



# Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente  
Séptima época • núm. 886 • 26 de febrero de 2018  
www.cch-oriente.unam.mx

# informa

## Historia de un cecehachero

Superar las adversidades  
y lograr las metas **3**



Toma decisiones para asegurar tu futuro **II**

Concurso de  
maquetas sobre  
diseño industrial **6 y 7**



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 EFRAÍN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

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. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

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

## Infórmate, decide y actúa

Una de las etapas más complicadas a las que se enfrentan las y los alumnos del bachillerato universitario es elegir su futuro profesional, que implica en primera instancia una adecuada selección de asignaturas que respalden sus estudios profesionales. Entonces, optar por tal o cual materia y más aún por una profesión, les genera a nuestros jóvenes dudas, temores y por tanto indecisiones.

Para evitar una situación así, al alumnado se le ha recomendado realizar una indagación minuciosa de lo que aspiran como profesión, pues en reiteradas ocasiones pasan de largo las recomendaciones de especialistas como orientadores, pedagogos y psicólogos, quienes ayudan a perfilar, con argumentos, la decisión de las alumnas y los alumnos para acceder a una carrera universitaria.

Revisión de los programas de estudios de las carreras universitarias o de otras instituciones de educación superior, del mercado laboral o bolsa de trabajo; desarrollo de habilidades y actitudes, visita a las escuelas o facultades y acercamiento a su centro de estudios de su preferencia, costo de la carrera y distancias entre la casa y la escuela, son algunas de las recomendaciones básicas que se proponen en el Departamento de Psicopedagogía.

Por eso, quienes tienen ante sí la disyuntiva de la elección de ma-

terias o de profesión, les sugerimos realizar un juicio valorativo y luego definitivo, pues está en juego su futuro inmediato tanto en una carrera profesional como en su forma de vida.

Buscar, informarse, contrastar y finalmente decidir, puede ser el mejor mecanismo que tengan los jóvenes para que adquieran confianza y cuente con mayor certidumbre a la hora de decidir, pues la decisión no es un juego es una realidad que puede complicarles la forma de vida para aquéllos que dejan todo al azar, a la suerte o al ahí se va.

Alumna, alumno, recuerden que son ustedes artífices de su propio destino, por ello deben asumir sus decisiones de manera responsable, a fin de evitar equivocaciones que trunquen sus aspiraciones individuales y quizá hasta familiares. Infórmate, decide y actúa de ello depende que tu actuación como estudiante sea más eficaz y meritoria.



## Enseñanza Aprendizaje

Un cecehachero que rompe barreras

## La discapacidad no debe limitarnos



Desde pequeño es aficionado a los pumas, su ilusión es presenciar un encuentro de fútbol del equipo de sus amores. Practica varios deportes de pista y campo; le gusta correr, leer, nadar y estudiar el inglés con sus compañeros.

Una de sus aspiraciones académicas y de vida inmediata es alcanzar una carrera profesional en la UNAM, para ello se puso a estudiar arduamente y en su primer semestre en este centro educativo obtuvo 9.16 de promedio.

Del CCH Oriente solo sabía que era una estación del Metrobús, desconocía que era una escuela, pero la orientación de sus primos ex alumnos de esta escuela, lo motivó a prepararse lo mejor posible e ingresar a este centro escolar, del que dice le ha ayudado a tener más confianza en sí mismo, practicar esa comunicación interpersonal y desechar esa actitud retraída y de desconfianza.

Mi idea siempre fue estudiar el CCH, y desde pequeño me han enseñado que una persona se refleja por el estudio, por su educación y si esto sirve para ayudar a la sociedad, a la humanidad, pues es mejor estar preparado, y si es en una institución universitaria, doblemente bueno, destaca nuestro entrevistado Gustavo Abraham

Martínez Reyes, joven invidente de 15 años, que a su corta edad no conoce los límites para su formación académica e integral.

Martínez Reyes, avecinado en ciudad Nezahualcóyotl, padece la enfermedad del glaucoma congénito del ángulo abierto; en su minoría de edad veía poco, pero un accidente en la primaria le ocasionó desprendimiento de retina y perdió la visión por completo.

