



Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 874 • 23 de octubre de 2017
www.cch-oriente.unam.mx

informa

Análisis sobre el problema de las drogas

6 y 7

Influencia de los estilos parentales en la formación de los hijos

3 y 5

¿Qué son los ciclones?

4 y 5



Cómo superar una crisis emocional

II

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 EFRAÍN 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
landerosso@hotmail.com

EDITORIAL

Por una sociedad sin drogas

El tema del consumo de drogas en los jóvenes hoy en día ya es recurrente. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Estudiantes, sondeos elaborados por el Instituto Nacional de Psiquiatría, el Consejo Nacional de Adicciones (CONADIC), los Centros de Integración Juvenil (CIJ), entre otros organismos nacionales, la ingesta de sustancias adictivas ha tenido un incremento, “mucho mayor, con drogas sintéticas más poderosas y dañinas debido al cambio del entorno social, pues hay más oferta y accesibilidad a ellas”, tal como lo aseguró el exrector de la UNAM, Juan Ramón de la Fuente, en una conferencia magistral con estudiantes y profesores del CCH.

Lo grave de esta situación es que el incremento se ha dado en hombres y mujeres, adolescentes y jóvenes de secundaria y de bachillerato, población vulnerable que corre el riesgo de ser presa fácil de una adicción, si inician su consumo en la minoría de edad.

Entonces ¿qué hacer con las drogas?, pregunta complicada de responder si consideramos que en “México, más de 2 millones 387 menores de edad requieren algún tipo de rehabilitación por consumo de drogas, especialmente la marihuana, así como por el abuso del alcohol”, según el (CONADIC).

Sabemos de la complejidad de esta situación, sin embargo y de acuerdo con el especialista universitario, es urgente que en nuestro país se formulen propuestas distintas y efectivas, alternativas y comple-

mentarias, que ayuden al adicto –enfermo–, a la rehabilitación e inserción social, pero principalmente, a partir de campañas informativas en el que el joven o el adolescente adquiera consciencia de que las drogas dañan las áreas cognitiva, conceptual y conductual, además de que trastornan el estado de consciencia.

No obstante de la realidad de las estadísticas, el doctor De la Fuente aconsejó a los estudiantes universitarios no consumir drogas –legales o ilegales, pues éstas alteran su sistema nervioso, con la posibilidad de convertirse en adictos de difícil recuperación, por lo que demandó tratar al adicto como enfermo, impulsar programas de prevención, tratamiento y rehabilitación; incrementar programas educativos, solicitar al gobierno políticas efectivas, seguras, eficientes y sustentadas en evidencias científicas, en el respeto a los derechos humanos, y en la apertura al diálogo desde el núcleo familiar y la escuela; pero lo más importante, romper el silencio en esta problemática nacional, que está comprobado inicia con la ingesta de alcohol y se agrava si es en edades tempranas.

“Viven sin drogas”, “Por una sociedad sin drogas”, “Dile no a las drogas”, “No hay espacio para las drogas” “Que las drogas no te hagan perder la cabeza”, o “Un mundo sin drogas”, no deben ser consignas vacías, por el contrario tienen que ser frases contundentes que alerten a nuestros jóvenes del potencial adictivo que se adquiere, sobre todo, si las consumen a temprana edad. ☺



Enseñanza Aprendizaje

■ Los tipos de familia y sus creencias

Estilos parentales, formadores de virtudes y defectos en los hijos

No todas las familias son iguales, existen diferencias en su estructura, reglas, comportamientos y formas de educar. Es el lugar donde se adquieren los primeros hábitos y conductas positivas y negativas que nos acompañarán por el resto de nuestra vida y que se enseñan de acuerdo a distintos modelos familiares.

Lo anterior lo afirmaron las psicólogas Yuquimi Gisela Rodríguez Vela y Yanin Martínez Abrego durante la plática “Los tipos de familia y sus creencias”, impartida como parte del ciclo de conferencias “Escuela para padres”, organizada por el Departamento de Psicopedagogía del Plantel, en la cual los paterfamilias conocieron y enfrentaron los prejuicios existentes sobre el rol de educar en el hogar.

Para iniciar esta disertación, realizada el 4 de octubre, explicaron que los estilos parentales son “formas de actuar de los adultos respecto a los niños en su formación, toma de decisiones y la resolución de conflictos cotidianos; por ello, son modelos educativos que regulan comportamientos, crean rutinas y establecen límites conductuales”.

