



COMUNIDAD
VALLEJO

Logros en Comunidad, Conectividad al cien



Consulta Comunidad Vallejo desde tu celular



CCH Vallejo Oficial



25 de abril de 2022
Número 420



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
Mtro. Manuel Odilón Gómez Castillo
SECRETARIO GENERAL
Lic. Blanca Adela Zamora Muñoz
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
Mtra. María Xóchitl Megchún Trejo
Secretaria Académica
Lic. Rocío Sánchez Sánchez
SECRETARIO DOCENTE
Lic. Armando Segura Morales
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
Lic. Carlos Ortega Ambríz
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. Adrián Enriquez Rodríguez
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

Editorial

La UNAM y el Colegio de Ciencias y Humanidades van dando pasos firmes, ahora el plantel Vallejo cuenta con 295 antenas de red inalámbricas, perteneciente al Programa de Conectividad Móvil PC Puma por parte de la Secretaria de Desarrollo Institucional a cargo de la doctora Patricia Dávila Aranda, para potencializar las herramientas digitales en los espacios académicos.

Tras dos años de pandemia, surge la necesidad de incluir el uso de las TIC en el diseño de estrategias de enseñanza-aprendizaje. Es así como dentro de las instalaciones universitarias, la conectividad es una pieza fundamental para la adquisición de conocimientos del alumnado y la enseñanza de los docentes.

Queridas alumnas, alumnos, profesoras y profesores, ya se encuentra en funcionamiento para todos ustedes el programa PC Puma, para que puedan realizar con mejor calidad sus actividades en las instalaciones del plantel. Sin duda es un gran paso para el Colegio y para Vallejo, pues hasta hace unos meses se vislumbraba distante un escenario en donde los profesores pudieran impartir sus clases de manera híbrida desde las aulas del plantel.

25 de abril de 2022 Suplemento **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 420

CONVOCATORIA

REVISTA



METROS

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 **segundo número** de la revista 100 metros, (septiembre-enero), 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: **¿Nuevas modalidades educativas? El reto del CCH en el sistema híbrido.**

Los textos recibidos serán sometidos a evaluación por el comité de pares 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. Resumen: Se debe incluir; título, resumen (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 con un correo electrónico de contacto.

4. Dictaminación: Todos los textos serán sometidos 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. Las citas: deben indicarse con base en el formato APA,

séptima edición. 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/SU0C

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 2 de septiembre de 2022 al correo editorial.vallejo@cch.unam.mx con el asunto: 100 metros

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



¿Sabes de dónde viene el queso que llevas a la mesa?

La Bioquímica de los quesos

- El estudio de los alimentos es complejo, va más allá de su composición, la doctora Maricarmen Quirasco Baruch compartió su experiencia analizando la elaboración del queso Cotija

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx

La doctora Maricarmen Quirasco Baruch Química Farmacéutica Bióloga de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) fue invitada del Sistema de Laboratorios para el Desarrollo y la Innovación (SILADIN) de Vallejo para hablar sobre su labor en la Facultad de Química en el Departamento de Alimentos y Biotecnología y que puede ayudar a comprender cómo funcionan los alimentos.

La doctora en Biotecnología y miembro del Sistema Nacional de Investigadores explicó que “los alimentos son una materia compleja de estudio”, el alimento en particular del que habló fue el queso Cotija que es un modelo de estudio en el que trabaja desde el 2005.



FOTOGRAFÍA: WORDPRESS



FOTOGRAFÍA: PUBLITEC

“...nos llamó la atención porque se elabora con leche no pasteurizada y eso es un punto importante, en general los alimentos lácteos de acuerdo con la norma mexicana se deberían de elaborar con leche pasteurizada” la experta explica que al dar un tratamiento térmico en el que de forma rápida se eleva la temperatura de la leche para bajarla también de forma veloz con la finalidad de matar a muchos microorganismos que llegan a causa del entorno (establo, en el equipo que ordeña, etcétera).

Sin embargo, no siempre han estado a la mano estos procesos para bajar la cuenta de microorganismos, antes del siglo XX es interesante saber cómo se hacía para consumir este alimento de forma más o menos segura.

“...uno de esos procesos en el caso de los quesos es la maduración, es un proceso fermentativo, eso quiere decir que los microorganismos que están allí porque llegaron de todo este ambiente empiezan a crecer y a producir sustancias que cambian las características de la leche”

En este queso el proceso toma al menos tres meses, hay quesos que se dejan madurando un año, se elabora con leche de ganado Cebú de libre pastoreo, lo que influye en su calidad, además de

que se toman en cuenta también sus características sensoriales, el olor, la textura, esto es de interés para un área de conocimiento específica llamada química sensorial.

