



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 870 • 25 de septiembre de 2017  
[www.cch-oriente.unam.mx](http://www.cch-oriente.unam.mx)

# informa



**Conmemoración por el  
45 aniversario del plantel**

**UnAm**  
La Universidad  
de la Nación

## DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. JESÚS SALINAS HERRERA

SECRETARIA GENERAL

LIC. DELIA AGUILAR GÁMEZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

ING. QUÍM. TOMÁS NEPOMUCENO SERRANO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIA DOCENTE

BIÓL. PATRICIA ARMIDA GÓMEZ SÁNCHEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

C.D. PATRICIA GARCÍA PAVÓN

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

**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  
landerosbo@hotmail.com

## EDITORIAL

## Respuesta inmediata ante la contingencia

Septiembre 19. Justo en plena ceremonia por los 45 años de vida del Plantel Oriente, se suscitó un acontecimiento triste y doloroso. Nuevamente, como hace 32 años, nuestra ciudad, junto con otros estados del país, sufrió las consecuencias de un devastador terremoto de 7.1 grados en la escala de Richter. ¿Coincidencia? No obstante, el temor debido al movimiento telúrico, la comunidad de la escuela tuvo la capacidad de reacción.

Sin duda, esa fecha será imborrable para muchos de nosotros, pues a pesar del susto y las contingencias propias de un siniestro, tuvimos la habilidad de enfrentar alguna eventualidad que pudiera suscitarse y afectar física o emocionalmente a algún integrante de este centro educativo.

Pasado el temblor, el cuerpo directivo de esta escuela se apegó en los protocolos de Protección Civil en la Universidad Nacional Autónoma de México, que incluyó la evacuación total e inmediata de la comunidad estudiantil, a fin de preservar su seguridad.

Del mismo modo, la Comisión Local de Seguridad, hizo una revisión exhaustiva en salones, laboratorios y edificios, entre ellos la biblioteca, el centro de cómputo, Siladin, Mediateca, departamento de impresiones, Audiovisuales y otros lugares que pudieran representar un riesgo para la comunidad. Minutos después se tomó la decisión de suspender toda actividad académica administrativa.

Posterior a ello, la Universidad Nacional solicitó una revisión a un grupo de trabajo, conformado por expertos de la carrera de Ingeniería Civil y de la Facultad de Estudios Superiores Aragón, a fin de valorar los elementos estructurales de los edificios del Colegio de Ciencias y Humanidades, cuyo dictamen fue que ... "No se observaron detalles o grietas cuya dimensión o características indiquen una falla grave estructural grave o delicada, por lo que en este sentido se puede considerar que dichos edificios están en condiciones de operar para los fines que estén destinados".

Bajo ese resultado y apoyados también en los informes de la UNAM, y para dar certidumbre a la comunidad, podemos señalar "que en ninguno de los edificios dictaminados existen riesgos estructurales que impliquen la posibilidad de colapsos posteriores al sismo. Todos ellos se encuentran en condiciones para continuar con las actividades".

Nuestra prioridad es la seguridad y bienestar de nuestra comunidad, por ello el reconocimiento a estudiantes, profesores, cuerpo directivo y personal administrativo que se han sumado a las acciones de protección civil, como una medida necesaria e indispensable para aminorar los riesgos ante cualquier eventualidad. 📍

## Enseñanza Aprendizaje

Fuerza  
México

# CRÓNICA DE UN DÍA INFAUSTO

Por Ulises Soriano Delgado  
Alumno de  
primer semestre  
del CCH Oriente

19

de septiembre de  
2017. 7 de la ma-  
ñana 19 minutos.

El presidente de la república Enrique Peña Nieto salió de palacio nacional con parte de su gabinete para izar la bandera a media asta por el sismo de 1985 que afectó a una buena parte de la ciudad de México.

10 de la mañana: en el CCH Oriente se realizó el macro simulacro para conmemorar esta fecha. Las rutas de evacuación fueron ensayadas una vez más, la alerta sísmica probada para constatar la reacción de la comunidad y después de eso hacer una revisión exhaustiva de la infraestructura, con lo cual se prevén situaciones para aminorar los riesgos producidos como el de aquel sismo de 1985.