De este modo, las expositoras plantearon que existen cuatro estilos parentales. En primer lugar, el democrático, donde los padres manifiestan sensibilidad ante las necesidades de los niños, se muestran tolerantes, comprensivos, promueven conductas deseables y están abiertos a una comunicación empática. Todo ello promueve en sus hijos actitudes de confianza, autocontrol emocional, moral autónoma, alta autoestima, motivación y responsabilidad.

Por otro lado, un estilo autoritario se basa en la aplicación de normas rígidas, comunicación cerrada, afirmación de la autoridad y el poder,

castigos recurrentes y pocas alabanzas o reconocimiento a la labor de sus vástagos. Este tipo de educación da por resultado personas con baja autonomía, confianza y autoestima, así como escasa competencia social, agresividad, tendientes a ser menos alegres y a recurrir más a las mentiras para evitar castigos.

Asimismo, al explicar el modelo de enseñanza indulgente o permisivo, las ponentes comentaron que en este caso existe indiferencia ante las actitudes de sus hijos, sean positivas o negativas. También incluye el poco uso de sanciones, reglas familiares demasiado flexibles y acceder fácilmente a las peticiones de los hijos. Todo esto genera un pobre autocontrol, inseguridad, inestabilidad emocional, carencia de responsabilidad y confianza, además de un escaso respeto a las normas y hacia los demás.

Un último estilo parental es el negligente, que a decir de las psicólogas de la FES Zaragoza y del DIF de Chimalhuacán, “involucra que los padres no se implican emocionalmente en la educación de los niños y jóvenes, conviven con ellos el menor tiempo posible e, incluso, demuestran inmadurez emocional, como los llamados ‘chavosrucos’ que



Yanin Martínez Abrego y Yuquimi Gisela Rodríguez Vela

intentan ser ‘amigos’ de sus hijos para así no tener que imponer reglas o castigar”.

Posteriormente, se realizó una dinámica donde algunos padres tenían que iluminar una hoja usando una sola mano y sin poder sujetar la hoja, mientras que la psicóloga Gisela Rodríguez los “regañaba” por tardarse y hacer mal el trabajo. Con esta actividad, se sensibilizó a los paterfamilias sobre las dificultades que enfrentan sus hijos para llevar a cabo sus tareas, pero también a cuestionarse cómo reaccionan ellos mismos ante esta situación e iden-

► 5



Temporada de Lluvias y Ciclones Tropicales

¿Qué son y qué esperamos de esta temporada?

M en C. Gabriela Serrano R. y Alumna Beily de Jesús H.
Estación Meteorológica de CCH Oriente

Los ciclones tropicales son uno de los fenómenos naturales que dejan mayores pérdidas económicas e incluso humanas, por lo que la predicción de estos fenómenos nos ayudan a prepararnos ante estos eventos en zonas de riesgo donde cada vez hay más asentamientos humanos. En el caso de México, un país entre dos océanos, los ciclones tropicales representan fenómenos determinantes en la producción de alimentos, recargan los mantos acuíferos y presas que se aprovechan en las zonas áridas y semiáridas, con impacto en la agricultura y la generación de energía. A pesar de todos estos beneficios, el Centro Nacional de Prevención de

Desastres (CENEPRED) monitorea, permanentemente la ruta y el desarrollo de ciclones tropicales para evitar tragedias como la que dejó el huracán Paulina en 1997 en el sur de país, con más de 300 mil damnificados, 250 lesionados y 150 desaparecidos.

¿Qué son los ciclones tropicales?

La atmósfera terrestre se encuentra en continuo movimiento, esencialmente por la falta de uniformidad de la energía que recibe del Sol. En cualquier momento se presentan centros de alta presión, que se caracterizan por tener cielos despejados y un Sol brillante, y centros de baja presión asociados con cielos nublados y lluvia, de manera que los ciclones

son una manifestación extrema del flujo atmosférico que gira en forma de espiral alrededor de una zona central de baja presión sobre la superficie. Los ciclones empiezan en el mar y se intensifican bajo ciertas condiciones de humedad y temperatura.

¿Y los huracanes?

Los ciclones tropicales se clasifican en tres tipos de acuerdo con la velocidad de sus vientos máximos; a los ciclones tropicales de menor intensidad se les llama depresión tropical, cuando sus vientos son menores a 63 km/h; le siguen en intensidad las tormentas tropicales, que comprenden vientos entre 63 km/h y 118 km/h y finalmente están los huracanes que presentan vientos con una velocidad mayor a los 118 km/h. En esta última categoría, los ciclones se clasifican según su intensidad en cinco categorías de acuerdo con la escala denominada Saffir-Simpson. El huracán Patricia que impactó en nuestro territorio en 2015 alcanzó



rápidamente en el mar categoría 5 en la escala Saffir-Simpson y, a pesar de que bajó a categoría 4, cuando llegó a la costa causó graves afectaciones.

