos que se han ido pero que han dejado recuerdos imborrable, se presentó un diaporama de los homenajeados, donde con fotografías en color y a blanco y negro, se demostró que los años pasan pero permiten confirmar la vocación y el deseo de seguir colaborando para enaltecer a esta noble y gran institución. Finalmente, se partió el pastel como símbolo de ese compromiso con la Universidad, el cual, sin importar el tiempo transcurrido, permanece inalterable.

Cabe destacar que en esta ceremonia también estuvieron presentes Edith Jardón Flores, José de Jesús Moncayo Sahagún y Víctor David Jiménez Méndez, secretarios General, Académico y Docente del plantel, respectivamente.



Toma posesión el nuevo jefe de la Oficina Jurídica del plantel

Durante una breve ceremonia realizada en diciembre pasado, Alfredo Ramírez Cortés tomó posesión como jefe de la Oficina Jurídica del plantel, quien al hacer uso de la palabra se comprometió a trabajar por el bien de la escuela y de los jóvenes, y puso a disposición de la comunidad cecehachera su experiencia, valores y saberes adquiridos a lo largo de sus más de 30 años de vida profesional.



Alfredo Ramírez Cortés

Al dar posesión al nuevo responsable, el director de este centro educativo, licenciado Arturo Delgado González, afirmó que las funciones que debe desarrollar son fundamentales, pues le corresponde velar por los intereses de la UNAM y el cumplimiento de las leyes universitarias; brindar apoyo jurídico al director del plantel y colaborar como enlace con el Abogado General de nuestra máxima casa de estudios, cuando así se requiera. Además de atender, desde su inicio hasta su conclusión, los juicios, pro-

cesos y actas jurídicas en las que tenga algún interés la Universidad o el Plantel Oriente.

Finalmente, Delgado González manifestó su convicción de que el nuevo abogado auxiliará para proteger los intereses de los universitarios y a mantener el ambiente de armonía y respeto a la Legislación Universitaria.

Cabe destacar que también asistieron a esta ceremonia Rosalinda Santana Ba-

rrera, abogada Auxiliar de la Oficina Jurídica, además de Gustavo Guillermo Acosta Ortiz, jefe de Vinculación de la Coordinación de Oficinas Jurídicas de la UNAM, y Jorge Hugo Ibarra Cárdenas, coordinador de Oficinas Jurídicas de la Universidad, quienes expresaron su confianza que Alfredo Ramírez cumplirá con la labor encomendada e impulsará el desarrollo de la institución mediante las acciones preventivas legales pertinentes.

Ramírez Cortés tiene estudios de licenciatura y maestría en Derecho por la facultad de Derecho de la UNAM, y actualmente está concluyendo su tesis doctoral en temas de Derecho Constitucional. Asimismo, ha laborado en instituciones públicas como el IMSS e ISSSTE en actividades de tipo legal, además de desempeñarse el año pasado como Abogado Auxiliar en la Coordinación de Oficinas Jurídicas del Abogado General de la UNAM y cuenta con experiencia docente de 21 años dentro de la Universidad.

Universidad Nacional Autónoma de México

Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente
Departamento de Opciones Técnicas

La dirección del Plantel Oriente y el Departamento de Opciones Técnicas del Colegio de Ciencias y Humanidades le invitan a la

Ceremonia de entrega de diplomas Generación 2015

A realizarse el martes 26 de enero de 2016 a las 9:56 hrs., en la explanada central.

El registro de alumnos será a las 8:23 hrs., de ese día



CALENDARIO DE EXÁMENES EXTRAORDINARIOS

TERCER PERIODO "EC"

Se informa a los alumnos de las generaciones 2013, 2014, 2015 y 2016 que la inscripción al TERCER periodo de exámenes extraordinarios EC se efectuará vía Internet, a través de la dirección electrónica:

www.cch-oriente.unam.mx

del 25 al 29 de enero de 2016, las 24 horas del día.

