



# Día de Muertos en CCH Vallejo



Consulta Comunidad Vallejo desde tu celular



CCH Vallejo Oficial



18 de octubre de 2021  
Número 399



## UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers  
**RECTOR**

Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
**SECRETARIO GENERAL**



## COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

Dr. Benjamín Barajas Sánchez  
**DIRECTOR GENERAL**  
Mtra. Silvia Velasco Ruíz  
**SECRETARIA GENERAL**



## COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Lic. Maricela González Delgado  
**DIRECTORA**

Lic. Manuel Odilón Gómez Castillo  
**SECRETARIO GENERAL**

Lic. Blanca Adela Zamora Muñoz  
**SECRETARIO ADMINISTRATIVO**

Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo  
**Secretaria Académica**

Lic. Carlos Ortega Ambríz  
**SECRETARIO DOCENTE**

Lic. Armando Segura Morales  
**SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES**

Lic. Rocío Sánchez Sánchez  
**SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE**

Mtro. Roberto Escobar Saucedo  
**SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN**



## COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón  
**JEFE DE COMUNICACIÓN**

Mtra. Paola Aviani Medina Lechuga  
**COORDINADORA EDITORIAL**

Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera

Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo

Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz

### MESA DE REDACCIÓN

Lic. Jorge Flores Figueroa

### DISEÑO EDITORIAL

Lic- Erika Margarita Rodríguez Sánchez

### REDES SOCIALES

David Alejandro Melo Valencia

Laura Michelle Jaramillo Hevia

### SERVICIO SOCIAL

Lic. Adrian Enriquez Rodríguez

**JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES**

# Editorial

La creatividad y la imaginación son características de las y los jóvenes. En las festividades de Día de Muertos, su talento en la escritura y en las actividades artísticas son muestra de ello.

Es emocionante ver su ímpetu por participar en las diversas actividades que organiza el plantel para ellos. Esperamos que para noviembre de 2022 sea posible verlos llegar a las instalaciones del plantel Vallejo, con su creatividad y talento bajo el brazo.

Agradecemos a todas y todos su participación en las distintas actividades que llevamos a cabo por el día de Muertos, el envío de más de 65 calaveritas y las 73 fotografías mostrando sus disfraces, es un ejemplo de que en Vallejo el talento es basto.

Sigamos cuidándonos a la distancia y muchas felicitades a las y los ganadores.

18 de octubre de 2021 **Comunidad Vallejo** es publicada por el Departamento de Información del plantel Vallejo, planta alta de la Biblioteca. Teléfono: 55-5097-2146. Av. Eje Central esquina Fortuna, Col. Magdalena de las Salinas Alcaldía Gustavo A. Madero. Impresa en el Departamento de Impresiones del plantel Vallejo. Distribución gratuita. Número 399



La Dirección General del Colegio de Ciencias y Humanidades a través de la Secretaría de Servicios de Apoyo al Aprendizaje convocan a la



# 1a Muestra de la GAMIFICACIÓN

como un recurso en el proceso de enseñanza aprendizaje

## PROPÓSITO

El propósito de este espacio es compartir y conocer la aplicación de dinámicas y estrategias basadas en juegos, para potenciar la motivación y propiciar el aprendizaje significativo de los estudiantes de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades. El evento académico se efectuará de manera virtual el **7 y 8 de diciembre de 2021**.

## OBJETIVOS

1. Difundir entre los docentes los recursos de gamificación de acceso libre que han aplicado en el CCH, para fortalecer su planeación didáctica.
2. Compartir la implementación de estos recursos de apoyo al aprendizaje en la práctica docente.

## EJES TEMÁTICOS

La gamificación en:

- La implementación de los juegos como herramienta para desarrollar actitudes y la interacción entre los estudiantes.
- La mejora en el aula mediante el trabajo colaborativo, generando las emociones como elemento favorecedor del proceso de enseñanza-aprendizaje, las actitudes e interacción y la cooperación entre compañeros.
- La aplicación de las APPs para el desarrollo de aprendizajes.
- Uso de diagnósticos para identificar los conocimientos en los alumnos.

## BASES

### PRIMERA. DE LOS PARTICIPANTES

1. Podrán participar todas las profesoras y los profesores del Colegio de Ciencias y Humanidades.
2. Se podrá registrar sólo un trabajo por profesora o profesor.
3. Podrán participar como autores o coautores hasta tres participantes.
4. Podrán participar las cuatro áreas del conocimiento: Matemáticas, Ciencias Experimentales, Histórico Social y Talleres de Lenguaje y Comunicación.

### SEGUNDA. DE LAS CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO

5. Los trabajos participantes podrán presentarse en la modalidad de Ponencia.
6. El formato de la presentación para la ponencia deberá ser de mínimo cinco y máximo ocho cuartillas.
7. Los trabajos escritos deberán enviarse de forma digital en PDF, con las siguientes especificaciones:
  - a) Resumen de 5 renglones, hay que destacar el propósito de la ponencia.
  - b) Fuente Arial a 12 puntos
  - c) Interlineado de 1.5
  - d) El título del trabajo como encabezado en cada página del documento
  - e) Páginas numeradas
  - f) Fuentes de consulta en formato APA
 El formato podrá consultarse en:

<https://eventos.cch.unam.mx/ssaa/gamificacion>

8. Se dispondrá de 15 minutos para la exposición de las ponencias, más cinco minutos para contestar las preguntas; los profesores deberán permanecer hasta finalizar el bloque y posteriormente podrán descargar su constancia desde el mismo sistema de registro.

### TERCERA. FECHAS DE RECEPCIÓN DE TRABAJOS

9. Los trabajos deberán registrarse a partir del 8 hasta el 30 de noviembre de 2021, en la dirección electrónica:
 

<https://eventos.cch.unam.mx/ssaa/gamificacion>

 El archivo de su trabajo escrito se podrá enviar y/o modificar, después de su registro, durante el periodo del 8 al 30 de noviembre. La fecha límite de la recepción de los trabajos será hasta el 30 de noviembre de 2021.
9. La publicación de los trabajos aceptados será el 2 de diciembre. Se enviará una notificación por correo electrónico.
10. Los casos no previstos serán resueltos por el comité organizador.