¿Qué tenemos y esperamos para esta temporada?

En México la temporada de Huracanes inicia en el Pacífico el 15 de mayo, mientras que en el Atlántico (Golfo de México y Mar Caribe) el primero de junio. Para ambos océanos la actividad concluye el 30 de Noviembre. Esto no quiere decir que no puedan ocurrir fuera de estas fechas pero si es menos probable, de hecho este año la tormenta tropical Adrian se adelantó por seis días al comienzo de la temporada, estas variaciones en los pronósticos ocurren no solo en el tiempo si no en la intensidad de los fenómenos. Este año la Comisión Nacional del Agua

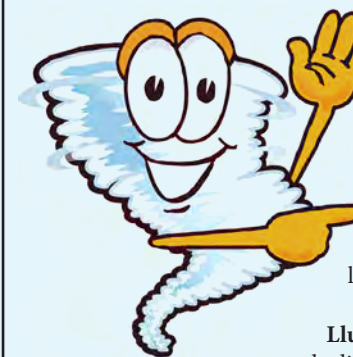
pronosticó en el Océano Pacífico 16 ciclones tropicales de los cuales 10 son huracanes y 6 son tormentas tropicales, mientras que en el Océano Atlántico 11 ciclones tropicales, 4 de ellos huracanes y 7 tormentas tropicales entre las que se tenían prevista Katia, Irma y José que finalmente se convirtieron en huracanes. Estas proyecciones se basan en el análisis de condiciones actuales, registros históricos y estadísticos sobre las trayectorias que siguen los ciclones y si bien no siempre son exac-

tas, permite emitir avisos de alerta de las condiciones del ciclón para que la población actúe oportunamente y lleve a cabo las medidas preventivas.📍

¿Te interesa conocer más de este y otros fenómenos atmosféricos? Visita la estación Meteorológica de CCH-Oriente y participa en el Programa de Estaciones Meteorológicas del Bachillerato Universitario (PEMBU)

Fuentes: Comisión Nacional del Agua (CONAGUA), Centro Nacional de Prevención de Desastres (CENAPRED)

Para saber más



Meteorología: Es la ciencia encargada del estudio de la atmósfera, de sus propiedades y de los fenómenos que en ella tienen lugar, los meteoros.

Atmósfera: Es la capa gaseosa que envuelve la Tierra, y que se adhiere a ella gracias a la acción de la gravedad.

Precipitación: Caída de agua en estado líquido y/o sólido desde las nubes hasta la superficie de la tierra.

Lluvia: Precipitación de agua en estado líquido, en gotas de diámetro mayor de 0.5 mm.

Estilos...

3 ◀

tificar qué tipo de estilo parental manifiestan en el hogar.

Además, en las familias hay creencias acerca de la crianza de los hijos, es decir, "explicaciones personales acerca de cómo se debe criar un hijo" ya sea por experiencias personales, consejos o tradiciones familiares. De este modo, afirmaron, la educación se basa en pensamientos como "así me educaron a mí", "debes actuar así porque yo lo digo" o "es que así son las cosas", sin cuestionarse sobre la conveniencia de estas creencias.

Ante la inquietud de los asistentes de cómo mejorar su estilo parental, se recomendó practicar la comuni-

cación asertiva, es decir, escuchar con atención a sus hijos, usar un tono de voz moderado, permitir el diálogo, no desesperarse o enojarse y reconocer las emociones que se sienten. Esto sumado a fomentar la autonomía y no resolver todos los problemas de los jóvenes, dar el ejemplo de lo que se predica, poner límites claros de acuerdo a la edad, evitar preferencias y preguntar antes de regañar, permitirá ser padres más democráticos y menos autoritarios o pasivos.

"En la casa aprendemos emociones y las usamos para vincularnos con nuestros hijos. Debemos conocerlas para relacionarnos de forma eficiente y abierta, ya que si las ignoramos cómo podremos interactuar de manera sana con nuestra familia", concluyeron las ponentes.📍





“Pegándole al alcohol le pegamos a otras drogas”

¿Qué hacer con las drogas?

“Si las sumas extraordinarias que se emplean hoy en día en la represión, se emplearan en la prevención, en una información destinada a mostrar a las sociedades los peligros y los riesgos que el consumo de las drogas causan, y a rehabilitar a quienes han caído, probablemente se tendrían beneficios más pronto”

Mario Vargas Llosa.