Los jurados para presentar los exámenes son:

Turno matutino Turno vespertino
Para las materias de Matemáticas, será únicamente matutino

Para concluir el trámite de inscripción atiende las siguientes indicaciones:

- 1) Del 25 al 29 de enero, una vez que obtuviste el comprobante de inscripción vía Internet, acude a la ventanilla del Departamento de Control Presupuestal a realizar el pago correspondiente.
- 2) Inmediatamente presenta en las ventanillas de Control Escolar los dos comprobantes de inscripción que imprimiste vía Internet y la orden u órdenes pagadas para sellarlas. Con esto se concluye la inscripción.
- 3) Asegúrate de no adeudar libros en la biblioteca o material de laboratorio. De no seguir estas recomendaciones, no se llevará a efecto la inscripción.

ÁREA DE CIENCIAS EXPERIMENTALES, TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN E HISTÓRICA-SOCIAL ES REQUISITO INDISPENSABLE PRESENTAR LA GUÍA RESUELTA Y SELLADA EL DÍA DEL EXAMEN

Verifica:	Fechas
1) Las prelistas para que, en caso de error u omisión, acudas con tu comprobante sellado al Departamento de Escolares, para corregir la inscripción correspondiente.	3 de febrero de 2016
2) Las imágenes de actas en las áreas, para que te informes el día, la hora y el lugar donde presentarás el examen.	23 de febrero de 2016

LAS ÁREAS APLICAN EXÁMENES

Área	Fechas
Matemáticas	26 de febrero y 4 de marzo de 2016
Ciencias Experimentales	7 y 8 de marzo de 2016
Historia	29 de febrero de 2016
Talleres	1 y 2 de marzo de 2016
Idiomas	3 de marzo de 2016

Si adeudas dos asignaturas de la misma área, solicita tu inscripción en jurados diferentes, inscríbete en una asignatura en el turno matutino y la otra en el vespertino.

Para realizar el examen extraordinario deberás presentar tu CREDENCIAL de la escuela.

NOTA: Si tienes algún contratiempo o dificultad para tu registro, acude a las ventanillas de Control Escolar, en donde te atenderemos con gusto.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR



REGRESO A CLASES

2016

Nuevo año

Nuevas metas

Nuevas oportunidades

La víspera de año nuevo inunda nuestra mente con reflexiones sobre el camino que hemos recorrido, pero sobre todo, del futuro que nos depara un ciclo más; propósitos, metas y sueños, se despliegan interminables en nuestro listado de deseos que, paulatinamente, tomará forma si se trabaja lo suficiente para aproximarse a ellos y ver cumplidos así nuestros grandes anhelos. Corrige hábitos, reafirma tus pasiones, re descúbrete, tropieza y levántate siempre una vez más. Cada comienzo resulta ser, la mayoría de las veces, un momento esperanzador; sin embargo, los pensamientos positivos que fijamos en la cima de nuestras prioridades pueden verse poco a poco desvanecer. La euforia decembrina es anualmente efímera, no permitas que lo sean también tus propósitos.

Este 2016 el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente verá partir a miles de estudiantes que por casi tres años se esforzaron sembrando las semillas que están próximos a cosechar; alumnos que depositaron sus ilusiones en la Máxima Casa de Estudios de México, para prepararse y desenvolverse profesionalmente en el competitivo mundo laboral actual.

Recordemos, el paso del tiempo nos acerca cada vez más a nuestras metas, o así debiera ser, siempre que las ganas de superación prevalezcan. Estás creciendo y tus responsabilidades también, pero a la par se incrementan las oportunidades para trabajar por aquello que disfrutas, dedicar tu esfuerzo a lo que te emociona y tomar el camino que te aproxime a los resultados que mereces.

No podemos proporcionarte un manual definitivo para alcanzar el éxito, pero sí podemos compartir contigo algunos hábitos que podrás poner en práctica para construir, a lo largo del año, el puente que te ayude a cruzar y llegar, a la que pensamos, es una de tus principales metas como universitario: establecer un sólido compromiso con el Colegio y la Universidad Nacional.

[5 Hábitos del Buen Estudiante]

1. crea un plan de estudio



Organiza tus tiempos y prioridades, así evitarás dejar todo para el último minuto y abrumarte o hacer corajes en vano. Dedicar además, un horario específico para revisar tus apuntes y detectar aquellos temas que se te dificultan, así en la siguiente clase podrás exponer tus dudas específicas ante el profesor.

2. aplica el conocimiento a pruebas reales



Aprender no consiste únicamente en aprobar exámenes y ser el promedio más alto de la clase. Aplica el conocimiento obtenido en el aula en tu rutina diaria, descubre cómo puedes transformar los conceptos en acciones y así trabajar en pro de tu entorno inmediato.