ATENTAMENTE

“Por mi raza hablará el espíritu”

Ciudad Universitaria, 25 de octubre de 2021

Requisitos para obtener constancia de Jornada Académica:

1. Hacer una reflexión sobre inclusión de estas estrategias y recursos digitales en su práctica docente.
2. Registrarse en la plataforma del evento para confirmar su asistencia.



Disfraces, maquillaje y calaveritas literarias

# CCH Vallejo se llenó de Cempasúchil

■ Más de 60 calaveritas literarias y más de 70 fotos

PAOLA A. MEDINA LECHUGA  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx

**E**n el CCH Vallejo se llevó a cabo el evento por el Día de Muertos, desde la una de la tarde empezó la transmisión por Facebook Live con la colaboración de varios departamentos, tales como: Educación Física, Difusión Cultural y Comunicación, así como del equipo del *Cekehachero Film Fest* del plantel Vallejo.

El departamento de Educación Física del turno matutino organizó una serie de representación que estudiantes de primer semestre trabajaron para el resto de la comunidad. Se mostraron videos haciendo alguna actividad física disfrazados de catrines, como el caso de Ariadna Pérez y Agustín Cañada Velazco quienes presentaron el baile *La bruja*, son representativo del Estado de Veracruz.

Por parte del departamento de Difusión Cultural, los alumnos pertenecientes al taller de Danza Folklórica presentaron *La bruja* con Tempus Quartet a cargo de la maestra Zayra Pino.

Se dio un homenaje En memoria de los que ya se adelantaron, a las personas que formaban parte del plantel Vallejo a cargo de César Alonso García Huitrón. Con esta *in memoriam*, “es un reconocimiento de cariño por el trabajo que realizaron nuestros compañeros que ya se adelantaron en el viaje, siempre serán recordados por la comunidad Vallejo”.

Posteriormente Lizzy Curiel dio los nombres ganadores del Concurso de Maquillaje llamado *En tu rostro hay una calavera* y ocho menciones honoríficas. El primer lugar fue para Paola Ávila Vargas quien dijo “me inspiré en mis gustos, mis tradiciones, mi identidad, poniendo mi estilo”. Las menciones honoríficas fueron para Teresa Minerva Mendoza Hernández profesora de idiomas “me inspiré en la Malintzin porque una de sus virtudes es que hablaba lenguas y me identifiqué con eso” mencionó la maestra.

Karen Cisneros Balderas, serrano Germán Valentina Abigail, Alan Chavarría Durán, Díaz Cabrera Diana Génova, Erika Yuridia Martínez Larios, Mariana Lizeth Mortales Ponce y Espino Carapio Jazmín Lourdes.

César Alonso García Huitrón jefe del Departamento de Comunicación presentó a los ganadores de los concursos de disfraces y de las calaveritas literarias, “llegaron más de sesenta calaveritas, se leyeron todas y hubo diez finalistas de los cuales salieron tres ganadores. Les agradecemos la participación, así como el ánimo de escribir.”

Primer lugar fue para Regina Velázquez Romero con *Visita inesperada*, el segundo lugar para Kelly Hernández Maldonado con *Una vez más*, el tercer lugar para Emily Valencia Blancas *Los cincuenta años del CCH*. “felicidades a los ganadores, no dejen

de soñar porque cuando menos lo esperan se hace realidad, es bueno que pierdan el miedo a escribir, sigan participando en este tipo de actividades, el hecho de participar es un gran logro. Sigán con ese ánimo tenemos más de sesenta escritores, felicidades a todos”, mencionó César García.

A continuación, se dio a conocer a los ganadores de las cinco categorías de disfraces, César García dijo “recibimos más de setenta fotos, la premiación es de acuerdo con los like que tuvieron en Instagram. Todavía a las cinco de la tarde llegaron más fotos, muchas gracias por el ímpetu de participar, todos los disfraces son muy creativos, se les extrañó verlos por el plantel, pero esperemos verlos el siguiente año.”

El evento cerró con la obra de teatro *Mi amiga la huesuda- La catrina*. A cargo de la profesora Noemi Zepeda, del área de Talleres de Lenguaje y Comunicación.

La maestra Rommy Guzmán jefa de Difusión Cultural del Colegio de Ciencias y Humanidades agradeció la colaboración de los estudiantes, trabajadores y docentes, así como los diferentes departamentos del plantel Vallejo. “este evento de día de muertos es una de nuestras fiestas más representativas en el mundo, celebremos con flores, papel picado, con catrinas con todo aquello que nos da identidad en esta hermosa fiesta. Gracias a todos los que participaron.”



# Los 50 años del CCH

*Por Emily Valencia Blancas*

La muerte estaba celosa  
Pues de los CCH´s salía pura gente exitosa,  
A lo largo de sus 50 años  
Era la mejor escuela que había visitado.

Ya la calaca estaba decidida a llevarse  
A los alumnos que ahí asistían  
Con dirección en mano  
Se puso en marcha para llevárselos.

Primero fue Vallejo, pero en autobuses del Norte  
Tropezó con un niño travieso  
Y se rompió el pescuezo

Muy decepcionada y lastimada dejó a los estudiantes en sus  
butacas  
Aunque la tontita no sabía  
Que tomaban clases desde sus casitas.



# Una vez más

*Por Hernández Maldonado Kelly Fernanda*

En vísperas de día de muertos,  
la catrina camina  
En Vallejo, sin tropiezos

Cerezos busca, en el altar  
que espera encontrar  
noviembre esperar, fácil no resulta,  
pues no le gusta, todo el año esperar

Cansada esta de buscar,  
Sí alumnos, no hay para espantar

Encontrar vacío el Colegio,  
Lamentamos le hacía cantar

Caminar por Vallejo, le causaba comenzar  
a cuestionar... que el Colegio,  
vacío siempre iba a estar,

espantar no podía más  
ahora prometía, que no lo haría más

sólo quería ver con vida a Vallejo,  
una vez más.



# Visita inesperada

*Por Regina Velázquez Romero*

Estaba la muerte caminando por ahí,  
Viendo si se encontraba un catrín  
Para pasar sus días siendo feliz  
Pero su suerte no fue así.

A lo lejos vio algo con atención  
Era el CCH Vallejo que se le cruzó,  
Ella muy inteligente pensó  
“de aquí niñitos yo me llevo hoy”

La escuela sorprendida estaba  
Pues ninguno estaba esperándola  
Los alumnos comenzaban a rezar,  
Y ella a todos se quería llevar.