Otro de los motivos de interés para su estudio es la sencillez de sus materias primas “no tiene más que leche, obviamente, sal de grano y el cuajo, se llama científicamente quimosina y es una proteína que tiene una actividad catalítica, esto quiere decir, que es una enzima y con esa enzima lo que se logra hacer es desestabilizar la estructura de la leche para formar una cuajada que es lo que a final de cuentas forma parte del queso” explicó la experta.

Otro aspecto que interesa en el estudio de los alimentos es la historia y aspectos culturales alrededor de su consumo y el queso Cotija se elabora en México desde la llegada de los españoles, además es una actividad económica importante en Jalisco y Michoacán, pues la humedad y temperatura de la región permiten los procesos químicos para su maduración.



ILUSTRACIÓN: MADAMERHUBARBE

**EN MICHOACÁN Y
JALISCO EL QUESO ES DE
UNA GRAN CALIDAD”**



Es una nueva forma de ofrecer calidad

Tutoría en línea y autorregulación

- El futuro educativo es multidisciplinario, transdisciplinario y virtual

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

Blanca Georgina Castellanos Hernández, presentó la conferencia del programa Institucional de Tutoría bajo el nombre *Tutoría en línea y autorregulación* a cargo de la maestra Tanya Graciela Guerrero González, que invitó a desarrollar una reflexión de cómo viven los tutores, la sociedad respecto a las plataformas digitales, se tiene que hablar de la socio-digital.

“Desde la tutoría estamos redefiniendo los roles, bajo las nuevas modalidades, la función del E- learning en la tutoría, el acompañamiento escolar y la necesidad de plantear ideas para desarrollar una tutoría híbrida”, comentó.

Guerrero definió el contexto de *hipercomunicación* que vivimos, el ciberespacio como “creador de espacios virtuales donde coexisten dos escenarios: el físico y el virtual donde podemos socializar sin necesidad de estar presente de manera física,” mencionó.

**EL TUTOR ES UN
ACOMPañANTE
QUE ANIMA EL PROCESO
FORMATIVO
ESTUDIANTIL”**

Mas adelante agregó, “el uso de las tecnologías de la información cambia la dinámica donde participamos; vivimos procesos de subjetivación y cambios en las formas de relación social a partir de la era digital”.

Esto ha impactado en el ámbito educativo donde existe una ruptura de paradigmas a partir de la nueva socialización física y virtual.

Ruptura que plantea en un nuevo contexto, el desarrollo de nuevas habilidades, “se observa que docentes, alumnos y tutores asumen nuevos roles de acción donde el estudiante pasa al protagonismo constructivo de sus saberes,” comentó, también contrastó *el modelo de conocimiento del paradigma tradicional con el paradigma del nuevo milenio*, destacó que “mientras el tradicional desarrolla teorías para verter en la comunidad científica, segmentando los problemas sin comprometerse en la acción; el del tercer milenio soluciona problemas mezclando disciplinas, comprometido con la acción en beneficio de la sociedad.”

Para nuestro Colegio, el tutor es un acompañante que anima el proceso formativo estudiantil, resuelve dudas mediante una comunicación permanente y diferenciada; genera autonomía, autorregulación escolar y motivación a través de la socialización para reafirmar la identidad, social y académica.

La académica, planteó la posibilidad de “establecer una tutoría en línea usando recursos del internet, una tutoría e-learning apoyada en redes informáticas, que manejen la información para convertirla en saberes y generar redes de aprendizaje en donde el nuevo rol del docente, consiste en saber cómo aprenden los alumnos antes de preocuparse en cómo enseñar,” mencionó.

Agregó a su plan estrategias de tutoría en línea, como crear espacios de comunicación directa con el alumno, propiciando el aprendizaje colaborativo y cooperativo, a partir de la socialización crear una idea de pertenencia y realización personal.



Guerrero, dijo que existe “la posibilidad de adaptarnos a la hibridación del aprendizaje para rescatar y valorar los logros de la virtualidad obtenidos a raíz de la pandemia, rescatar la variedad de plataformas colaborativas con la síntesis del objetivo presencial, fomentar la autonomía, la socialización que se contextualice con la realidad tecnológica que viven los estudiantes y mejorar alfabetización con las herramientas digitales.” Finalizó.