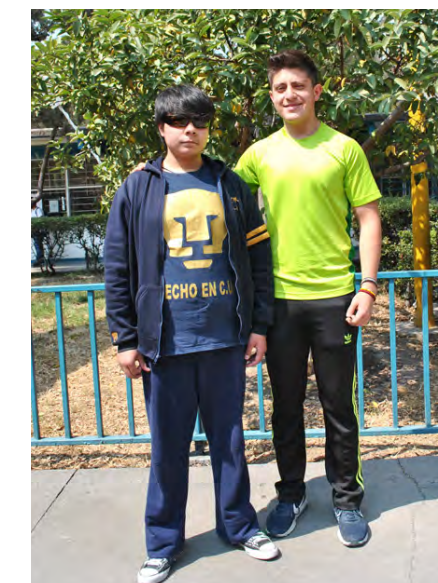
Nuestro entusiasta alumno que se prepara cotidianamente en el aula y en los talleres de educación física, acepta esta limitación como un reto y no como una condición para no hacer nada; por el contrario, se siente motivado para explotar otras habilidades; por ejemplo, bañarse y vestirse solo, andar sin riesgo por la casa o la escuela, hacerse responsable de sus tareas y lecturas a través del sistema de lecto escritura Braille, pero también con la ayuda de su señora madre, quien junto con su padre le han ayudado a enfrentar su discapacidad.

Me agrada estudiar, señala nuestro joven cecehachero, y todas las materias le gustan por igual; también se inclina por la música, la natación, la lectura y la escritura, todo eso para que llegue en óptimas condiciones e ingrese a la Universidad Nacional en la carrera de Química o de Historia, ésta última es la que más le apasiona, señala Gustavo Abraham.

Quiero estar bien capacitado en el estudio, por ello añade, asisto a las asesorías, a las clases de inglés en la Mediateca, y también a los talleres de educación física que, con la ayuda del profesor Juan Flavio Sansón Figueroa, le ha dado otro sentido a su vida, pues ha encontrado más compañeros, más solidaridad, más atrevimiento para involucrarse en los ejercicios que a veces son riesgos para su integridad.

Me encanta la escuela, no puedo distraerme en otras actividades, dice nuestro entrevistado. Debo aplicarme en todo lo que hago, de lo contrario no podré alcanzar la carrera universitaria; por eso, envió un mensaje a sus compañeras y compañeros que tienen otras posibilidades y capacidades distintas a él. “Los problemas y los obstáculos solo están en la mente. Uno mismo se los pone, por eso deben seguir adelante sin importar lo que esté en contra; se deben superar, integrarse, ocuparse y ser responsables consigo mismo, con su familia y con sus compañeros de clase”.

Gustavo Abraham Martínez Reyes, es un joven talento y prospecto en disciplinas deportivas y en su preparación académica; se auxilia de sus compañeros, de sus profesores y especialmente de sus padres, para que a través del sistema de lectura y escritura táctil que está pensado para personas ciegas, comprenda de la mejor manera esas temáticas que le ayudarán a forjarse como estudiante y como ciudadano, pues a su corta edad ha adquirido las habilidades motrices básicas que le han ayudado a sobresalir en su desarrollo físico e intelectual.



## ■ Cátedra Especial Dr. Carlos Graef Fernández

# La fotosíntesis, base de la vida

Los seres humanos nos angustia desconocer los fenómenos de la naturaleza; por ello, deseamos comprenderlos, explicarlos y controlarlos en la medida de lo posible. Para esto, ha recurrido a explicaciones esotéricas o mágicas, pero también al conocimiento científico comprobado y exacto, afirmó el maestro en Ciencias por la UNAM, Juan Francisco Barba Torres, durante la disertación “Historias de la fotosíntesis”, poseedor de la Cátedra Especial Dr. Carlos Graef Fernández para el área de Ciencias Experimentales.