El profesor Eduardo García le preguntó,  
¿querida aquí que se te perdió?  
Ella solo le respondió, “este plantel se me atravesó”  
La muerte emocionada, cuando él le habló,  
En un instante se enamoró, dijo  
“a este me lo llevaré de aquí,  
Pues compañía me hará a mí”

Ella se le acercó,  
Y el maestro de miedo tembló  
Le dijo, que a él se llevará  
Porque con ella se casará. Feliz se lo llevó,  
Pues a él no le quedaba otra opción,  
Ahora ella muy contenta está,  
Pero el plantel quiere regresar.

**A**gradecemos el ímpetu que han demostrado para participar en cada una de las actividades conmemorativas al Día de Muertos, gracias a ello hemos roto las barreras físicas impuestas por la pandemia, y una vez más el Plantel esta lleno de la esencia de su comunidad.

Tuvimos cinco categorías:



## Mejor disfraz

Primer lugar:

Mariana Sierra García  
(Avatar)



Segundo lugar:

Diana Karen Martínez Vieyra  
(Boca de espinas)



## El disfraz más terrorífico:

Primer lugar:

Estefanía Rubio Guadarrama  
(Necromorph)



Segundo lugar:

Joshua Daniel Cruz Díaz (Azami Kurotan)





# Interpretación de personaje (individual)



Primer lugar:  
Michelle Aguilar Rojas  
(Catrina)



Segundo lugar:  
Tello Cristóbal Ámbar  
(Enfermera)



# Interpretación grupal:

Primer lugar:  
Pérez Ramírez Arely Lizeth  
(Mamá coco y Miguel)



Segundo lugar:  
Valeria Neria Piña  
Enrique Bertín Cordero García  
Israel Esli Pérez Lozano  
(Las chicas super poderosas)



# Intento de disfraz



Primer lugar:  
Roman Melendez Ana Paola  
(octopus)



Segundo lugar:  
Xaris Inclan Arredondo  
(espantapájaros)



ILUSTRACIÓN DE LOVECRAFT/G.J.

Padre del horror cósmico

# Lovecraft: Más allá de la literatura

## ■ ¿Cuál es tu novela favorita?

MARGARITA ISABEL MORALES BONILLA  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx

“La muerte es misericordiosa, ya que de ella no hay retorno; pero para aquel que regresa de las cámaras más profundas de la noche, extraviado y consciente, no vuelve a haber paz”, así es como H.P. Lovecraft pensaba sobre la muerte, un lugar en donde las personas “de mala vida” podían encontrar paz.

El escritor estadounidense comenzó a leer poesía desde muy joven, misma que lo introdujo a la escritura y así, crear su primer relato a los quince años: La bestia en la cueva (1917), en donde ya mostraba sus iniciativas de terror

y suspenso: “el miedo me dejó, y quedó suplantado por el asombro, temor, compasión y reverencia...”.

Su popularidad comenzó a través de sus escritos, que más tarde con la ayuda del cine, lo terminaron haciendo todavía más influyente. Entre relatos, poemarios, cuentos y ensayos, dejó un gran número de materiales para los directores capaces de adaptar la peculiaridad del autor a la pantalla.

Pero, ¿cómo manejar el horror cósmico, género del que él ha sido pionero?, mismo que se define a simples palabras de Lovecraft, “somos



microorganismos insignificantes que en cualquier momento podríamos ser borrados de nuestro estúpido planeta y ninguna conciencia de valor significativo en el cosmos se daría cuenta". En este caso, los directores tuvieron que desarrollar su propia atmosfera de "cósmico" y echar a volar su imaginación.

Estos relatos de terror clásico que llevaban las características de lo inexplicable y lo demencial demostraron ser atractivas propuestas para Stuart Gordon, uno de los directores de terror que más ha llevado a la pantalla las historias de Lovecraft, entre ellas Re-Animator (1985), misma que alcanzó su popularidad hasta convertirse en una película de culto; en ella, se emplearon más de 94 litros de sangre falsa, carne picada y desperdicios de novillo dentro de la historia que sigue a un científico quien busca la fórmula para revivir a los muertos. Esta película causó impacto en el cine de terror quirúrgico y hospitalario de los años ochenta; From Beyond (1986), Castle Freak (1995) y Dagon (2001) también se incluyen a la lista a pesar de no tener el mismo reconocimiento.



FOTOGRAFÍA DE H. P. LOVECRAFT:1934, LUCIUS B. TRUESDELL



IMAGEN: LIONESPERADO13.BLOGSPOT.COM

Entre las numerosas adaptaciones, The haunted palace (Roger Corman, 1963) es la primera de todas y la que desata nuevos trabajos en su honor; a pesar de que Alien, (Ridley Scott, 1979) y The thing (John Carpenter, 1982) no son provenientes de las historias de Lovecraft, sí son películas destacables de su atmósfera, con el miedo proviene desde algo que no es totalmente visible, y una lista de títulos interminables que surgen a Lovecraft en los temas del terror, haciendo inevitables las referencias hacia él, ya que, su propio estilo literario terminó dándole al cine algo más de que hablar.

Resulta interesante pensar en cómo los universos de Lovecraft han sido implementados con las herramientas cinematográficas que pueden elevar la experiencia de sus universos y sueños cósmicos y atemporales ¿o acaso solo lo estarán degradando?