Por una comunidad inclusiva

Una cecehachera que rompe obstáculos

■ Las heroínas están entre nosotros

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

El CCH cuenta con una comunidad diversa y busca cada vez ser más incluyente, conocer a Fernanda Granillo Martín, es una oportunidad para reconocer los retos y logros que sortea una joven en condición de discapacidad visual, actualmente cursa en sexto semestre y ha estado en escuelas regulares desde el segundo año de primaria, se ha encontrado con experiencias tanto positivas como algunas que deben modificarse, aquí nos platica cómo ha sido su paso por Vallejo.

“He tenido la fortuna de contar con personas que me han apoyado en todo momento, alumnos del plantel que me han preguntado ¿qué necesitas? Nosotros podemos guiarte, eso ha sido una gran ventaja en esta etapa,” comentó la alumna.

Pero no es el único reto que ha tenido que superar, las clases implican un enorme esfuerzo para ella desde pequeña, “mientras las clases fueron en presencial no tuve ningún problema, el reto vino cuando pasaron a digital. Me desenvuelvo bien porque desde el segundo año de primaria estoy en escuela regular,” mencionó Carrillo.

" LA INEGI SEÑALA QUE, SEGÚN DATOS DEL CENSO DE POBLACIÓN Y VIVIENDA 2020, EN NUESTRO PAÍS HAY 6 MILLONES 179 MIL 890 PERSONAS CON ALGÚN TIPO DE DISCAPACIDAD, QUE REPRESENTAN 4.9 % DE LA POBLACIÓN TOTAL DEL PAÍS."

"Ha sido un reto las clases en línea porque es más complicado explicarles a los profesores mi condición, ya que algunos piensan que les estoy mintiendo, son complicaciones que se pueden arreglar con comunicación, nada que ver con una discriminación en primaria, porque las clases eran presenciales y veían mi condición, solo que no les importó. En primaria me robaron siete punzones que es con lo que escribo, una regleta y hasta me escondieron mi bastón," comentó Carrillo.

Afortunadamente, nos comenta que "en el CCH me he encontrado con personas muy buenas que hasta me ayudan, por ejemplo, si el profesor apunta en el pizarrón, ellos me dictan, es un trato y una comprensión distinta," mencionó Carrillo.



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

"LA DISCAPACIDAD NO ESTÁ EN LA PERSONA SINO EN LA RELACIÓN QUE DESARROLLAN CON LAS BARRAS DEL ENTORNO"

Fernanda Carrillo Martín, también tiene el gusto por los instrumentos y la cantada, de hecho, ganó en un concurso realizado por la dirección General de Ciencias y Humanidades llamado *y tú, ¿que tal cantas las rancheras?* La escuela y las artes son inspiración para la alumna.

"Creo que nos hace falta mucha empatía como sociedad, y capacitación a los profesores para que sepan qué hacer si tienen algún alumno o alumna con alguna característica, para que puedan ayudar sin discriminar." Finalizó Carrillo.