Las drogas no son inocuas, por lo que sugiero que los jóvenes no las consuman, todas hacen daño, afirmó categóricamente el doctor Juan Ramón de la Fuente Ramírez, Premio Nacional de Ciencias, durante su conferencia magistral ¿Qué hacer con las drogas?

Es muy importante, sostuvo el también el exrector de la Universidad Nacional Autónoma de México, que nuestros jóvenes universitarios no las utilicen, pues perjudican la salud, sobre todo en menores de 18 años, pues aún no alcanzan la maduración de su sistema nervioso, situación que los hace ser más vulnerables y con grandes riesgos a la adicción. Ante la presencia de estudiantes, profesores y cuerpo directivo de los cinco planteles del CCH, el especialista en psiquiatría afirmó que es una gran intención contar con una sociedad sin drogas, lamentablemente los programas sociales en nuestro país han funcionado poco y mal, por lo que se requieren formular propuestas distintas, alternativas y complementarias ante este problema de salud pública.

Durante su alocución realizada en el auditorio del Posgrado de la Universidad, el autor de “Marihuana y salud” destacó que desde etapas primitivas se tiene evidencia de que los seres humanos han tenido la tendencia natural de buscar sustancias que alteran nuestro estado emocional; sin embargo, afirmó que las drogas, sobre todo en los adolescentes y jóvenes, alteran y dañan las áreas cognitiva, conceptual y conductual, además de que trastornan su estado de consciencia.

Hoy en día, señaló el exdirector de la Facultad de Medicina, hay una explosión mucho mayor de nuevas sustancias adictivas, drogas sintéticas más poderosas y más dañinas, debido al cambio del entorno social, pues hay más oferta y accesibili-

dad a ellas, pero reiteró que bajo ninguna circunstancia es aconsejable consumir drogas de algún tipo, antes de que el sistema nervioso esté suficientemente maduro.

El daño que ocasiona la droga en un cerebro inmaduro o antes de su mielinización (proceso en el que se forma una vaina de mielina alrededor del axón el cual es el eje de la neurona) hace que los jóvenes sean más vulnerables. Nuestros alumnos del bachillerato están muy pequeños, por esa razón deben evitar el consumo para no acarrear daños irreversibles, argumentó el doctor De la Fuente.

Por otra parte y apoyado en estadísticas elaboradas por grupos de trabajo sobre esta temática De la Fuente Ramírez expresó al auditorio que dentro de la población urbana –jóvenes entre 16 y 26 años—la cocaína ha aumentado en mayor grado, pero el verdadero problema es que ya se da paritariamente entre hombres y mujeres, especialmente en estudiantes de secundaria y bachillerato, con aumento considerable que refleja que la edad de inicio es cada vez más temprana.

Luego de realizarse varios estudios de medición en el consumo de drogas, cuyo incremento se ha dado entre 1991 y 2014, mencionó que la gran prevención para impedir el uso de drogas debe de centrarse en el sistema educativo, en la familia, con los padres y en etapas tempranas, pues se ha observado un riesgo mayor cuando se inicia el consumo a edad temprana, se usan altas dosis y se consumen diariamente por tiempo prolongado.

Resaltó que cuando se bebe a una edad temprana, las posibilidades de probar otras drogas son mayores, por eso, añadió,

Tendencias en el consumo. Incidencia acumulada 1988-2011							
Población Urbana 12-65 años							
	1988	1993	1998	2002	2008	2011	2011-1988
-Inhalables	0.76	0.50	0.80	0.53	0.83	0.9%	1.09/1
-Marihuana	2.99	3.32	4.70	3.87	4.80	6.0%	2.0/1
-Alucinógenos	0.26	0.22	0.36	0.29	0.45	0.7%	2.69/1
-Cocaína	0.33	0.56	1.45	1.44	2.60	3.3%	10.0/1
-Cualquier droga	3.33	3.90	5.27	5.57	6.50	7.8%	2.36/1

El crecimiento más importante fue para la cocaína y en menor medida la marihuana

© Encuesta Nacional de Adicciones, SS CONADIC, IMPIEM, INSP



si logramos retrasar el inicio de ingesta del alcohol, retrasamos el consumo de otras drogas. “Pegándole al alcohol, le pegamos a otras drogas”, insistió el ponente, autor y coautor de más de 20 libros.