Grupos en  
FACEBOOK

Infórmate acerca  
de las

# ASESORIAS

Únete a nuestro  
grupo a través del  
Facebook CCH Vallejo  
Oficial

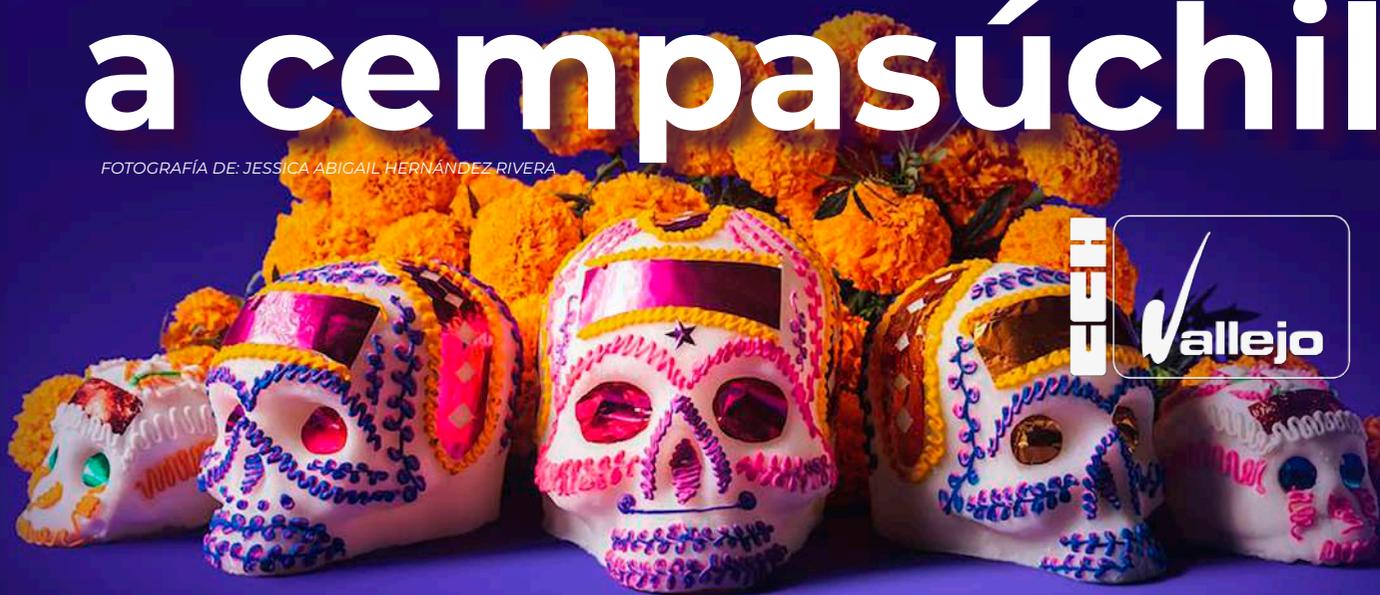






# Vallejo huele a cempasúchil

FOTOGRAFÍA DE: JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA



# Difusión Cultural Vallejo



Camila V. Flores Amaro 1º



Ávila Vargas Paola Najila 1º



Guerrero H. Francelia A. 2º



Leila Naomi Romero Rojas 2º



Calavera Márquez López  
Ximena S. 3ero



Valdez Tejeda María F.  
Mención Honorífica



Teresa M. Mendoza Hernández  
Mención Honorífica



Cisneros Balderas Karen J.  
Mención Honorífica



Ranchos Gloria Karla Guadalupe  
Ximena S. 3ero



Serrano Germán Valentina A.  
Mención Honorífica



Jeny M. Hernández Mijangos  
Mención Honorífica



Alan Chavarria Duran  
Mención Honorífica



Miranda Delgadillo Medina  
Mención Honorífica



Medina Vázquez Evelyn A  
Mención Honorífica



Gómez Pérez José Julián.



Monserath García



Montes Torres Dulce



Méndez Martin Giselle



AlexaMaria J. Soto



Espino Carapio  
Jazzmin Ana



Ana P. Rodríguez P.



Mariana L. Morales P.



Serrano Germán  
Valentina A.



Jennifer Heras M.