Un ejemplo a seguir

Una maestra que se pone en el lugar de sus estudiantes

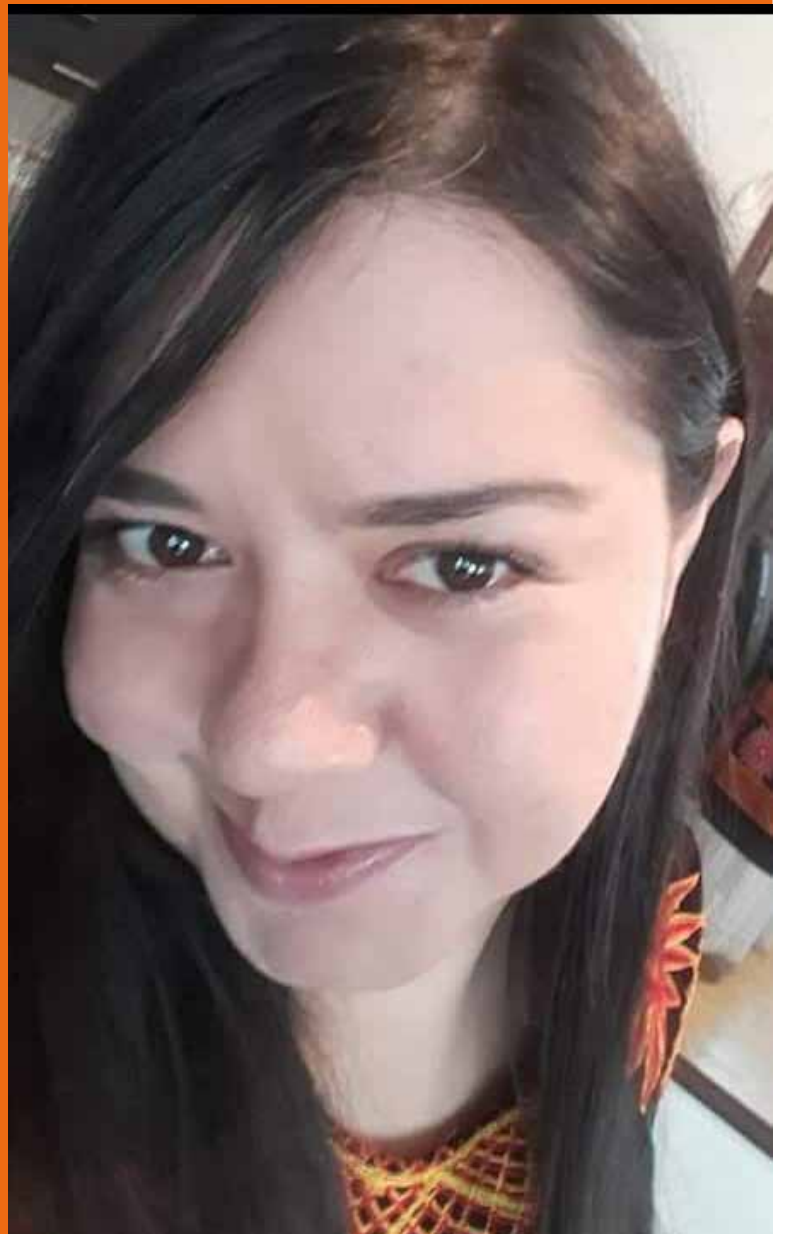
- Comprometida con sus alumnas y alumnos

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
abigail.hernandez@cch.unam.mx

Diana Cárdenas González, profesora de biología en CCH Vallejo, ha sido una de las personas más cercana hacia Fernanda Carrillo Martín en su paso por el bachillerato nos comentó “conozco a Fernanda desde que estaba en segundo semestre porque llegó a la clase de biología en francés.”

La maestra tomó medidas para poder apoyar a Fernando Carrillo en sus clases, imprimiendo los documentos en braille “pensé en que hay muy pocos espacios que manejan el braille, en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) solo en la biblioteca de la Facultad de Derecho. Lo que hice fue acercarme a (UNAVI) Red de Atención y Prevención de la Violencia Familiar, para pedir asesoría de cómo podía apoyarla en sus necesidades,” comentó Cárdenas.

Diana Cárdenas le preguntó directamente a la alumna si necesitaba apoyo y con qué. “Ella usa regleta para braille, también que podía trabajar con documentos en la computadora o en el celular utilizando los lectores, una de las maneras en las que hemos estado trabajando,” mencionó la maestra.



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA DIANA CÁRDENAS

|| ME GUSTARÍA QUE EN UN
CURSO USEMOS UN **ROLE
PLAY** PARA ENTRAR A SU
REALIDAD Y ENTENDERLOS
MEJOR”

Fernanda terminó biología en francés que todavía fue en presencial, para cuando entró a biología normal fue en línea, así que la maestra tuvo que ingeniárselas “mi materia es muy visual así que solicité modelos tridimensionales y se los llevé a su casa, también me acerqué a una asociación que es de Acciones Voluntarias sobre Educación en México AC (AVE de México) y nos dieron unos modelos de diseño universal, que son modelos tanto para personas normovisuales como para personas con discapacidad visual, conseguimos también una ponente que es ciega y ella nos dio un taller en el que los alumnos tuvieron que modelar y algunos vedarse los ojos, así me parece que esto es ganar en aprendizaje para todos los alumnos, sobre lo que significa tener una discapacidad, de cómo tienes que literal interactuar en el mundo en esa situación. Han sido experiencias padrísimas y entonces me gustaría incorporar estos elementos en un curso,” comentó muy emocionada la maestra.

No se había topado con esta situación hasta que conoció a Fernanda y eso le dio visión para tener más conciencia de las diferentes características que puede tener un alumno, “ha sido una gran oportunidad para mi aprendizaje, me enteré de un UNAVI y he estado tomando cursos para mi formación como profesora, tenemos que empezar a pensar diferente en términos de este tipo de inclusión, tenemos que prepararnos,” mencionó la maestra.