En el simulacro, en el edificio "P" se desalojaron las plantas baja y alta en escasos 40 segundos, con lo que se cumplió con los pro-

colos de evacuación, sugeridos por Protección Civil Universitaria. Se evacuaron los salones, laboratorios y oficinas, y todos los estudiantes siguieron las instrucciones del No corro, No empujo, No grito. Todo transcurrió en calma, parecía un día normal y las alumnas y alumnos respondieron responsablemente a este ejercicio.

Todo acontecía en calma, sin embargo, aproximadamente a las 13:15 horas, a lo lejos se escuchó el aviso de la alarma sísmica, con lo que comenzó un terremoto que sacudió a la ciudad de México. Quien esto escribe, ya se encontraba en el Metro "Xola" de la línea 2 del Sistema de Transporte Colectivo.

Fueron momentos de angustia, pues al instante de que el tren arribó al andén, comenzó el terremoto. Las escenas fueron indescriptibles, la gente se aferró a las columnas que sostienen

la estación, en los tubos de los vagones, en los asientos; los rostros desencajados, con miedo y desesperación se notaron entre toda esa gente que quizá comprendió el poder de un sismo y la furia de la Naturaleza.

El miedo y la angustia continuaban, los vagones del Metro se movían de derecha a izquierda como si estuviésemos brincando de un lado a otro; las personas impávidas a este fenómeno natural, estaban llenas de temor, de desesperación, de ansiedad. Qué hacer ante esta situación, me pregunté.

Las impresiones de zozobra de muchas de las personas que salían de los vagones fue inenarrable. Muchas de ellas comenzaron a llorar, a gritar, a entrar en pánico. Las personas adultas no atinaban qué

▶ 4



Crónica...

3 ◀


hacer, con lágrimas en los ojos comenzaron a rezar, a pedir perdón, clemencia por ellos y por nosotros.

Posterior al sismo se “escuchó un silencio absoluto, sepulcral”. No sabíamos qué hacer, cómo reaccionar en esos instantes; de repente una voz indicó que las vías se habían torcido y un vagón se desvió del riel, por lo cual debíamos abandonar el tren.

Esperamos un tiempo, quizá segundos, después el metro reinició su marcha, una marcha muy lenta, llena de tensión. Otra vez caras de desesperación, murmullos dentro de los vagones. No teníamos información de la magnitud de una sacudida más a nuestra ciudad. No nos imaginábamos lo que pasó, hasta que descendimos del metro y salimos hacia la calzada de Tlalpan, donde observamos ríos humanos desconcertados y preocupados.

Lo que continuó ese día es un relato trágico que ya todos conocemos, es una historia llena de sufrimiento, de esperanza y desesperanza, pero también de solidaridad, de participación ciudadana que se reflejó al igual que en los acontecimientos del terremoto de 1985.

Esas imágenes de hoy y de ayer, volvieron a renacer a través de esas filas humanas, que pasaron de mano en mano los escom-

bros, los recuerdos y lo poco y mucho que tenían aquéllos que cayeron en desgracia por este nuevo sismo, que por más que aparezca como una mera casualidad ocurrió un 19 de septiembre como hace 32 años; en el que también se enlutó el país por un sismo devastador que obliga a solidarizarnos y hermanarnos con mucha fuerza de voluntad y de amor, como una característica del pueblo mexicano ante estas situaciones. 



PROGRAMA DE ESTACIONES METEOROLÓGICAS DEL BACHILLERATO UNIVERSITARIO (PEMBU)



¿Temporada de huracanes? ¿Onda de calor? ¿Cambio climático?