Martínez Larios Erika

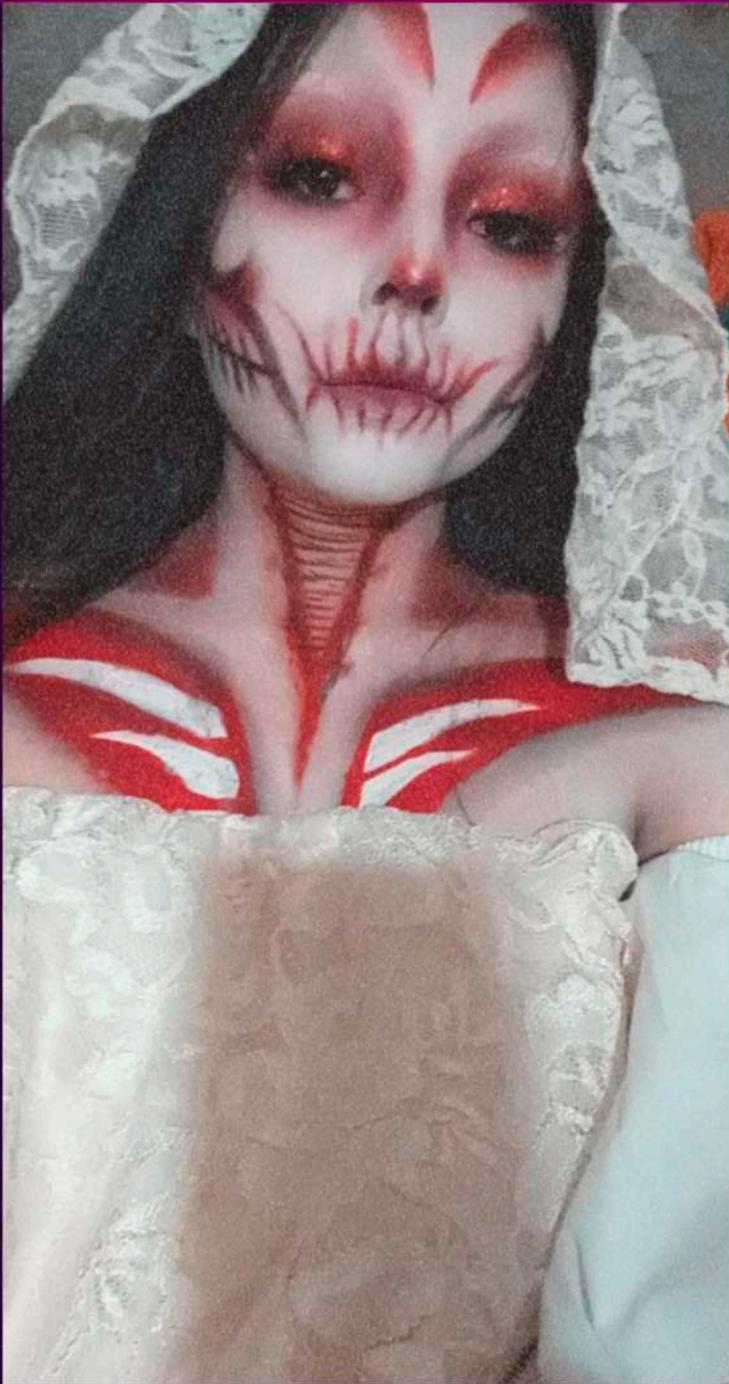


Andrew Reyes

## Caracterización

# “La Llorona o la Chocani”

Diana Sofía Domínguez Villanueva  
1er Lugar



Guerrero Hernández Francelia Aidee  
1er Lugar



A cinco décadas de su fundación

# Radio UNAM en el festejo del CCH

REDACCIÓN COMUNIDAD VALLEJO  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO FOTOGRÁFICO CCH VALLEJO

**L**as voces de estudiantes, profesores, funcionarios y exalumnos del Colegio de Ciencias y Humanidades se escucharon en Radio UNAM para celebrar las primeras cinco décadas de vida académica en los cinco planteles.

A través del programa Voces en el Campus, las vivencias de 50 generaciones, sus alcances, los retos educativos pasados y actuales, las alegrías juveniles, la formación de miles de mexicanos y el ímpetu hacia el futuro fueron expresados por quienes hoy forman parte de esta comunidad.

Maricela González Delgado, directora del plantel Vallejo, se dijo feliz de celebrar con Radio UNAM el aniversario del CCH, festejos que se extenderán hasta el próximo año cuando se celebre a los planteles Sur y Oriente, “por lo que mucho tiempo estaremos de plácemes, y más felices cuando tengamos a nuestros alumnos en los planteles, ellos son los que dan vida a las instalaciones”.

Al hablar del plantel, sostuvo que fue maravilloso que se abriera la posibilidad de este centro escolar en el norte de la ciudad; “tenemos alumnos que no son necesariamente de la ciudad, sino muchos provienen de Ecatepec, de la zona de las pirámides; jovencitos que tienen que salir de casa a las cinco de la mañana, que viven en zonas complicadas, y de ahí viene su ímpetu y deseo de ser parte de la UNAM y venir a sus instalaciones”.

Por su parte, los alumnos del plantel Vallejo Miguel Alejandro Martínez y Gabriela Hernández Chávez, integrantes de los talleres de Creación Literaria y de Piano, respectivamente, compartieron sus vivencias y los beneficios en su formación escolar al participar en dichas actividades.

“En el taller de Creación literaria, a cargo del maestro Sergio Hernández Medrano, descubrí lo que quería estudiar, que es Letras clásicas”, dijo Miguel Martínez, alumno de quinto semestre.



Nadie está exento

# En la adolescencia puedes desarrollar diabetes

- El estrés y falta de hábitos alimenticios pueden desencadenar enfermedades graves

JORGE SAÚL BERNAL ARÉVALO.  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx

FOTOGRAFÍA: FLICKR.COM

**E**n la serie Jornada de la Salud del departamento de Psicopedagogía del CCH Vallejo; el cirujano Carlos Castellanos Alejo, expuso el tema: El asesino silencioso, la diabetes juvenil tipo 1, presentado por María Elena Palacios, el evento se desarrolló en la plataforma de Facebook live.

Este tipo de diabetes se le llama insulino dependiente o diabetes juvenil tipo 1, se distingue por la destrucción de células en el páncreas por déficit de insulina, en la diabetes tipo 2 hay déficit de producción insulínica derivada de una resistencia previa a la insulina y en la diabetes gestacional se presenta en el embarazo, explicó el galeno.

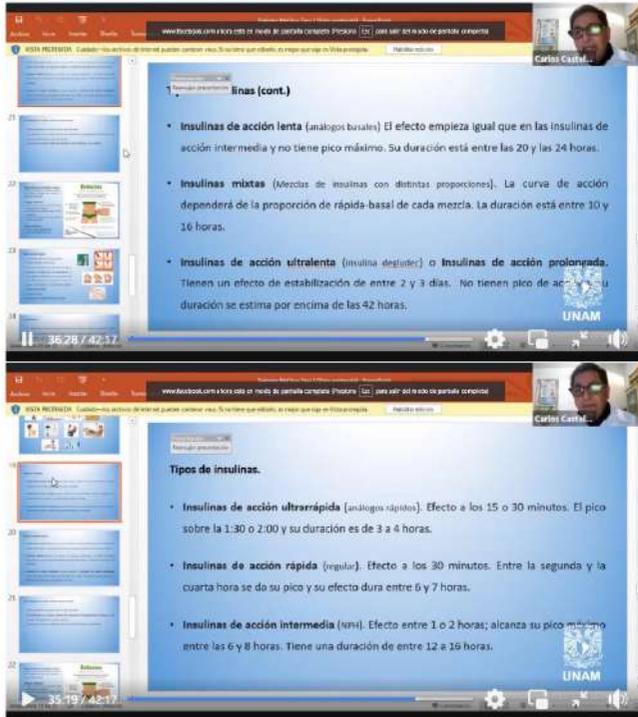
Según la Asociación Americana de Diabetes (ADA) por sus siglas en inglés, ésta es una enfermedad metabólica crónico degenerativa incurable pero controlable, que vincula su aparición con estilos de vida poco saludables como el sedentarismo, el sobrepeso, mal manejo del estrés y una alimentación inadecuada. Se manifiesta con altos niveles de glucosa en la sangre (más de 100mg/dl) que con el tiempo deriva en complicaciones en el sistema microvascular, ojos, circulación, sistema nervioso, órganos internos como riñones y prácticamente

“ LA DIABETES ES SILENCIOSA, POR ESO ES IMPORTANTE IR AL MÉDICO UNA VEZ AL AÑO”

en todo el organismo; por ello requiere atención multidisciplinaria de dietista, podólogo, psicólogo, oftalmólogo, dentista, urólogo y otros.

Antes de la diabetes existe la prediabetes; ambos estados se determinan con estudios de hemoglobina glicosilada que mide de dos a tres meses antes, el promedio de azúcar en la sangre y por glicemia





FOTOGRAFÍA: JORGE SAÚL BERNAL ÁREVALO

basal, por prueba de tolerancia oral a la glucosa, determinó el cirujano.