Diana Cárdenas González ya está trabajando en un curso donde los maestros puedan ponerse en el lugar de los alumnos y alumnas con alguna discapacidad “para poder entender los problemas y los retos a los cuales se enfrentan y así poder entenderlos, saber cómo ayudarlos y apoyarlos, ponerlos un poco en el lugar que yo he tenido con Fer, eso nos ayudará hacer mejores profesores y sobre todo inclusivos.” Finalizó la maestra.



FOTOGRAFÍA: CORTESÍA DIANA CÁRDENAS

|| MI **MATERIA** ES
MUY **VISUAL**, ASÍ QUE
**SOLICITÉ MODELOS
TRIDIMENSIONALES** Y SE
LOS **LLEVÉ A SU CASA”**



Más opciones para tu futuro

Carreras de baja demanda, con mucho campo laboral

FOTOGRAFÍA: CONSEJO MEXICANO DE CIENCIAS SOCIALES

- Aspiraron 166 y piden 73 aciertos para ingresar, hay más de treinta y cinco mil en la nación, por ello el campo laboral es amplio.

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

El departamento de psicopedagogía del CCH Vallejo en la serie *Hablemos de licenciaturas* presentó las carreras; Administración de Archivos y Gestión Documental, Bibliotecología y Estudios de la Información y Psicología con especialización de Neurociencias.

Administración de archivos y gestión documental, tiene la finalidad de preservar la documentación de las instituciones, se estudia en modalidad presencial en la Facultad de Filosofía y Letras, es de baja demanda con espacio para quince estudiantes; en el ciclo anterior **aspiraron 166 y piden 73 aciertos** para ingresar.

Por ley todas las instituciones deben de tener archivos, hay más de treinta y cinco mil en la nación, por ello el campo laboral es amplio.



FOTOGRAFÍA: UTEM

La titulación requiere cien por ciento de créditos, aprobar examen profesional y servicio social, tesis, tesina, actividad profesional, investigación, elaboración de material didáctico y apoyo a la docencia.

Bibliotecología y estudios de la información es una carrera donde se planea, organiza y administran los centros del conocimiento, se dedican a la investigación y docencia, es de baja demanda, ingresa uno de cada dos, no piden prerequisites salvo **siete como mínimo**, aunque es una licenciatura de esfuerzo y calidad, se cursa de modo presencial y a distancia.

El perfil es de amplia cultura, que sean analíticos con formación en comunicación interpersonal, es necesario saber administración, filosofía, dominio del inglés y se trabaja en equipo.

Se cursa en la Facultad de Filosofía y Letras, dura ocho semestres, con cincuenta y una asignaturas (cuarenta y dos obligatorias) divididas en seis áreas, no piden materiales caros, hay plan de becas y descuentos en educación continua y grados de maestría y doctorado.

Tiene titulación alterna con la Universidad de Antioquia Colombia.

Por la demanda de bibliotecarios, se empieza la vida laboral desde estudiante. Se titulan con varias modalidades; tesis, tesina, informe de servicio social, material didáctico, artículo científico.

Se puede trabajar en organismos gubernamentales, nacionales o internacionales, banca, seguros, escuelas, universidades, industria editorial, radios, televisión, consultorías y medios de información. Como ves el campo de trabajo es muy vasto.



FOTOGRAFÍA: INFOEM

Psicología con especialidad en neurociencias, es carrera de reciente creación, estudia el sistema nervioso, la fabricación del pensamiento, producción de la conducta, la regulación de las emociones y las funciones de mantenimiento del sistema nervioso.