La Estación Meteorológica del CCH-O invita a profesores y alumnos a realizar proyectos de investigación y seguimiento de estos fenómenos meteorológicos con datos obtenidos en la estación del **Plantel** y Ciudad de México

**!Inscríbete y participa en los proyectos con valor curricular como parte del programa PEMBU!**

Aprende haciendo

Descubre – Imagina – Crea – Convive

**!Inscripciones abiertas todo el mes de Septiembre!**

Informes e inscripciones al correo: [serrbiologa@gmail.com](mailto:serrbiologa@gmail.com)

Estación meteorológica CCH Oriente



Coordinadora del programa PEMBU en CCHO: M.C. Gabriela Serrano Reyes

CALENDARIO DE EXÁMENES EXTRAORDINARIOS

SEGUNDO PERIODO “EB”

Se informa a los alumnos que la inscripción al SEGUNDO periodo de exámenes extraordinarios EB se efectuará vía Internet, a través de la dirección electrónica:

[www.cch-oriente.unam.mx](http://www.cch-oriente.unam.mx)

del 9 al 13 de octubre de 2017, las 24 horas del día.

Los horarios 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 9 al 13 de octubre, 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.

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.	16 de octubre de 2017
2) Las imágenes de actas en las áreas, para que te informes el día, la hora y el lugar donde presentarás el examen.	14 de noviembre de 2017

LAS ÁREAS APLICAN EXÁMENES

Área	Fechas
Matemáticas	16, 17, 23 y 24 de noviembre de 2017
Ciencias Experimentales	29 y 30 de noviembre de 2017
Historia	28 de noviembre de 2017
Talleres	21 y 22 de noviembre de 2017
Idiomas	27 de noviembre de 2017

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

# 45 años de fundación

## EL PLANTEL ORIENTE, UNA INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE GRAN VITALIDAD

Hoy, comparto el gusto con toda la comunidad de oriente, por estar en una ceremonia de mucha significación para las y los profesores, sobre todo aquellos fundadores que iniciaron su andar universitario con gran ímpetu y vitalidad, en el que se compartieron sueños y proyectos para que nuestros alumnos se erigieran como una juventud dinámica, crítica y con una visión social que transformara a nuestro país.

En estos términos se expresó el doctor Jesús Salinas Herrera, titular del Colegio de Ciencias y Humanidades, durante la ceremonia conmemorativa por los 45 años de vida académica y administrativa del Plantel Oriente, quien destacó que este centro educativo tiene un pasado rico en valores, de lucha social, pero principalmente de una visión educativa de gran trayectoria y perspectiva nacional.

Por ello, afirmó que es necesario seguir con el impulso del modelo educativo del CCH que promueve el conocimiento a partir de fundamentos básicos en las áreas experimentales, en la literatura, la ciencia, la historia, las matemáticas y hoy en día las tecnologías de información y comunicación, con lo que también se renueva día a día este proyecto educativo de carácter universitario y nacional.

Aunado a esto, la formación de las y los alumnos se complementa con el impulso y el acceso a la cultura, con la educación física y con las Opciones Técnicas, hoy transformadas en Estudios Especializados, con lo cual nuestros educandos actualmente cuentan con mejores herramientas para el estudio, mismas que son los puntales para enfrentar los retos que nos impone la sociedad de hoy.

El Plante Oriente, dijo, es una institución con gran vitalidad, con un apego y cariño a la Universidad, con un contexto histórico y social muy rico, por lo que es justo reconocer el trabajo y talento de mujeres y hombres muy importantes en el desarrollo educativo de este Colegio, donde se han compartido experiencias, proyectos y trabajo orientado a la educación de nuestros jóvenes con valores, actitudes, con una visión más crítica y de gran responsabilidad social.

Finalmente, mencionó que el reto que hoy tenemos como institución educativa es saber hacia dónde vamos, de ver hacia adelante para que tengamos esa visión que requieren nuestros jóvenes en la actualidad, es decir, plantearse y alcanzar esas perspectivas, nacional e internacional, con un panorama más competitivo, más exigente, y que pueda ser afrontado con éxito por los estudiantes.