Los síntomas innegables de diabetes 1 Y 2 son poliuria, polifagia y polidipsia.

La diabetes tipo 1 se presenta en niños y adolescentes, con la aparición de autoanticuerpos contra antígenos de las células beta pancreáticas, debido a la destrucción inmunológica de las células beta que produce deficiencia de insulina; esta diabetes se asocia con factores genéticos inmunológicos; tiene momentos de autoinmunidad, normoglucemia sin sintomatología, disglucemia e hiperglucemia; incluso se habla de un periodo de "luna de miel"; de uno a doce meses post diagnóstico, donde disminuye la necesidad de insulina y la hiperglucemia se controla fácilmente.

Las complicaciones de la diabetes tipo 1 son hiperglicemia, hipoglucemia y cetoacidosis diabética en donde el hígado descompone muy rápido la grasa en cetonas; que son ácidos combustibles sustitutos de glucosa que acidifican la sangre; en esta complicación, los síntomas son: inapetencia, dolor de estómago, náuseas, decaimiento, disnea, boca seca y debemos rehidratar, sustituir electrolitos y hacer insulino terapia.

En seguida, el médico determinó; "el tratamiento cuando hay hipoglucemia -complicación grave porque bajan los niveles glucémicos

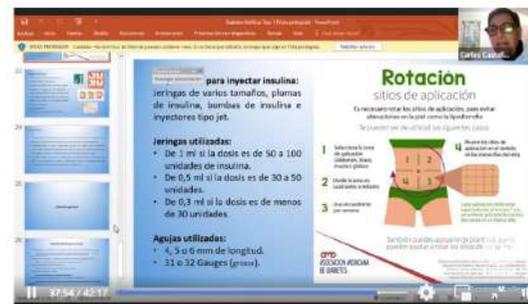
ES UNA **ENFERMEDAD** QUE **PUEDA AFECTAR** A **JÓVENES, ADULTOS** E **INFANTES**"

(menos de 70mg/dl)-, consiste en administrar de 10 a 15 gramos azúcar o hidratos de carbono como miel, zumo de frutas y esperar 10 a 15 minutos; repetir el control en caso necesario, con galletas, pan, yogurt, leche entera o fruta, y si persiste la hipoglucemia asistir al médico. En caso de hiperglucemia- azúcar alta-; administrar agua y si es mayor a 250 mg/dl hacer control de cuerpos cetónicos; confirmada la cetosis administrar insulina y consultar al médico".

Para concluir; Castellanos, comentó: "Todo tipo de diabetes requiere alimentación saludable, actividad física controlada, sin bajón de azúcar, manejo de estrés, educación en diabetes con estudios de glucosa y hemoglobina glicosilada".

Los tipos de insulina pueden ser de acción ultrarrápida, rápida, intermedia; lenta, mixta y de acción ultralenta; la longitud de las agujas de 4 a 5 mm, con 31 a 32 gauges (grosor); recomendamos rotar los sitios de aplicación insulínica dentro de los cuadrantes del vientre, ajustar la dosis, esperar 5 segundos antes de retirar la aguja, inyectar la insulina vía subcutánea a 45 o 90 grados respecto a la piel y presionar con algodón limpio sin frotar.

Es importante que tengamos actividades físicas para no tener que padecer esta y otras enfermedades.

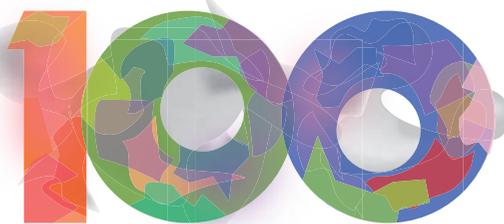


FOTOGRAFÍA: JORGE SAÚL BERNAL ÁREVALO



# CONVOCATORIA

R E V I S T A



M E T R O S

La Dirección de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, a través del Departamento de Comunicación, convoca a las y los docentes de todas las áreas académicas a participar en el primer número de la revista *100 metros*, (agosto-febrero), una publicación semestral que tiene como objetivo: difundir, fomentar, generar y desarrollar conocimiento entre las áreas que comprende el Colegio.

Lo podrán hacer a través de: artículos académicos, ensayos, reseñas, reportes de investigación, entrevistas, textos libres, fotografías e ilustraciones. La temática de este número será: **Educación a distancia**

Los textos recibidos serán sometidos a evaluación por el comité editorial y deberán contar con las siguientes características:

**1. Artículos:** Deben ser inéditos, cuya extensión no debe superar las 7 mil palabras, fuente Arial a 12 puntos e interlineado 1.5 en archivo de *Word*.

**2. Resúmen:** Se debe incluir; título, resúmen (no mayor a 300 caracteres) y palabras clave, en español e inglés.

**3. Autor o autores:** Enviar en un segundo archivo una síntesis curricular que no exceda cinco líneas y un correo electrónico.

**4. Dictaminación:** Todos los textos serán sometido a dictaminación de doble ciego. La dictaminación se llevará a cabo en un plazo no mayor a 30 días. La revisión del trabajo no implica ningún compromiso para su publicación.

**5. Fuentes:** Las fuentes citadas deben indicarse con base en el sistema APA el primer apellido del autor; el año de la publicación, y el número de página de donde se extrajo la cita. Ejemplo: Beuchot (2009: 23).

**6. Referencias bibliográficas:** se anotarán al final del documento de la siguiente forma: Beuchot, M. (2009). *La hermenéutica en la Edad Media*. México: UNAM, IIF. Para mayor información consultar la página de la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM: [t.ly/SUOC](https://t.ly/SUOC)



**7. Fotografías o ilustraciones:** se recibirán en formato *.jpg* o *.pdf*. con excelente resolución y acompañadas de los siguientes elementos: Datos de autor, relato explicando la imagen, año y lugar en que fue tomada la imagen o fue creada la ilustración.