Al ofrecer una semblanza de Graef Fernández, el ponente destacó la aportación de este destacado universitario al pensamiento científico, quien partió de la importancia de la evidencia como prueba y de la concepción materialista de la realidad, por eso la Cátedra con su nombre, impulsa el desarrollo de la ciencia en nuestro país.

Al abordar el tema de su ponencia, realizada el pasado 19 de febrero, el también docente del CCH Sur comentó que la fotosíntesis es la fuente de alimentación de las plantas y la base de toda forma de vida en la Tierra, al generar el oxígeno que existe en la atmósfera, así como la

materia orgánica que alimenta a los seres vivos por medio de la cadena trófica.

De este modo, las plantas, algas con clorofila y algunas bacterias, son seres autótrofos, es decir, generan su propio alimento a través del proceso químico denominado fotosíntesis a partir de tres elementos fundamentales: luz solar, dióxido de carbono y agua.

Este proceso, dijo, ocurre tanto en la superficie terrestre como en el medio acuático. En tierra se presenta en selvas y bosques; estos últimos brindan servicios ambientales claves como captar y filtrar el agua que posteriormente consumimos; mitigar el cambio climático; asimilar diversos contaminantes; generar oxígeno; servir de refugio para la fauna silvestre; proteger la biodiversidad y, sobre todo, generar oxígeno.

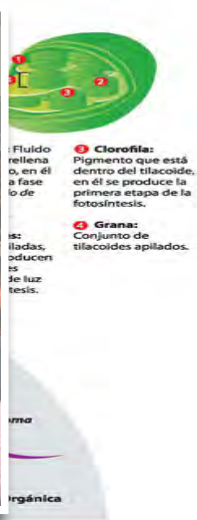
Juan Francisco Barba explicó detalladamente la fotosíntesis a partir de la actividad del metabolismo, es decir, del conjunto de reacciones bioquímicas que ocurren en las células para obtener energía, ya sea por catabolismo —convertir moléculas complejas en sencillas, como en la respiración—, y en el anabolismo, donde la molécula pasa por el proceso

contrario, y cuyo principal ejemplo es la fotosíntesis.

Así, las plantas absorben la luz por medio de los cloroplastos, que contienen la clorofila —el pigmento verde sensible a la energía luminosa—, con lo que sintetizan su alimento, restituyen oxígeno a la atmósfera, además de generar glucosa presente en diversos frutos.

De este modo, la historia fotosíntesis es la narración de la vida en nuestro planeta desde el primer momento. “Debemos recordar que la atmósfera primitiva no tenía oxígeno y actualmente tiene un 21% de este gas por la acción fotosintética, sin lo cual no sería posible la vida tal como la conocemos”.

Para terminar esta plática, donde estuvo presente el titular de esta escuela, lic. Víctor Efraín Peralta Terrazas, así como Marco Antonio Bautista Acevedo y Patricia Armida Gómez Sánchez, secretarios General y Docente locales, Barba Torres invitó a los jóvenes a cuidar los ecosistemas que proporcionan beneficios como el control de plagas, alimentos, agua potable, medicamentos y materias primas, así como proteger la biodiversidad que hace posible la existencia en nuestro planeta. 🌱



Fluido relleno o, en él se produce la fotosíntesis.  
 Clorofila: Pigmento que está dentro del tilacoide, en él se produce la primera etapa de la fotosíntesis.  
 Grana: Conjunto de tilacoides apilados.



Para saber más...

## El ajolote mexicano

El *Ambystoma mexicanum* es un ajolote endémico de México, prácticamente extinto en su hábitat natural. En etapa adulta la longitud cabeza-cuerpo es de unos 15 cm, la cola mide aproximadamente 14 cm. Son de color marrón oscuro a negrozco en su parte superior; la parte inferior y los flancos son más claros y contrastan con el manchado oscuro poco distinguible de su dorso. En las poblaciones en cautiverio, se han criado las formas albinas y blanco con negro. Tienen 4 dedos en las patas delanteras y 5 en las traseras y la membrana entre los dedos no es distinguible.