### FORTALEZA EN LA VIDA ACADÉMICA

En su intervención, el director de este centro educativo, afirmó que en estos 45 años de existencia del plantel, de los miles de jóvenes que estudiaron aquí, hoy tenemos importantes profesionistas, reconocidos escritores, hombres y mujeres que han destacado en la investigación científica, en las artes y en la política, y que seguramente su paso por esta entidad, marcó para siempre su existencia.

Por ello, a más de cuatro décadas, agregó, el CCH Oriente nunca ha sido ajeno a la vida nacional y, desde 1972, fecha de su creación, los acontecimientos que ha vivido el país, han influido de manera importante en la población estudiantil en



sus diferentes periodos. Tal es así que hombres y mujeres, quienes vivieron estas transformaciones nacional e internacional, influyó en los jóvenes de aquel entonces, por lo que "algunos abandonaron sus estudios y se fueron a la guerrilla y otros se integraron a los movimientos políticos y sociales, para luchar por la democracia nacional, dentro de la clandestinidad".

Esa crisis inicial fue tan importante en la vida del plantel, añadió, que en su corta existencia vivió una gran efervescencia política, y puso como ejemplo la inestabilidad directiva y el llamado autogobierno, lo que derivó en el mote del "Oriente Rojo". Y no fue hasta 1978 que se inició la vida institucionalizada en la escuela, y se logró una paz relativa, la que dio paso a la construcción de una vida académica más estable en favor de la formación de los jóvenes mexicanos.

Desde ese entonces, sostuvo, y aun cuando el Plantel Oriente no ha dejado de tener una participación importante en la vida política de la Universidad Nacional, de la Ciudad de México, incluso a nivel nacional, se ha fortalecido en su vida académica y hoy, sin duda, es uno de los

mejores planteles del bachillerato universitario. Y para lograr esa construcción y fortaleza institucional, afirmó, papel importante jugaron los profesores fundadores quienes formaron y siguen con su "granito de arena" para que los alumnos del Plantel Oriente mantengan su identidad con la Universidad Nacional y con la nación.

Hoy, destacó el director, el CCH y el plantel ya no son los mismos, pues actualmente están inmersos en una realidad dominada por el mercado y las nuevas tecnologías. La vida de los jóvenes es más dinámica y, por lo mismo, a veces parece más efímera, por lo que este dinamismo exige que el Colegio proporcione otras herramientas intelectuales para enfrentar con éxito los retos de su vida.

Finalmente y luego de agradecer la presencia de ex directores, que pusieron todo su empeño para que el plantel logre el prestigio académico, así como a los profesores fundadores aún en activo y a los docentes que intervinieron en la formación de la primera generación de alumnos, Peralta Terrazas comentó que el Colegio es tan joven como cuando fue fundado, pero hoy más que nunca debe



pensar en el futuro. La UNAM lo está haciendo al crear nuevas profesiones, nuevas sedes regionales en todo el país, por lo que el CCH debe estar acorde con estos cambios para que siga como vanguardia en la educación del país, sin olvidar el compromiso de preparar cada vez mejor a un mayor número de mexicanos. Durante esta ceremonia realizada el pasado 19 de septiembre, también habló Amando Reyes Fuentevilla, profesor fundador de escuela, quien mencionó que el intercambio de experiencias, trabajo solidario, interés por formar y formarse fueron elementos esenciales para dar el sentido de pertenencia del CCH hacia la

UNAM. Hoy dijo, veo con gusto que las y los profesores pioneros de este plantel, traen con agrado a sus nietos y a sus hijos en este centro educativo que al paso de los años se ha ganado un merecido lugar en la educación nacional y que sigue vigente a la vanguardia en la educación de miles de mexicanos.

Cabe destacar que en esta ceremonia, acudieron profesores y trabajadores en activo y jubilados, a los que se les hizo un reconocimiento público. Asimismo fue pospuesta la presentación de la Orquesta Juvenil Universitaria, Eduardo Mata, por los hechos de todos conocidos en un día de fiesta, pero al mismo tiempo, trágico.