**8. Recepción:** La recepción de los trabajos se hará a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 26 de noviembre de 2021 al correo [editorial.vallejo@cch.unam.mx](mailto:editorial.vallejo@cch.unam.mx) con el asunto: 100 metros

**9.** Cualquier asunto no previsto en la convocatoria será resuelto por el comité editorial.



En el marco del Día Internacional de las Personas con Discapacidad, la Dirección General de Atención a la Comunidad, a través de la Unidad de Atención para Personas con Discapacidad, te invita al

DÍA INTERNACIONAL.  
*de las*  
**personas**  
*con*  
**discapacidad**

## **CONVERSATORIO**

**Inclusión Laboral:  
experiencias  
desde IBM**



**Noviembre 25  
11:00 a.m.**



*Sigue la transmisión en vivo a través de*  
**@ComunidadUNAMOficial**





## ...Datos reveladores...



- **49% de las víctimas de la trata de seres humanos detectadas a nivel mundial son mujeres adultas**
- **200 millones de mujeres y niñas de 15 a 49 años han sido sometidas a la mutilación genital femenina**
- **15 millones de niñas adolescentes de 15 a 19 años han experimentado relaciones sexuales forzadas en todo el mundo.**

Base de datos mundial de ONU Mujeres sobre la violencia contra la mujer



## Heridas emocionales

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO FOTOGRÁFICO CCH VALLEJO

# La huella de la Violencia de Género

- La violencia contra las mujeres es una manifestación histórica

JORGE SAUL BERNAL AREVALO  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx

**B**uscamos identificar conceptos básicos de la Violencia de Género, conocer sus consecuencias emocionales y brindar herramientas de prevención, fue el objetivo de la conferencia La huella de la violencia de género, heridas emocionales, impartida por la maestra Virginia Fabian del Conde; diplomada y conferencista en ética, prevención de violencia y sensibilización de género.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) "violencia es el uso deliberado de la fuerza o el poder para causar daño físico, psicológico o emocional; trastornos en el desarrollo, muerte o privaciones a una o varias personas".

La Violencia de Género, según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) 1995; "es un acto de violencia sexista que genera un daño posible o real en el aspecto físico, sexual o psíquico, incluida

**ES NECESARIO  
ESTAR ALERTA  
PARA IDENTIFICAR  
CUALQUIER SIGNO DE  
VIOLENCIA"**



## SI SIENTES QUE ALGUIEN TE ESTÁ VIOLENTANDO, ACÉRCATE A LAS AUTORIDADES DEL PLANTEL"

la corrección o privación de la libertad en la vida pública o privada".

Agregó, según la declaración de la ONU en Beijing, 1995; "la violencia de género es una manifestación histórica del poder del hombre sobre la mujer que discrimina e interpone obstáculos para su pleno desarrollo".

En seguida; Virginia Fabian, explicó las modalidades de la violencia de género; "esta violencia se puede vivir en el ámbito familiar, institucional, laboral, docente, de comunidad y en la política. Los tipos de violencia de género pueden ser psicológica, física, patrimonial, económica, sexual, obstétrica (toqueteos no profesionales u operaciones de esterilización sin consentimiento) y feminicidio.

La violencia sexual se desarrolla con acecho en la calle, discriminación por embarazo, golpes y asesinatos. El acoso pueden ser falsos piropos, miradas lascivas, frases ofensivas, manoseos, hostigamiento, humillación, intimidación y amenazas de violación.

La violencia de género se calcula en el violentómetro que como escala inicia con una broma hiriente y llega al asesinato; pasa por varios estadios como: chantaje, mentira, ley del hielo, culpabilizar, descalificar, ridiculizar u ofender, humillar, intimidar, amenazar, controlar, prohibir, destruir,

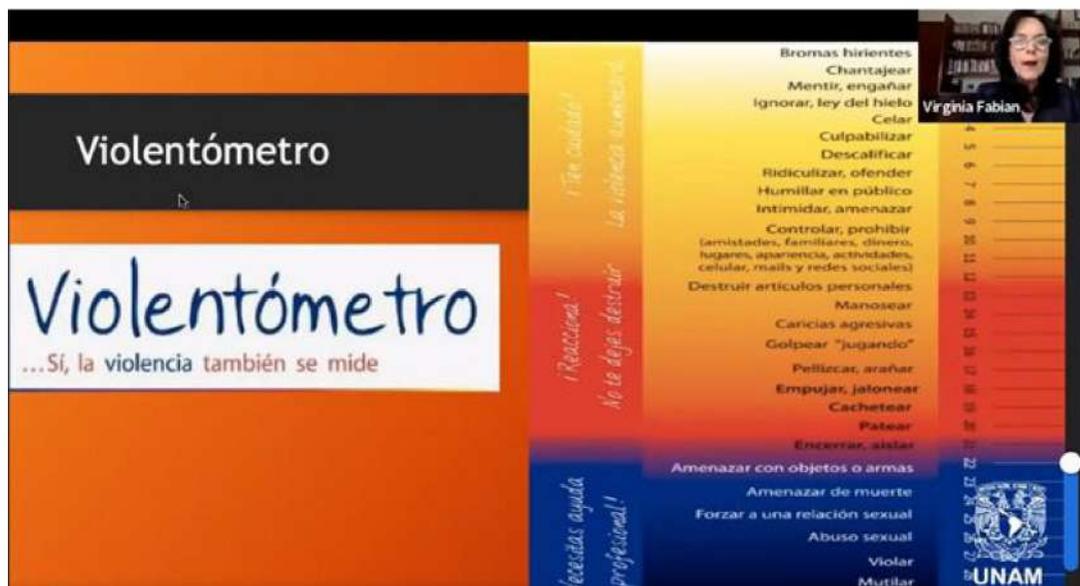
manosear, golpear en juego, empujar, jalonear, patear, encerrar y en cada grado genera una violencia más destructiva.

Las consecuencias de la violencia de género, pueden ser fracturas, quemaduras, cortaduras, hematomas, heridas, cefaleas, invalidez temporal o permanente, violación sexual, problemas ginecológicos; daños emocionales como: estrés, fobias, miedos, angustias, obsesiones, adicciones, insomnio, apatía, inapetencia; bajo rendimiento físico, intelectual y sexual, depresión y suicidios.

Las causas para permanecer en el rol de violencia son: "creer que así debe ser", creación de dependencias emocionales y económicas, imitación de roles familiares, "normalizar" el sufrimiento, idealizar al verdugo; baja autoestima y aislamiento; la comparación y estar al servicio de otros, sentirse mal o culpable, escuchar sin ser escuchado, preocupación por el pensamiento ajeno, buscar no dañar a los hijos, etc.

La prevención se fundamenta en la Ley General de Acceso de la Mujer a una Vida Libre de Violencia que fundamenta la prevención, atención, erradicación y sanción.