Se trata de una especie que vive permanente en el agua y que no sufre metamorfosis completa. Son salamandras que conservan su estado larvario durante toda su vida. Requiere de aguas profundas de lagos y canales tanto naturales como artificiales con abundante vegetación acuática, ya que necesitan ésta para depositar sus huevos y son solitarios y activos durante todo el día.

Su extraña forma hace que a primera vista parezca un gran renacuajo, con cuerpo alargado, tronco compacto, cabeza grande y ojos pequeños, sin párpados. También tienen una boca de gran capacidad y dientes diminutos que se disponen en hileras a la entrada de la cavidad oral. Su lengua es retráctil (como la de las ranas). A la altura del cuello tienen tres pares de branquias laterales externas, las cuales utilizan para respirar, tomando agua por la boca y dejándola salir por las agallas moviéndolas.

El ajolote es un animal de agua fría, que en cautividad debe mantenerse a una temperatura entre 16 y 18° C, teniendo cuidado de que el agua no sobrepase de los 20° C.

Se comunican principalmente a través de señales visuales y químicas durante el apareamiento. En otras épocas del año hay poca o ninguna comunicación intraespecífica. Además, pueden detectar campos

eléctricos, y también utilizan su visión y señales químicas para percibir su entorno y descubrir presas.

Para respirar tienen esas especies de filamentos a los lados de la cabeza, que en realidad son ramas branquiales. El agua con oxígeno pasa a través de estas ramas branquiales, y luego cerca de los capilares sanguíneos. Por medio de un sencillo intercambio a favor del gradiente, el oxígeno del agua pasa a la corriente sanguínea del ajolote y el dióxido de carbono de la sangre pasa al agua del medio externo.

También poseen sacos pulmonares, que no se han desarrollado como pulmones debido a su escaso uso, por lo cual sube, de vez en cuando, a la superficie para tomar aire atmosférico.

El ajolote o axolote, debido a su neotenia, evoluciona irregularmente los ritmos de metamorfosis del estado larvario. Curiosamente, se ha desarrollado la capacidad de madurar sexualmente y reproducirse conservando el estado larvario o la mayoría de sus aspectos.

En laboratorio su esperanza de vida es de 5 a 6 años, sin embargo, algunos animales viven hasta 10 o 15 años. La mayoría de los animales de laboratorio mueren poco después de la metamorfosis.

Estos anfibios son de carácter tranquilo y pasivo, excepto cuando se alimentan, pueden morderse los unos a los otros e incluso amputarse partes del cuerpo. Esto ocurre en cautividad sobretodo, donde el contacto es más frecuente.

Si quieres saber más del *Ambystoma mexicanum* no te pierdas el siguiente boletín. De momento te pedimos amplíes el dibujo a tamaño carta y lo entregues coloreado en el Departamento de Laboratorios Ed. J, planta baja con una hoja adicional que contenga: Nombre, número de celular, correo y donde menciones otros datos que consideres importantes de esta especie. 🌱

Por: Julieta Sierra Mondragón

### 13ª Expo Ajolote mexicano

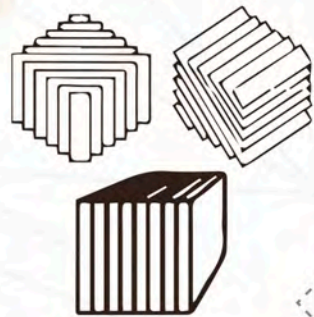
Se hace una atenta invitación a profesores y alumnos, a asistir a la 13ª Expo Ajolote mexicano (*Ambystoma mexicanum*) el 14, 15 y 16 de marzo de 10:00 a 13:00 y de 17:00 a 19:00, en las instalaciones del SILADIN. Se exhibirá el ciclo de vida y ejemplares de otras especies de *Ambystoma*.

La muestra pretende apoyar algunos contenidos y aprendizajes de las materias de Biología, así como de otras asignaturas: biodiversidad de México, problemática ambiental y sus consecuencias para la biodiversidad, deterioro ambiental, impacto de las actividades humanas, conservación, desarrollo sustentable, endemismos, relaciones intra e interespecíficas, especie biológica, mutaciones, herencia mendeliana, regeneración de tejidos, entre otros.