En su ponencia, que forma parte del ciclo Los Premios Nacionales de Ciencias y Artes visitan al Colegio de Ciencias y Humanidades, el doctor Juan Ramón de la Fuente refrendó que la marihuana es una droga y por tanto inocua. Su uso produce diversos efectos en la salud y algunos de ellos son nocivos, pero otros pueden no serlo.

Y abundó que su uso conlleva riesgos, por lo que debe de estar estrictamente prohibido en menores de edad y regulado para su uso personal en adultos, quienes tienen derecho a consumirla, si así lo desean, pues también tiene efectos benéficos, por lo que debe alentarse la investigación para esclarecer sus posibles propiedades terapéuticas.



Según el ponente, consumir marihuana no es un delito, el equivalente a una onza (28 gramos) es el límite convencionalmente aceptado para uso personal, y quienes desarrollen adicción tienen derecho a ser tratados como enfermos, por lo que demandó más y mejores programas de prevención, tratamiento y rehabilitación, acompañados de una vigorosa campaña de información y educación dirigida a los jóvenes. Para finalizar, el profesor de la Facultad de Medicina, al cuestionarse ¿qué hacemos con las drogas?, destacó que el objetivo será reducir el daño, diferenciar las sustancias adictivas según el daño que provocan a la salud y a la sociedad, demandar políticas seguras, eficientes y sustentadas, a partir de evidencias científicas y respeto a los derechos humanos. Asimismo, romper el silencio, abrirnos al diálogo en torno de esta problemática y reconocer que las políticas vigentes son insuficientes.

XVII Exposición de Carteles los premios Nobel en física



Son mentes visionarias cuyos descubrimientos e invenciones han cambiado nuestra percepción del mundo y forma de vivir. Así, postulan sobre un mundo cuántico, inventan circuitos semiconductores, hacen contribuciones a la astrofísica, analizan las complejidades de los púlsares y han desarrollado una técnica de trampa de iones. Conceptos complejos para las personas comunes, pero son científicos notables cuyas aportaciones se difundieron y reconocieron durante la “XVII Exposición de Carteles los premios Nobel en Física”.

Durante esta muestra, presentada en la explanada del plantel el pasado 13 de octubre, “compartieron” mamparas físicos ampliamente reconocidos, como Albert Einstein, Niels Bohr o Marie Cuire, pero los asistentes también tuvieron la oportunidad de acercarse a físicos menos famosos pero trascendentales como Dennis Gabor, padre de la holografía, o Murray Gell-Mann, descubridor de las partículas elementales, es decir, los constituyentes de la materia, entre muchos otros científicos geniales.

Con esta muestra, ya tradicional en nuestro plantel y organizada por los profesores Ana Laura Ibarra Mercado, María Esther Rodríguez Vite y Jorge Ruiz Ibáñez, se pretende honrar y acercar a los jóvenes a las ciencias exactas, especialmente la Física, y dar a conocer a los estudiantes la vida y aportaciones de los científicos laureados de una forma amena y accesible.

El grupo de trabajo CTS Biología Molecular del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, convoca a los alumnos a participar en el

Primer Curso Teórico-Práctico de Biología Molecular



BASES DE LA CONVOCATORIA

Podrán participar los alumnos inscritos del Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Oriente, que deseen cursar una carrera afín al Área de las Ciencias Biológicas, Químicas y de la Salud, con vocación y deseo por aprender procesos y técnicas de Biología Molecular.

Los alumnos deberán tener disposición de tiempo completo para asistir la semana del lunes 4 al viernes 8 de diciembre de 2017 en un horario de 9:00 a 17:00 horas.

No se aceptará a ningún alumno después de la fecha de inicio, y deberá de cumplir con la asistencia del 100% para la emisión de la constancia correspondiente.

El proceso de selección es el siguiente:

- El alumno interesado deberá enviar un mensaje con sus datos notificando su inscripción al curso, a través del correo electrónico biolmolcchote.2017@gmail.com, y recibirá un formato para su inscripción (carta compromiso).

- Los estudiantes realizarán lo siguiente:
 - Elaborar una carta de exposición de motivos (en un máximo de 1 cuartilla, letra arial 12, interlineado sencillo)
 - Llenar el formato de Carta Compromiso. (Firmada)

Ambos documentos serán enviados al correo electrónico antes mencionado, la convocatoria está abierta desde la publicación de la presente convocatoria y hasta el 6 de noviembre del 2017. La fecha de entrega será IMPROPRORROGABLE y sólo se aceptarán a los alumnos que hayan entregado los documentos solicitados por el comité académico y puedan ser recibidos debido al cupo limitado. La notificación formal de inscripción será a través de su correo electrónico. Cabe mencionar que la decisión del comité organizador será INAPELABLE.