## RECUERDA QUE TIENES QUIEN TE ACOMPAÑE EN EL PROCESO DE DENUNCIA"



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO FOTOGRÁFICO CCH VALLEJO



## Impotencia en el país

# ¿Cómo se conmemora a los desaparecidos?

- Los estados con mayores desapariciones forzadas son: Veracruz, Tamaulipas, Zacatecas, Sinaloa y Guerrero

NORMA A. GALLARDO GONZÁLEZ  
INTEGRANTE DE LA CLNLG  
comunidad.vallejo@cch.unam.mx

**E**l día de muertos en toda la República Mexicana es una tradición donde recordamos a nuestros muertos de manera especial; se les ponen ofrendas y altares con guisos, fruta, bebidas, pan de muerto y por supuesto la foto de la persona fallecida, adornada con flores de cempasúchil, calaveritas de azúcar, papel picado con distintas imágenes, aserrín de colores que forman diversas figuras y veladoras.

Esta celebración se divide en dos momentos; el primero de noviembre es dedicado a todos y todos los santos, es decir, a los niños y niñas y neonatos, llamándose los “muertos chiquitos”, en tanto que el siguiente día, es dedicado a los fieles difuntos, o sea, a los adultos.

Este festejo tiene sus particularidades dependiendo la región o estado, encontrándonos con lugares muy reconocidos como Oaxaca, Pátzcuaro y Janitzio en Michoacán, Cuetzalán en Puebla y en la Ciudad de México (CDMX) hay un lugar muy representativo que es Xochimilco.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), en el año 2008 declaró esta festividad como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.

¿Cuántos de nosotros y nosotras hemos puesto ofrenda?, ¿Cuántos hemos recordado de manera especial y significativa a nuestras y nuestros difuntos?, aunque claro, no es el único día en que los recordemos.

Nosotras y nosotros no solamente



FOTOGRAFÍA: WOLA.COM





FOTOGRAFÍA: ELMOSTRADOR.COM

**¿SABÍAS QUE...?**  
**EL 30 DE AGOSTO**  
 SE CONMEMORA EL  
 DÍA INTERNACIONAL  
 DE VÍCTIMAS DE  
**DESAPARICIONES**  
**FORZADAS?**

ponemos ofrenda, sino que también acudimos al panteón o iglesia, donde se encuentran las urnas de quienes fueron incinerad@s ¡Pues sabemos que ahí está su última morada! Pero... ¿qué sucede con aquellas personas desaparecidas? ¿Qué nunca más se supo de su existencia?, a este acto se le conoce como desapariciones forzadas, donde la desaparición, es la forma más extrema de la privación tanto de la libertad como de la vida.

No saber dónde se encuentra un ser querido, ya sea hermano, madre, padre, hijos, tía, amigos, sobrinos, es una de las tristezas y enojos más desoladores, la incertidumbre de no saber que fue de ella o él, del pensar si todavía se encuentra con vida, de no querer pensar si la asesinaron y a la vez tener esas ideas que carcomen y consumen

a los familiares, es uno de los sentimientos más devastadores.

Y aquí nos encontramos con casos muy emblemáticos como las desaparecidas de Juárez y los 43 estudiantes de la Normal Rural de Ayotzinapa, pero ¿cuántos personas desaparecidas no dieron a conocer?

Según el informe sobre fosas clandestinas y el registro nacional de personas desaparecidas, del 2006 al 2019, se ha contabilizado a 60,053 personas desaparecidas. En tanto que la Comisión Nacional de Búsqueda (CNB) hasta el 14 de septiembre del 2021 informó sobre 82,241 desapariciones. En el año 2020, al día desaparecieron 5 mujeres.

En el 1er semestre del 2020 se contaba con 297 fosas clandestinas y el mismo semestre del 2021 hay 174.

FOTOGRAFÍA: PRENSA.CH.COM



# PUMAS A PRUEBA

REVISTA DEL CCH VALLEJO

## CONVOCA

La Dirección de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades plantel Vallejo, a través del Departamento de Comunicación, convoca a las alumnas y alumnos inscritos en cualquier semestre a participar en el primer número de la revista Pumas a Prueba, (septiembre-noviembre), una publicación que tiene como objetivo dar voz a nuestros estudiantes sobre temas que resultan de su interés.

Lo podrán hacer a través de: un relato personal, un cuento, poema, canción, artículo académico o de divulgación, comentario libre o analítico, reseña crítica, reportes de investigación, nota informativa, reportaje, crónica, entrevistas, ensayos literarios o académicos, caricatura o caricatura política, ilustraciones o fotografías.

**La temática puede ser general:** Salud, deportes, ciencias exactas, ciencias sociales, ciencias naturales, cultura, igualdad de género, sentimientos y más.

Pero **también particular**, en esta ocasión se abordará el tema: Igualdad y violencia de género

Los textos recibidos serán sometidos a evaluación por el comité editorial y deberán contar con las siguientes características:

**1. Textos:** Deben ser inéditos, cuya extensión no debe superar las 7 mil palabras, fuente

Arial a 12 puntos e interlineado 1.5 en archivo de *Word* y con nombre completo del autor.

**2. Autor o autores:** Enviar su nombre o nombres completos, seudonimos y fotografía (será para archivo, no para publicar)

**3. Las citas:** deben indicarse con base en el formato APA, séptima edición. Ejemplo: Beuchot (2009: 23).

**4. Referencias bibliográficas:** se anotarán al final del documento de la siguiente forma: Beuchot, M. (2009). *La hermenéutica en la Edad Media*. México: UNAM, IIF. Para mayor información consultar la página de la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM: [t.ly/SU0C](http://t.ly/SU0C).

**5. Fotografías o ilustraciones:** se recibirán en formato *jpg* o *pdf*. con excelente resolución y acompañadas de los siguientes elementos: Datos de autor, relato explicando la imagen, año y lugar en que fue tomada la imagen o fue creada la ilustración.

**6. Recepción:** La recepción de los trabajos se hará a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 26 de febrero de 2022 al correo [editorial.vallejo@cch.unam.mx](mailto:editorial.vallejo@cch.unam.mx) con el asunto: Pumas A Prueba.

**7.** Cualquier asunto no previsto en la convocatoria será resuelto por el comité editorial.