Para facilitar la organización y mayor comodidad de los visitantes, favor de registrarse en los formatos para asistentes que se encuentran en la sala de firmas.

Organizadores: Leticia Alonso M. Emilio Román H. Julieta Sierra M.

# Importancia del lenguaje visual



Creación, arte, diseños a detalle, con precisión y colorido, fueron los elementos básicos que emplearon jóvenes estudiantes de la materias de Diseño Ambiental y Expresión Gráfica durante la exposición de trabajos y el Primer concurso de maquetas sobre diseño industrial.

Un desfile de sillas, mesas, figuras en planos seriados con una temática particular, y tridimensionales, además de habilidades para el diseño y la construcción de objetos a escala se exhibieron en esta actividad, coordinada por las y los profesores del Área de Talleres de Lenguaje y Comunicación, Avelino Marcos García Bautista y Rosa Ilescas Vela, quienes orientaron a más de un centenar de jóvenes en el arte de la creación, la innovación y la imaginación.

A decir del profesor García Bautista, las habilidades de los estudiantes se refuerzan con estas exposiciones, pues se adquiere un aprendizaje paulatino y progresivo, tanto teórico como práctico que "propicia un estado reflexivo sobre la importancia del lenguaje visual".



Diseño Ariadna Lizbet Tovar González S.S



## Selección de asignaturas

de 5° y 6° semestres

Generación 2016-2017



Se informa a los alumnos que actualmente están cursando cuarto semestre, que correspondan a las generaciones 2016 o 2017, que del **12 al 16 de marzo** del presente año, se llevará a cabo el trámite de SELECCIÓN DE ASIGNATURAS DE QUINTO Y SEXTO SEMESTRES, para cursar en el ciclo escolar 2018-2019.

El trámite se realizará vía Internet, en las fechas mencionadas. El personal del Departamento de Psicopedagogía pasará a los grupos de Historia y Talleres con el fin de orientarlos acerca de la SELECCIÓN DE ASIGNATURAS, así como el ESQUEMA PREFERENCIAL.

Es importante que participes en la Exposición "El estudiante Orienta al Estudiante", que se realizará en la explanada del plantel del 26 de febrero al 2 de marzo.

Infórmate para que tu decisión sea la más acertada y selecciones las asignaturas que sean esenciales para la carrera que pretendes estudiar.

ATENTAMENTE  
SECRETARÍA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

## ESTUDIANTE DEL CCH, SE INVITA A PARTICIPAR EN LOS SIGUIENTES EVENTOS:

### El estudiante orienta al estudiante

Del 26 de febrero al 2 de marzo de 12:00 a 16:00 hrs.

Explanada del Plantel

### Simulador de Promedio

¿Quieres saber si alcanzas el promedio que la carrera de tu interés solicita? Acude con tu historial académico impreso.

Lunes 5 y martes 6 de marzo, de 12:00 a 16:00 hrs.

COE (se ubica en la planta baja de la biblioteca)

### Feria de la salud

Acércate y conoce sobre los servicios que te ofrecen las instituciones de salud. Aprende y diviértete.

Viernes 16 de marzo de 12:00 a 16:00 hrs.

Explanada del Plantel.



## Le flambeau olympique

Parcours historique proposé  
par la professeur Claudia Gutiérrez Arenas.



Le flambeau olympique a été allumé 39 fois depuis 1928, pendant la célébration des jeux olympiques de l'ère moderne. Mais c'est à partir de quel moment qu'on a commencé à faire le relais de la torche olympique?

Depuis toujours, le feu occupe une place très importante dans la vie de l'homme. La connaissance du feu et son utilisation

figurent parmi les conquêtes les plus importantes de l'humanité. Dans plusieurs cultures les rituels sacrés se réalisaient avec le feu comme un élément qui était offert aux dieux ou représentait la divinité même. Dans la Grèce antique, le feu était un élément sacré qui brûlait en permanence dans les temples et sanctuaires puisque le feu était le symbole des rayons du soleil. Une flamme était placée au milieu des sites sportifs et du banquet installé pour les athlètes sur l'autel de la déesse du foyer d'Hestia. D'autres feux illuminaient les temples de Zeus et d'Héra.