## XVI EXPOSICIÓN DE CARTELES LOS PREMIOS NOBEL EN FÍSICA



Hacemos una cordial invitación a profesores que imparten Física, y a los alumnos que la cursan, a participar en este evento, a realizarse el 13 de octubre del año en curso de las 9:00 a 13:00 hrs., en la explanada del Plantel, de acuerdo a las siguientes

### BASES

1. La contribución del profesor consistirá en asesorar a los alumnos (debido a la nutrida participación y a la poca cantidad de mamparas con que se cuenta, nos vemos en la necesidad de limitar el número de trabajos, así, cada profesor podrá asesorar un mínimo de tres trabajos y un máximo de seis).
2. La participación de los alumnos puede ser individual o por equipo (máximo 3 alumnos), con un solo asesor; es responsabilidad de los profesores verificar que el trabajo esté terminado (no se permitirá concluirlo en el lugar de la exposición).
3. La exposición será en la modalidad de cartel, (90 cm de alto por 70 cm de ancho, en posición vertical, los trabajos que no cumplan con esta especificación no serán aceptados), en donde se incluirá la fotografía y el trabajo científico en el campo de la Física por el cual fue premiado el o los personajes en ese año que eligieron.
4. La inscripción concluye el 12 de octubre por internet, en la dirección URL:  
<https://goo.gl/forms/XX5fhjC6KEx1BCG2>
5. Cada cartel indicará en la parte inferior derecha por el frente el nombre de el o los alumnos expositores, el nombre del profesor asesor y número de registro (se obtiene al momento de confirmar su registro el día del evento).
6. La entrega de los carteles será el día del evento a las 8:00 hrs., en la explanada principal del Plantel. Los trabajos se colocarán conforme lleguen, en el lugar que le sea indicado por los organizadores. SE LES EXHORTA A NO SACAR MESAS O BANCOS DE LOS SALONES Y A DEJAR LIMPIO SU LUGAR AL TÉRMINO DEL EVENTO.
7. El o los alumnos harán una réplica oral de su cartel el día del evento (se recomienda que sea en su hora de clase de Física), el cartel permanecerá durante todo el tiempo que dure el evento, al final, cada alumno o equipo recogerá sus materiales y dejará limpio su lugar.
8. Se entregará constancia a los profesores que asesoren más de 2 carteles y a los alumnos que cumplan con las bases del evento.
9. Cualquier aclaración será resuelta por los miembros del comité organizador.

Organizadores

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

## Ante la tragedia... solidaridad



La comunidad del Plantel Oriente se une nuevamente al apoyo solidario hacia los damnificados del temblor de este 19 de septiembre, con el acopio de víveres y productos de primera necesidad destinados a diversas zonas golpeadas por el sismo.



## Cinéma Français au Mexique

Écrit par la professeur Claudia Gutiérrez Arenas



Tous les passionnés du cinéma attendent avec impatience l'arrivée chaque septembre du **Tour de cinéma français** au Mexique qui est heureusement dans notre ville pour la 21<sup>e</sup> fois, depuis deux semaines. Ce festival itinérant créé en 1997 a été d'abord présenté à la ville d'Acapulco et une vingtaine de villes de notre pays. Aujourd'hui le festival a lieu dans notre capitale et dans 73 villes mexicaines, ainsi que dans quelques villes en Amérique Centrale.

Cette initiative est soutenue par l'Ambassade de France au Mexique, le réseau des Alliances françaises au Mexique et plusieurs sponsors français et mexicains qui permettent de continuer chez nous avec ce bel échange culturel entre la France et le Mexique. Le tour séjourne deux semaines par ville à la recherche de nouveaux publics.

Il s'agit d'un festival qui diffuse 7 films français récents, sous-titrés en espagnol avant leur sortie au circuit commercial. Au début de chaque projection on exhibe aussi un court-métrage mexicain pour

promouvoir les travaux des jeunes cinéastes de notre pays. Depuis 2005 il est décerné au meilleur court-métrage le prix *La palmita* afin d'encourager le talent mexicain et cela a eu de très bons résultats, puisque la quantité de court-métrages mexicains a augmenté au long de l'histoire du Tour.