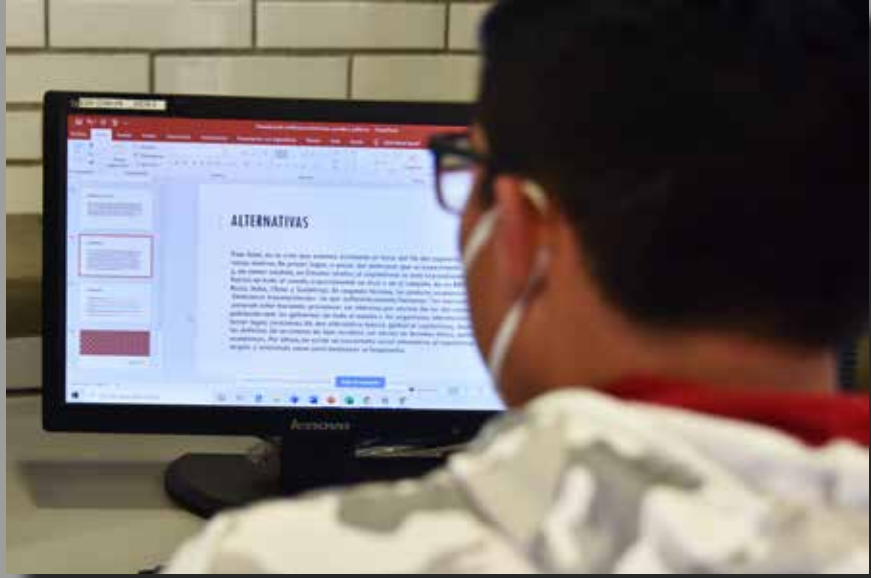
Se explicó la anatomía y función de las neuronas y cómo influyen en la conducta.

La carrera es interdisciplinaria con bases de biología, medicina, psicología, neurología, neurobiología, psicofarmacología, fisiología, psicobiología, psicofisiología, filosofía, inglés, análisis de lectura y de textos, se puede estudiar en Estados Unidos, Australia, Canadá, Inglaterra y México en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y en el campus Juriquilla, en sistemas escolarizados de ocho semestres.

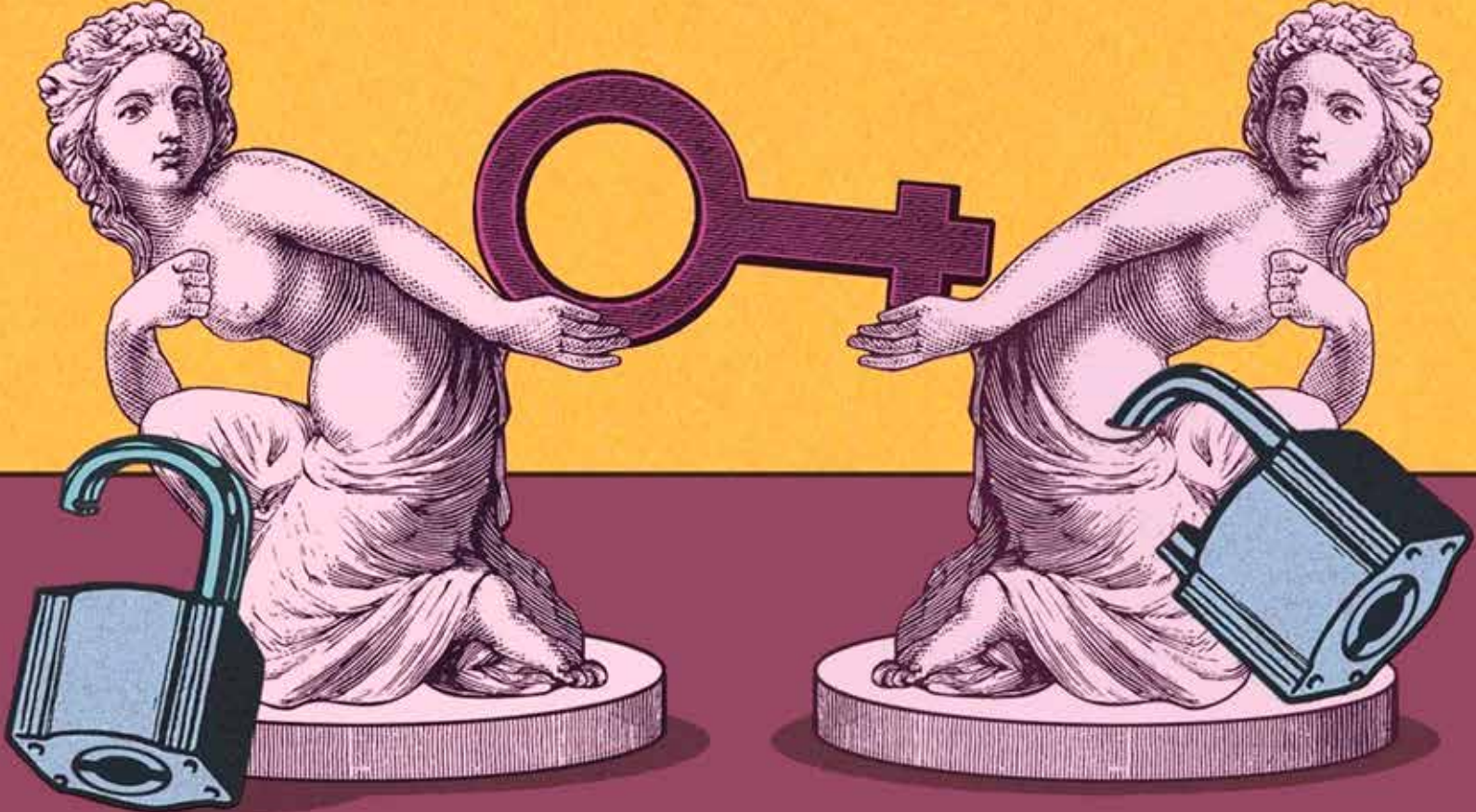
Es una licenciatura de acceso indirecto, deben entrar primero a otra carrera como medicina, psicología o ciencias, después hacen examen de conocimientos y psicométrico.