3. pregunta y no te quedes con la duda



Cambia tu actitud pasiva ante la clase, involúcrate en la experiencia de aprendizaje y nunca dejes de cuestionarte el porqué de la realidad y nuestro entorno. Un concepto mal entendido podría hacer la diferencia en un examen decisivo.

4. comparte el conocimiento



Una manera efectiva para comprobarte a ti mismo que has aprendido, es explicándolo a otro compañero. Siempre hay tiempo para hablar sobre lo bien que la pasamos el fin de semana, pero también para charlar lo visto en clase. Dos cabezas piensan mejor que una...

5. toma descansos y duerme lo suficiente



Por un cuerpo y una mente más sana, recompensa tu esfuerzo. Cuando logres tus objetivos a corto plazo, realiza alguna actividad que disfrutes y te ayude a despejar tu mente. No te satures de información, recuerda que el cansancio es el peor enemigo de la excelencia.

Esperamos que este nuevo ciclo sea fructuoso, trabajemos juntos para lograr los objetivos de la comunidad estudiantil del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente.

■ Ganadores de atletismo en los pasados juegos deportivos Intra CCH

El deporte, necesario para la autoformación física y mental

U nos practican fútbol, otros la natación, unos más basquetbol, pero la mayoría de ellos se ejercitan a través del atletismo. Son jóvenes de este centro educativo y, recientemente demostraron que además de ser buenos alumnos, pues la mayoría de ellos promedian en sus estudios arriba de 8, también son excelentes atletas.

Jossie Betina González García, Víctor Jael Núñez Cano, Alfonso Zárate Torres, Alín Betzabet Fraga, Omar Ovando Márquez, Mariana Estrada, Omar Romero Palafox y Víctor García



Rebolledo, son orgullosamente cecehacheros que en la edición XLIII de los Juegos Deportivos Intra CCH, alcanzaron resonantes triunfos en la pista atlética del emblemático estadio Roberto "Tapatio" Méndez.

En conjunto, nuestros pequeños atletas obtuvieron 13 medallas, 4 de oro, 4 de plata y 5 de bronce, con lo cual obtuvieron el primer lugar en atletismo del mencionado certamen, que reúne a competidores de los cinco planteles del Colegio de Ciencias y Humanidades.

En entrevista para este medio, orgullosos de sus logros en campo y pista, destacaron que en la vida debe buscarse siempre el equilibrio, en lo que puedes hacer bien o mal; si se dedican al deporte, háganlo al 100; y si se tributan al estudio, ese porcentaje



debe rebasarse, pues los alumnos del Colegio tienen la capacidad para lograrlo; sin embargo, alertaron que se debe ser constante, comprometido, responsable, pues de lo contrario se truncarán metas y proyectos.

Durante nuestra plática se sinceran estos triunfadores, pues aceptan que anteriormente se ejercitaban en otros deportes, pero al ingresar a la escuela, se dieron cuenta de las variadas posibilidades que ofrece para su formación educativa y deportiva. Competimos por gusto, por placer, pues la práctica deportiva, cualquiera que sea, los encamina a ser buenas personas, les fomenta responsabilidades, hábitos y, lo mejor, les forma un carácter para la competencia y para la vida.

Bajo este contexto, las alumnas y los alumnos, invitaron a sus compañeros a ejercitarse aquí en la escuela o en otro lugar, pues el deporte los ayuda a su autoformación física y mental, les permite alejarse de vicios, a aprovechar el tiempo libre, además de fortalecerlos como personas y como individuos. Asimismo, recomendaron a los jóvenes a aprovechar las clases que

se ofrecen en el Departamento de Educación Física, a integrarse a las distintas disciplinas como basquetbol, voleibol, atletismo, y a toda área que les ayude en su preparación integral.

Del mismo modo, demandaron mayor difusión a la práctica deportiva, mejorar las instalaciones, atención permanente a alumnos sobresalientes en algunas disciplinas y, fundamentalmente fomentar el gusto por el deporte tan indispensable en nuestro tiempo.