Petit à petit on a pu observer au grand écran plus de travaux mexicains, d'abord il y avait un court-métrage par film, en 2014 le nombre de court-métrages a tellement augmenté qu'on pouvait déjà compter 19 court-métrages mexicains; actuellement on peut voir 24 court-métrages mexicains au long du tour.

**Profitez l'occasion et allez découvrir la sélection de cette année !**

Pour en savoir plus, cliquez:

[www.tourdecinefrances.com](http://www.tourdecinefrances.com)

### UNE BONNE NOUVELLE

Vous pouvez regarder trois films français au CCH, voici le calendrier.

### Ciné en français au CCH

Sala 3 audiovisual



Jeudi 21/09



vendredi 29/09  
Et soudain tout le monde me manque



Jeudi 5/10



## Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN)

La Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje invita a académicos y estudiantes a conocer y participar en el Programa:

### Jóvenes hacia la Investigación en Ciencias Naturales y Matemáticas (PJHICNyM)

#### Objetivo del programa:

Impulsar una formación integral a los estudiantes en los campos de las ciencias naturales y matemáticas, fomentando una cultura científica.

#### Actividades:

- Asesoría y tutoría en proyectos de investigación, a través de un profesor promotor en tu plantel
- Charlas en el aula
- Conferencias
- Visitas guiadas a diferentes dependencias
- Estancias cortas en institutos y centros de investigación
- Participación en el foro "Los Jóvenes y la Ciencia"
- Cursos y talleres

#### Constancias con valor curricular:

Para estudiantes  
Para profesores promotores

Disciplinas en las que puedes participar:

- Física
- Química
- Biología
- Matemáticas
- Ciencias de la salud
- Psicología

#### Inscripciones: septiembre

Para mayores informes, acudir con el coordinador del programa en el plantel Biol. José Raúl Cermeño García  
Cubículo 3 del PJHICNyM Edificio A, laboratorio de Química LACE, SILADIN  
Correo electrónico: raulcermeno16@gmail.com



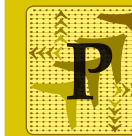
## Educación Ambiental

Se invita a la comunidad y becarios PREPA-SÍ a participar y apoyar los trabajos que desarrollamos en el marco del **Taller de Educación Ambiental**.

**Curso-taller "Cultivos hidropónicos"** los días viernes a las 13:00 horas en sala 2 de audiovisual (Informes e inscripciones en ese mismo lugar).

**Cuidado de viveros y áreas verdes del plantel, así como el establecimiento de un Jardín Botánico.** Los viernes de 11:00 a 13:00 horas a un costado del edificio T (Informes Ed. T planta baja, en la Secretaría de Asuntos Estudiantiles). No olvides traer tus códigos de barras.

Profra. Julieta Sierra (bconciencia@yahoo.com.mx)



## PSICORIENTA

— SOC —

Ma. Luisa Novoa Aguilar  
Departamento de Psicopedagogía

## Revisando mis metas escolares

**E**speramos te encuentres bien con tu familia y hayas salido ileso del temblor del pasado martes, que la experiencia haya quedado solo en un tremendo susto, pero que nos ayude a mirar la vida desde otra perspectiva, desde lo vulnerables que podemos ser y lo frágil de nuestra existencia.

Ante eso ¿has reflexionado cómo has sentido y aprendido de tus experiencias? ¿Estás haciendo de tu vida la mejor y más gratificante historia? Recuerda que nuestra misión en el mundo es vivir de la mejor manera posible lo que construyamos.

Consideramos que éste es un buen momento para comenzar a hacerlo, te puedes enfocar en varias áreas, por ejemplo, tu salud. ¿Qué haces para mantenerla y conservarla? Tus relaciones familiares ¿son buenas, armoniosas, respetuosas, o violentas, tristes y complicadas? Tu relación de pareja ¿cómo la tienes? y tus amigos, tus sueños, la escuela y con ella tus propósitos de una carrera y otra forma de vida, cómo están.