Les lampadédromies, ancêtres du relais de la flamme olympique, étaient des processions de flambeaux pour honorer les dieux. Les sportifs couraient sur une courte distance depuis un feu sacré jusqu'à l'autel. La transmission du flambeau se faisait par relayeurs. Le premier arrivé à l'autel du dieu avait l'honneur d'en renouveler le feu.

La cérémonie actuelle de l'allumage du flambeau olympique reproduit les traditions antiques. L'idée de remettre la flamme olympique est lancée

en 1928 pour les JO d'été d'Amsterdam. Le premier relais est mis en place pour les JO d'été de 1936 à Berlin. Pour les JO d'hiver, la flamme est pour la première fois allumée en 1952 pour les jeux d'Oslo. Depuis 1952, la flamme est allumée à Olympie puis apportée dans la ville organisatrice après une étape à Athènes. Il faut attendre 1964 et les jeux de Tokyo pour assister à un relais de la flamme lors des JO d'hiver.

Depuis l'origine du parcours de la flamme, certains pays organisateurs et participants ont innové en matière de moyen de transport :

- En 1976, la flamme olympique a été transformée en signal radio. Le signal a été transmis depuis Athènes jusqu'au Canada où il a servi à rallumer une autre flamme au moyen d'un rayon laser.

- En 2000, la torche olympique a été transportée sous l'eau par des plongeurs, au voisinage de la Grande barrière de corail. La même année, d'autres étapes de transport originales ont été réalisées à l'aide d'un canoë amérindien, d'un chameau et d'un avion Concorde.

- En 2004, une course par relais de 78 jours fut organisée. La torche a parcouru 78 000 kilomètres, en passant entre les mains de 11 300 porteurs de torche.

- En 2008, la flamme olympique a été emmenée jusqu'au sommet de l'Everest, à 8 848 m d'altitude, protégée du manque d'oxygène par une lampe de mineur spéciale.

- En 2013, la flamme a fait un voyage à bord d'une fusée Soyouz jusqu'à la Station spatiale internationale. 🚀



Tiré de :  
<https://www.ladepeche.fr/article/2012/07/21/1404154-jo-d-ou-vient-la-flamme-olympique.html>  
<http://olympicschool.ca/files/2012/01/La-flamme-olympique.pdf>

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

PLANTEL ORIENTE

# ¡LA seguridad SOMOS TODOS

Por tu seguridad, ¡tú construyes tu futuro!

Cuando te soliciten tu credencial

## ¡muéstrala!

con ello te reconocemos como parte de la comunidad universitaria.



Foto: Andrea López Tovar González S.S.



### ¡Utilízalos!

Ayuda a mantener  
limpio el plantel

"Una escuela limpia no es la que más se aseca,  
sino la que menos se ensucia".



## Defensoría de los Derechos Universitarios

Estamos para atenderte, orientarte e intervenir a favor de los derechos universitarios de estudiantes y personal académico.

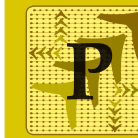


www.ddu.unam.mx  
ddu@unam.mx

Teléfonos: 5622-6220 y 21, 5528-7481

Horario de atención  
Lunes a viernes

9:00 a 15:00 y 17:00 a 20:00 hrs.



PSICORIENTA

SCOR

Ma. Luisa Novoa Aguilar  
Departamento de Psicopedagogía

## Tomando decisiones

Si estás en 4° o 6° semestres, se acerca el momento de tomar decisiones importantes respecto a tu vida académica, y tal vez para tu futuro. Tal vez te asusta la perspectiva de seleccionar asignaturas o elegir carrera, pues no estás seguro de elegir la que te "apasiona", ni cómo te desenvolverás adecuadamente en el estudio de lo que elijas; es más, ni siquiera sabes de qué tratan las asignaturas o la carrera.