El campo de trabajo es amplio y nuevo, se tiene acceso a centros de estudios tecnológicos de conducta y adicciones, sector gubernamentales y laboratorios.





Vallejo con conectividad móvil



Mi cuerpo, mi sexualidad, mi libertad

La sexualidad se vive con respeto y responsabilidad

- La reproducción no es un juego, debe planearse para que sea sana

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

En la *Jornada de la Salud* del departamento de psicopedagogía del CCH Vallejo, María Isabel Santiago Rodríguez, licenciada en Educación para la Salud que ejerce en *MEXFAM- La Villa*, impartió el tema *Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos*.

Los *derechos sexuales y reproductivos* son parte de los derechos humanos según la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como la Ley General de Salud, es así como todas las personas tienen derechos sexuales y derechos reproductivos, comentó, Santiago Rodríguez.

ILUSTRACIÓN: FOTO DE EL PERIÓDICO

“TENGO DERECHO A DISFRUTAR MI CUERPO, MI SEXUALIDAD, A EXPRESAR CON LIBERTAD MIS SENTIMIENTOS Y QUE NO SE PUBLIQUEN IMÁGENES O VIDEOS PRIVADOS SIN MI CONSENTIMIENTO” LEY OLIMPIA.



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

Los *derechos sexuales* se basan en la dignidad del ser humano, protegen el ejercicio de la sexualidad plena, libre, segura, responsable, sin violencia ni prejuicios. Los *derechos reproductivos* se refieren a las garantías y obligaciones de las personas sobre su capacidad reproductiva, como decidir cuántos hijos tener y con quién, mencionó Rodríguez.

También definió el concepto de salud, salud sexual y reproductiva, como:

“*La salud* es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. *La salud sexual* es básica para el bienestar general de las personas, las parejas, las familias, el desarrollo económico y social; requiere un enfoque positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, para lograr tener experiencias sexuales placenteras y seguras, sin coerción, discriminación, ni violencia,” comentó la ponente.

Para tener un bienestar sexual y una buena salud, depende de la información que tengamos sobre sexo y sexualidad, es decir, es importante enterarse de los riesgos de tener actividad sexual sin protección y sobre todo que puedan acudir a una atención médica.

“*La salud reproductiva* implica la posibilidad de tener una sexualidad satisfactoria y segura y la libertad de tener hijos cuando se desea,” mencionó Santiago.

“Al tener un cuerpo tenemos una sexualidad y con esto un derecho reproductivo, la sexualidad esta compuesta por el género, las creencias, la cultura, lo psicológico. Estos derechos permiten que tengamos poder de decisión de cuándo, cómo y con quién tener relaciones y la reproducción, nadie puede obligarnos hacer algo que no queremos,” concluyó Isabel Santiago.

|| LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD TIENEN DERECHO DE DISFRUTAR DE SU SEXUALIDAD, ASÍ COMO DE LA REPRODUCCIÓN”

Al cuerpo también debemos ponerle atención

Pequeños cambios ayudan a nuestro cuerpo a sanar

■ Resultados en el cuidado de nuestra salud

DIANA FERNANDA VELÁZQUEZ ORTIZ
diana.velazquez@cch.unam.mx

Se llevó a cabo el segundo foro académico del Programa de estudios de educación física en el CCH, a cargo de la maestra Yolitzma Isabel Bautista Hidalgo, profesora del departamento de educación física turno matutino del plantel Vallejo y cuyo objetivo es que los alumnos tengan un espacio para la reflexión y análisis sobre la asignatura, crear conciencia de la importancia de la educación física y la promoción de la salud.