MAYOR INFORMACIÓN EN:

Correo: biolmolcchote.2017@gmail.com

Proyecto apoyado por DGAPA INFOCAB PB201317



ZAZ

Par M. en L. Roberto Aguilar Rojas. Département de français.



Zaz est une chanteuse française. Elle est née le 1er mai 1980 à Tours. Elle est devenue célèbre grâce à son premier single intitulé Je veux. Son vrai nom est Isabelle Geffroy, elle est entrée au conservatoire de Tours à l'âge de 5 ans. Elle a pris des cours de solfège, de guitare, de piano et de violon. Zaz a pris ensuite des cours de chant avant d'entrer dans une école de musique à Bordeaux.

Avant de démarrer une carrière en solitaire, de 2001 à 2008, Zaz a participé dans différents groupes de blues et de jazz. En 2009, elle a gagné le concours « Le Tremplin Génération » à Paris et les portes du succès se sont enfin ouvertes. Son premier album est sorti en 2010, dont la moitié des chansons sont de sa composition. Le titre Je veux, qui dénonce la société de consommation, s'impose

comme un véritable succès. Elle a gagné plusieurs prix : prix Chanson Révélation de l'Académie Charles-Cros, Victoire de la musique de la chanson originale, puis l'European Border Breaker Awards. Un deuxième album intitulé Recto Verso est sorti en 2013. La chanteuse est connue dans le monde entier et partout le public l'acclame : de la Russie au Japon, en passant par les États-Unis, et de nombreux pays européens.

Tu as écouté Zaz ?

Pour connaître plus sur Zaz, visite <https://www.zazofficial.com/>

Réponds

	Vrai	Faux
Zaz n'a étudié que 5 ans dans le conservatoire		
Les chansons de Zaz fêtent la consommation		
Zaz a participé dans plusieurs groupes		
Elle est très célèbre dans le monde entier		

“Ciencia y dinámica meteorológica en otoño”
26 de octubre, en salas de audiovisual y explanada Siladin

	HORA	SALA 2 DEL Siladin	EXPLANADA DEL Siladin
<p>PEMBU y Siladin invitan</p>	11:00 A 11:25	INAUGURACIÓN DEL EVENTO	<ul style="list-style-type: none"> MUESTRA GASTRONÓMICA “PLATILLOS TÍPICOS DE OTOÑO” EXPOSICIÓN DE CARTELES “FRUTAS Y LEGUMBRES DE TEMPORADA” * TALLER DE REHILETES * CONCURSO DE VELETAS
	11:15 A 13:00	CONFERENCIA “ALGUNOS ASPECTOS EN EL APRENDIZAJE DE LA CLASIFICACIÓN DE NUBES” GEOG. MANUEL SALVADOR VÁZQUEZ Y BIÓL. LAURA CORTÉS ANAYA	
	13:00 A 14:00	PONENCIA “IMPORTANCIA DE LAS ESTACIONES DEL AÑO EN EL CICLO AGRÍCOLA” BIÓL. CARLOS PEÑALOZA REMIGIO	
	14:00 A 15:00	PONENCIA “EL ORIGEN DEL VIENTO” MADEMS. SANDRA CRUZ ALEJO	
	15:00 A 15:15	PREMIACIÓN DEL CONCURSO DE VELETAS	



La Academia de Matemáticas del Platel Oriente
convoca a la comunidad a los concursos de

ROBOT SEGUIDOR DE LÍNEA E INFOGRAFÍAS SOBRE LA RELACIÓN DE LAS MATEMÁTICAS Y LA ROBÓTICA



CONCURSO DE ROBOT SEGUIDOR DE LÍNEA.

Objetivo.

Recorrer un circuito preestablecido para la categoría correspondiente en el menor tiempo posible, dicho circuito estará marcado por una línea negra propensa a cambios en diferentes secciones del circuito plasmados en un fondo blanco.

Sobre la competencia.

El concurso consiste en que el robot siga una línea negra, dibujada en una pista de color blanco, en el menor tiempo posible y realice cinco vueltas continuas.

Criterios de calificación.

Los robots siempre deberán seguir la línea, en caso de perderla, dispondrán de un máximo de 5 segundos para encontrarla y continuar su camino. Si pasa ese tiempo y el robot no la encuentra la secuencia de la línea para continuar, se dará por terminada la prueba.