Han pasado unas semanas desde que iniciaron las clases y ya puedes evaluar cómo ha sido tu desempeño; ¿te has esforzado suficiente?, ¿haces lo mejor posible tus tareas y trabajos?, ¿has obtenido buenas calificaciones hasta ahora?, ¿te sientes satisfecho de lo que has logrado hasta este momento? ¿La escuela ha cumplido tus expectativas?

Con todas estas preguntas nos interesa invitarte a reflexionar y revisar cómo estás con la escuela

¿Te sientes suficientemente motivado?, ¿tu motivación es por mejorar lo que haces y con ello crecer como persona, o solo consideras importante obtener altas calificaciones y cumplir con lo estrictamente necesario?

¿Tus trabajos y tareas, las realizas para reforzar tu aprendizaje y por ello, quedan muy bien hechas, con excelente presentación y comprensión del tema o las haces solo para cumplir, algo así como "copia y pega" y no importa cómo queden y, mucho menos, si entendiste bien el tema?

¿Cada mañana te levantas, te arreglas, desayunas y acudes a la escuela con entusiasmo, a compartir con tus amigos y con la mejor disposición para aprender, sin saltarte ninguna clase?, ¿o te levantas tarde porque a tu mamá se le olvidó despertarte, medio desayunas, no entraste a la primera clase, no llevas tareas, no estudiaste para el examen y no pelas a tus compañeros? Como puedes ver, casi todo en la vida es elegir y decidir. Tú eliges y decides cómo actuar, si has considerado las


consecuencias de cada acto que realizar, ¡¡¡ felicidades!!! Si no es así, es tiempo de hacerlo.

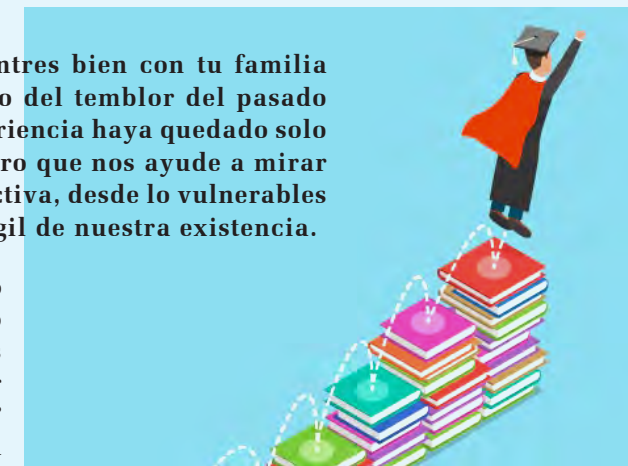
Resulta muy fácil decidir ir a una fiesta, al salir de la escuela sin avisar a tus papás. La gama de posibilidades de lo que puede ocurrirte es muy amplia. Desde que regresas a casa como si nada, hasta emborracharte tanto que no

sabes por qué fuiste a dar a un hospital.

Todo es tu decisión y tienes dos opciones: levantarte temprano e irte a la escuela, o esperar a que te despierte tu mamá (seguro ésta es la más cómoda, pero a la larga la más cara, pues no te has hecho responsable de tus actos "la culpa es de mi mamá").

Tienes dos formas de vivir: como víctima o como gente responsable. ¿Con cuál te identificas más? Si es como víctima eres la clásica persona que hace lo que todo mundo le dice, no tiene iniciativa ni voluntad, no piensa en lo que le conviene y está sentado en el sillón de la "zona de confort". Si es responsablemente, entonces eres alguien que sabe lo que quiere y va por ello, actúa, se arriesga, lucha, trabaja y consigue sus propósitos, y todo ello por su propio esfuerzo, sin echarle la culpa a nadie.

¿En este tiempo cómo has actuado en la escuela? ¿Eres una sufrida víctima o un ser responsable? 



**#UNGOYA PARA**

**LOS QUE**

**NUNCA**

**SE DETIENEN**

**Y AYUDAN A**

**LA NACIÓN**