Finalmente, nuestros triunfadores aficionados al cine, a la lectura, al baile, a la convivencia familiar, manifestaron su satisfacción de intervenir en una competencia que les dio la posibilidad de convivir con sus pares, de conocer instalaciones "impresionantes" en Ciudad Universitaria, además de otros planteles educativos.

Por todo ello, estos triunfadores, quienes también han participado en torneos delegacionales, regionales, incluso nacionales, enviaron un mensaje a la comunidad estudiantil: el esfuerzo por todo lo que realizan dentro o fuera de la escuela, en algún momento será recompensado. Por eso lo que hagan deben hacerlo por gusto, con entrega y con pasión y, con el orgullo de ser universitario. 📌



PROGRAMA DE APOYO AL EGRESO

Segundo periodo de PAE 2016-2

El PAE tiene como propósito apoyar a los alumnos de la generación 2014 y anteriores que deseen regularizar su situación escolar, y estén en condiciones de concluir su bachillerato en este año. Sugerimos que en este periodo te inscribas a las asignaturas que presenten mayor dificultad y que correspondan a los primeros semestres.

Debido a las características del Programa por ser intensivo, es requisito indispensable haber cursado la o las asignaturas 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 18, 19 Y 20 de enero de 2016, vía Internet. El 26 de enero del 2016 consulta por Internet, los grupos que fueron autorizados, así como el salón y horario al que deberás asistir.

RECUERDA, sólo aparecerán en actas de evaluación alumnos que se inscribieron en tiempo y forma, por vía Internet o en las ventanillas de escolares, es decir, no aparecerán en actas quienes no se inscribieron en las fechas mencionadas.

DURACIÓN DEL PROGRAMA

Se llevarán a cabo los sábados 6, 13, 20 Y 27 DE FEBRERO; 5, 12 Y 19 DE MARZO; 2, 9 y 16 DE ABRIL DEL 2016.

Los horarios de los cursos sabatinos son: turno matutino de 8:00 a 12:00 y vespertino de 13:00 a 17:00 horas.

La CREDENCIAL del PAE es requisito para ingresar al plantel. El trámite se efectuará el 27, 28 y 29 de enero, presenta una fotografía tamaño infantil reciente. Recuerda, sin credencial no se te permitirá el acceso.

NOTA IMPORTANTE

SE CANCELARÁ LA INSCRIPCIÓN A PAE A:

- Alumnos que estén inscritos en grupos de recursamiento de la misma asignatura.
- Alumnos que correspondan a generaciones 2013 y 2014.

SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

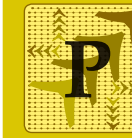


Talleres artísticos



DIFUSIÓN
CULTURAL

TÉCNICAS DE ILUSTRACIÓN Y PINTURA	MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
DISEÑO GRÁFICO	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
ILUSTRACIÓN TRIDIMENSIONAL	VIERNES DE 13 A 15 HRS.
CURSO DE CINE	VIERNES DE 13 A 15 HRS.
DIBUJO Y ACUARELA	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
FOTOGRAFÍA	MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
DANZA MODERNA	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS. Y MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
RITMOS LATINOS	MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
SALSA Y BACHATA	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
DANZA CLÁSICA/BALLET	MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
DANZA	VIERNES DE 12 A 13:30 HRS.
DÁNSIKA	JUEVES DE 13 A 14 HRS. Y 14 A 15 HRS.
DANZA FOLKLÓRICA	MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
DANZA ÁRABE	LUNES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS. (BÁSICO) LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS. (INTERMEDIO)
DANZA POLINESIA	MARTES Y VIERNES DE 13 A 15 HRS.
K-POP	MIÉRCOLES Y VIERNES DE 13 A 15 HRS.
BACHATA	VIERNES DE 13 A 14:30 HRS.
DANZA CONTEMPORÁNEA BALLET Y JAZZ	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
CAPOEIRA	MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
CREACIÓN LITERARIA	MARTES DE 13 A 15 HRS.
TEATRO PSICODRAMÁTICO	MARTES DE 13 A 15 HRS.
TEATRO	JUEVES Y VIERNES DE 13 A 15 HRS.
DANCE EXPRESION	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
PIANO Y VIOLÍN	MARTES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
VIOLÍN	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
GUITARRA	MIÉRCOLES Y JUEVES DE 13 A 15 HRS.
SOLFEO	VIERNES DE 13 A 15 HRS.
GUITARRA	LUNES Y MIÉRCOLES DE 13 A 15 HRS.
YOGA	VIERNES DE 13:30 A 15:30 HRS.
KARATE	MARTES Y JUEVES DE 12 A 14:30 HRS. VIERNES DE 11:30 A 13:30 HRS.