Evaluación de la competencia.

Cada robot seguirá la trayectoria de la línea en forma autónoma.

Si se llegaran agotar las baterías, ganará el robot que quede dentro de la pista y haya recorrido la mayor trayectoria.

Requisitos de los participantes.

a) Descripción del robot.

Cada equipo deberá de enviar al jurado su proyecto de participación, en un documento en Word al electrónico indicado, donde se describirá al robot y su sistema de control. Indispensable para poder participar.

b) Carrocería.

El robot deberá de contar con una carrocería que cubra al robot y debe formar parte del mismo.

Sobre las características de los robots de carreras.

- Diseñar y construir un robot móvil autónomo que sea capaz de seguir una trayectoria negra sobre fondo blanco.
- El robot podrá ser controlado con micro-procesadores, micro-controladores o algún otro tipo de controlador que gestione los movimientos del robot.
- Las dimensiones máximas del robot serán de 25 cm. de largo, por 25 cm. de ancho, sin haber restricciones en cuanto a la altura.
- Los diseños que no cumplan con estas especificaciones serán descalificados.

Sobre las características de la pista

El ancho de la línea negra será de 1.7 cm.

Las curvas tendrán como mínimo 80 grados.

CONCURSO DE INFOGRAFÍAS.

Objetivo del concurso:

Convocar a la comunidad del Platel Oriente a diseñar una infografía sobre la relación de las Matemáticas y la Robótica.

Sobre la propuesta:

Los elementos del diseño de la infografía deberán estar relacionados con la relación de las Matemáticas y la Robótica.

Entrega de las propuestas:

La infografía se entregará y expondrá de la siguiente manera:

a) Del trabajo

El trabajo presentado deberá tener **Portada:** con logos, nombre del evento, nombre del profesor, nombre de los alumnos y nombre de la infografía **Introducción:** de la propuesta a presentar **Desarrollo:** descripción de la infografía de lo que se presenta y Conclusiones.

b) De la infografía

La infografía tendrá que ser impresa en tamaño de 60x90 cm. para su exposición.

Resolución (básicamente gráficos y signos que describan la situación).

Formato (El o los archivos enviados al correo electrónico deberán tener el formato DOC, JPG, GIF o PDF y no tiene que superar los 10 MB).

Las propuestas que no cumplan con las especificaciones señaladas en esta convocatoria no serán aceptadas.

Ambos trabajos deberán ser enviados al correo electrónico indicado.



Para ambos concursos

De los participantes:

Está dirigido a la comunidad del plantel que curse 1°, 3° y 5° semestres. La participación será por equipos de 3 integrantes, cada equipo podrá presentar solamente una infografía o un robot seguidor de línea.

Los alumnos deberán ser asesorados por un profesor, quien tendrá la función de guiar, revisar y corregir en todo momento a sus estudiantes.

Se aceptarán un máximo de 5 infografías o robot seguidor de línea por profesor asesor de cada proyecto.

Plazos de Recepción:

Los trabajos deberán ser entregados en la siguiente dirección electrónica eventomatematico@gmail.com a partir de la emisión de la presente convocatoria y hasta el día 6 de noviembre 2017 a las 23:59 horas

Lugar y fecha.

Se llevará a cabo el 8 de noviembre de 17:00 a 19:00 horas, en la explanada principal del plantel.

Se premiará a los tres primeros lugares, a partir de las 18:00 horas en la explanada.

El jurado será designado por el comité organizador y su decisión será inapelable.

Los puntos no previstos en la convocatoria se resolverán por el comité organizador.

Comité Organizador

González Pérez Héctor, Hernández Reyes Francisco, Herrera Morales Lauro Arturo, López García Oscar, Morales Montaña Claudia Verónica, Rendón Ortiz José Adolfo, Rodríguez Pérez Mauricio Enrique y Ruiz Tapia Pedro.



PSICORIENTA



Julia Gaspar Martínez
Departamento de Psicopedagogía

¿Cómo superar una crisis emocional?

¿Cómo estás?, ¿cómo te sientes hoy? Es probable que a estas fechas y después de sucesos tan trágicos como los sismos que nos sacudieron (física y emocionalmente), aún se sientan un poco nerviosos, temerosos, ansiosos, preocupados; en fin, coloquen el nombre que mejor identifique ese sentir. Lo cierto es que todavía resentimos los estragos de un evento (quizá para varios) traumático, enfrentando una *crisis emocional*.