Temes equivocarte y si le sumamos la presión de la familia que está detrás de ti esperando que estudies "X" o "Y" carrera. Tomar una decisión de este tipo, genera demasiada angustia y presión. A lo anterior, debemos de sumarle el hecho de cumplir con tareas, trabajos y exámenes para obtener un buen promedio y estar con posibilidades de que te asignen la carrera que quieres. ¡¡¡AUXILIO!!!

Para empezar, respira largo y profundo varias veces. ¿Ya? Estás listo para tomar acciones al respecto; primero te sugiero analizar cuál ha sido tu desempeño académico, cuáles materias te han resultado más fáciles de aprender, incluso hasta cuáles te gustan, si las disfrutas, quieres participar, te esmeras en los trabajos y estudias para los exámenes, y por supuesto, las calificaciones son altas sin mucho esfuerzo.

Pero hay otras asignaturas que parece que te las explican en chino, y sólo pones cara de interrogación. Entender los contenidos, hacer las tareas y elaborar



sobre los requisitos, habilidades y aptitudes que se necesitan y si puedes y te da tiempo acude a la Escuela o Facultad donde se imparte para preguntar a los estudiantes, cómo les va, qué les parece, si hay campo de trabajo, si es muy difícil, si los maestros son accesibles o cómo son.

Conoce la escuela y entra a los salones, recorre sus pasillos, busca dónde se come y si está rica y barata la comida, cuánto tiempo vas a utilizar en el transporte de tu casa a la escuela y de regreso, y cuánto dinero vas a gastar.

Infórmate de todo lo que te interesa saber sobre la carrera, conviértete en un experto por si te preguntan ¿qué vas a estudiar? no contestes: "algo que tienen que ver con las computadoras..." o "algo así como de ingeniería". Brinda una respuesta firme y segura de que sabes a qué te vas a enfrentar y estudiar, para estar convencido@ sobre lo que quieres ser.

Lo que hagas en estos momentos te facilitará o complicará tu decisión, y es mejor que lo asumas con responsabilidad desde ahora, tomando acciones que apoyen tu decisión. Y un punto más, no elijas lo mismo que tu amigo, son dos personas totalmente distintas que no piensan ni reaccionan igual; es más, ni les va a tocar en la misma clase, ni en la misma facultad.

En esta semana apóyate con la Jornada "El estudiante orienta al estudiante" en la explanada del plantel de 12:00 a 16:00 horas. Te esperamos. Visita Psicopedagogía.

los trabajos, requiere de un esfuerzo grande, tanto que hasta parece que estás castigado. Quizá exagero un poco, pero la realidad puede parecerse un poco a esto.

Como sea, el caso es que reflexionar y revisar este aspecto es muy importante en el momento de decidir sobre tus próximos estudios, porque te da indicios de cuál será tu desempeño académico, y elijas en dónde podrás tener mayor éxito; y finalmente tus habilidades y aptitudes se reflejan en lo que mejor haces.

En segundo lugar, averigua, busca toda la información que puedas: lee en la página del CCH Oriente sobre el Plan de Estudios y documéntate sobre cada una de las asignaturas a seleccionar, si escoges la que sea, tal vez te haga quedar otro año en la escuela, por haber elegido una que no te gustaba, que no sabías de qué se trataba y que además no te sirve para tu carrera. Mejor investiga.

En tercer lugar, busca en Internet datos sobre los Planes de Estudio de las carreras. Ingresa en la página de la facultad donde se imparte, lee la Guía de Carreras; compara y reflexiona



# El deporte es **VIDA** y **SALUD** PRACTÍCALO

DEPARTAMENTO de  
EDUCACIÓN FÍSICA



Diseño: Alcandra Lizbet Tovar González S.S

El Departamento de Educación Física del Plantel te ofrece cursos y diversas actividades deportivas tales como atletismo, basquetbol, acondicionamiento físico general, voleibol, fútbol, aerobics y gimnasia, con lo que podrás adquirir una concepción general de la importancia del cuidado de tu cuerpo y mente, la necesidad de ejercitarte y mantenerte en movimiento, así como ocupar tu tiempo libre de manera positiva.