PSICORIENTA



Ma. Luisa Novoa Aguilar
Departamento de Psicopedagogía

RE - INICIO...



El tema de este artículo es hablar del reinicio, pero ¿qué es? Significa comenzar de nuevo una acción que se había interrumpido o suspendido.

Las vacaciones fueron ese alto de nuestras actividades, así que ahora es tiempo de reiniciar. Y como todo comienzo, éste ofrece ocasiones de evaluar y mejorar, o corregir lo que se había hecho.

Para nuestro desarrollo se requiere de evaluar y crear nuevas situaciones en varios niveles: personal, en las relaciones interpersonales, en la salud y cuidado del cuerpo, la escuela, el trabajo y el entorno, con el fin de avanzar, además de equilibrar desde lo interno para identificar tus sueños, metas, sentimientos, valores y deseos; hacia lo externo lo que esperan los demás de ti, lo que “debes” y lo que ocurre a tu alrededor. De este proceso de equilibrar lo interno con lo externo, surgirá un plan de acción que te ayude a eliminar patrones de conducta destructivos y con eso desplegar tus potencialidades.

Para lograr el equilibrio y el reinicio, te recomendamos enfocarte en las condiciones y situaciones del exterior que provocan malestar o incomodidad; ahí se tiene la oportunidad de cambiar un pensamiento, una idea o una creencia. Por ejemplo, terminaste con el novio, entonces deberás trabajar el duelo y superar esa pérdida. Por el contrario, si hay una cuestión interna que no te deja estar en paz o a gusto, esfuérzate en resolverla, y eso generará un cambio en el exterior. Las áreas que son convenientes reiniciar son:

- En lo personal, tal vez sea el momento de reiniciar, eliminando miedos, confiar más en ti, ser honesto contigo y con los demás; realizar tu mejor esfuerzo en las actividades

“viejos”. Solo te recuerdo que tu cuerpo tiene excelente memoria y TODO lo guarda y luego lo cobra. Tú dices...

- La escuela brinda excelentes oportunidades para REINICIAR, puedes corregir tu desempeño en alguna materia, acudiendo a asesorías, asistir a todas las clases, cumplir con tus tareas, elaborarlas lo mejor posible y reflexionar sobre las razones por las que asistes a la escuela. Esas razones determinarán tu actuar. Y creemos que la escuela es valiosa para ti; por ello, actúa en consecuencia.

- Tu entorno, se refiere a los lugares en los que permaneces algún tiempo, escuela, casa, calle, deportivo, etcétera. En este aspecto, te sugerimos que tu reinicio sea consecuente con tu nueva forma de verte y sentirte. Si deseas sentirte tranquilo, con bienestar, comodidad, pues deberás de trabajar en tu entorno. Así que la limpieza de tu casa y cuarto no lo pospongas más y saca todo lo que no te sirva y conservas con tanto celo. No tires basura ni maltrates el mobiliario de la escuela; no arrojes chicles ni recipientes en la calle. Dirás: “todo mundo es cochino y ensucia”; sin embargo, tú no eres todo mundo, eres alguien incomparable, especial y que tú no seas como los demás, hace la diferencia.

Con esto, verás que debes considerar elementos internos en relación con los factores externos; un análisis de ambos, te llevarán a las acciones que impliquen esos aspectos, y a un plan, que seguro hará tu vida más equilibrada y productiva, académica y socialmente.

¡¡¡Feliz año nuevo!!!

Fuente:

soyesspiritual.com/energía/50081/html



[REGRESO A CLASES]

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL ORIENTE

- ✓ POR UNA MAYOR ASISTENCIA A CLASES
- ✓ POR UN INCREMENTO AL EGRESO ESCOLAR QUE SUPERE EL 67%
- ✓ POR UNA CONSTANTE MEJORÍA A LA INFRAESTRUCTURA DEL PLANTEL
- ✓ POR UN SÓLIDO COMPROMISO CON EL COLEGIO Y LA UNIVERSIDAD



• 2016-2 •