Llamamos *crisis* a un “conjunto de reacciones físicas, pensamientos y emociones, que se presentan ante una situación que nos pone en peligro o amenaza nuestra integridad” (SEP, 2017). Manifestando reacciones como: aceleración de corazón, falta de aire, sudoración en las manos, dolor de cabeza, sensación de mareo, presión en el pecho, deseos de llorar, pensamientos negativos, sensación de inseguridad, o de salir corriendo. Todas ellas, reacciones normales para la situación inesperada y tan intensa que vivimos.

¿Qué hacer si a pesar del tiempo transcurrido aún continúan estas sensaciones?

Javier Robles (2017), escritor y entrenador recomienda, lo primero y más importante es **NO negar** lo que estamos viviendo y lo que estamos pasando. Son momentos difíciles en que la mente lo primero que quiere hacer es desconectarse o bien distraerse. Pero el proceso de recuperación inicia al aceptar y asumir que esto ocurre, sin maquillar, disfrazarlo o negarlo.

Dale espacio a cada una de las emociones que surgen a partir de esta experiencia, mucha gente puede sentirse abrumada, confundida y muy insegura acerca de lo que está sucediendo. Puede experimentar miedo, sentirse ansiosa, o insen-



sible e indiferente. Algunas personas reaccionan de forma ligera, en cambio otras experimentan reacciones más fuertes. Lo real es que en esos momentos todos somos vulnerables. Y una actitud realista y clara, nos permite ser más asertivos y efectivos a la hora de asumir decisiones.

Después de aceptar y reconocer lo que sientes, ahora es necesario **comprender** que no tiene nada de malo sentirse asustado, ansioso, triste o enojado, pues son emociones que se generan de manera natural. **“Abrazar la emoción”**, esto es aceptarla, reconocerla y permitirle su expresión. Acércate a aquellas personas con quienes te sientas en confianza y pídeles su apoyo para escucharte sobre lo que sientes; permite sentirte vulnerable y observa que no pasa nada malo al hablar, por el contrario, puedes sentirte aliviado, pues la carga emocional al ser expresada comienza a ser liberada.

La expresión de los sentimientos y emociones ayuda a liberar presión emocional, lo que nos daña no son las emociones, sino la acumulación y represión de las mismas.

Permítete espacios para sentir, abre paso a la expresión de las emociones reconocidas. Por ejemplo, si sientes mucha tristeza, es importante mover esa tristeza. Llorar está bien y además es sanador. Encuentra momentos y lugares donde puedas liberar tu carga

emocional. Libera esas lágrimas, a través de una lectura, escuchar una canción, o abrazarte con otra persona. Si lo que sientes es enojo o demasiada energía acumulada, reconócelo y pregunta ¿qué es lo mejor que puedo hacer con esto que siento? “El enojo es una fuerza importante y nos puede ayudar a tener el empuje que necesitamos, sólo hace falta canalizarlo adecuadamente” (Robles, 2017). Parte de esa impotencia y coraje llevó a mucha gente, entre ellos jóvenes como tú, a participar como voluntario en varias campañas de rescate, acopio, etc. canalizando la fuerza hacia la toma de decisiones. Al darte cuenta de la situación real que estás viviendo, lo más importante es comprender que tienes la capacidad de elegir cómo gastas tu energía.

Dale cabida a tus emociones, todas ellas son válidas y necesarias. Si percibes que son muy fuertes o incontrolables y, a pesar de que pasa el tiempo no hay mejoría y dificulta tus actividades cotidianas, puedes acudir al Departamento de Psicopedagogía, aquí te escucharemos. 📞

Fuentes:

Porcar, Ingeborg (2015) El seguimiento preventivo como modelo de intervención para evitar el TEPT. Centro de Crisis de la Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Barcelona.

Robles, Salinas J. (22-09-2017) *Consejos para sobrellevar la situación de pánico, estrés y ansiedad ocasionados por los recientes desastres naturales*. Recuperado de <https://www.facebook.com/JaviviCoach/posts/1413018918797408>. 16:00 horas.

Secretaría de Educación Pública (24-09-2017) ¿Qué es una crisis emocional? Blog. Documentos. Recuperado de <https://www.gob.mx/sep/documentos/que-es-una-tesis-emocional>



Un verdadero
AMIGO
no pone en peligro
tu **VIDA.**

Dile no a las drogas
cúdate y cuida a
quienes te rodean.

**Consumir tabaco, cannabis e inhalantes puede
potencialmente desencadenar infartos de miocardio
y accidentes cerebrovasculares en jóvenes consumidores.**

Fuente: Organización Mundial de la Salud / Enero 2017