Participaron cinco grupos de alumnos de segundo semestre, quienes expusieron temas del programa de estudios con la finalidad de intercambiar ideas, dudas, comentarios y ampliar los conocimientos de la importancia del cuerpo y la salud.

Algunos de los temas abordados en el foro fueron: La importancia del movimiento corporal, cultura física, factores de riesgo en la salud, beneficios físicos e intelectuales del ejercicio, y la recreación como un medio para un estilo de vida saludable.

Con la revisión de estos temas, la práctica del ejercicio, una buena alimentación y el conocimiento sobre el cuidado de la salud se fomenta en nuestra comunidad el autocuidado y cambio de hábitos adoptando prácticas adecuadas.

La práctica de la educación física previene problemas de salud, fortalece el cuerpo, aumenta la energía y reduce el estrés por lo que es muy importante su práctica y difusión.

■ ■ SI TENEMOS
ACTIVIDAD FÍSICA,
BAJAMOS EL ESTRÉS”

■ ■ Es **IMPORTANTE** HACER
DE **QUINCE A TREINTA**
MINUTOS **EJERCICIO”**



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO



LANGUAGE CAMP 2022



MAY 12 & 13

Practice English, French and Italian with this academic camp.

There will be different activities to apply your knowledge in many interesting contexts.

Register on our site: <https://sites.google.com/view/mediatecacchvallejo>



ILUSTRACIÓN: FOTO DE EL PERIÓDICO

La violencia digital existe

El impacto emocional de las agresiones, tienen consecuencias terribles

- La adolescencia es una etapa muy compleja

*NORMA ANGÉLICA GALLARDO GONZÁLEZ
Integrante ClnIG cinig.vallejo@cch.unam.mx*

“RECUERDA QUE LA
VIOLENCIA ES UN DELITO”

La adolescencia es una etapa de desarrollo desafiante, es una serie de cambios a nivel corporal, externos e internos, es un descubrimiento de sí mismo, potencialidades, necesidades, es un cambio cognitivo, social, emocional y una etapa de retos, decisiones y un proyecto de vida.

En el ámbito social las relaciones se expanden como las amistades, que además de ser las primeras en la lista, se consolidan; en lo emocional se dan los primeros encuentros amorosos y decepciones.

Estas experiencias influyen en la conformación de la identidad, dando respuestas a las preguntas ¿quién soy? y ¿qué quiero?, en las respuestas se busca la aceptación del otro, dando sentido de pertenencia en el grupo.

Por ello las y los adolescentes a través de diversas plataformas digitales dan a conocer, qué comen, dónde comen, dónde están, con quién están, la actividad que están realizando, etc. Observando que su vida privada deja de serlo, buscando de los otros la aprobación con un *like*, con comentarios respecto a la actividad realizada, es decir, parece que se busca en todo momento la validación o la aprobación de los demás.

desacreditaciones, insultos, discriminaciones, difamación, acoso, rechazo, apodos, memes, etc., acciones que en muchas ocasiones no son percibidas como violencia sino, simplemente como un juego, ¡un simple comentario! o ¡como un simple chiste o broma!, sin dimensionar el daño y sufrimiento psicoemocional que puede causar en la otra persona, en la víctima.

No se puede medir o valorar el cómo estos comentarios los recibe la víctima, el impacto que provoca y menos aún, el cómo lo asimila, puesto que todas estas expresiones hacen referencia al menosprecio, discriminación y desvalorización de la persona; se producen heridas emocionales, ante el rechazo o ridiculización de sus amistades.

Algunas posibles consecuencias son: vergüenza, intimidación, miedo, tristeza, depresión, ansiedad, aislamiento y suicidio.



ILUSTRACIÓN: WELIVESECURITY

Pero ¿te has puesto a pensar en las repercusiones emocionales y psicológicas cuando los comentarios son desfavorecedores?, ¿cuándo, en lugar de un *like*, se expresa un comentario desagradable?, es cuando nos encontramos frente a la violencia digital.

El agresor/a suele expresar burlas, palabras altisonantes, humillaciones,

**DEBEMOS
ESCRIBIR SIEMPRE CON
RESPECTO”**

295 antenas de red inalámbricas en el plantel

PC Puma, rompiendo fronteras entre lo virtual y lo presencial

- Arranca el programa PC Puma en el Plantel Vallejo brindando conectividad a internet a toda su comunidad

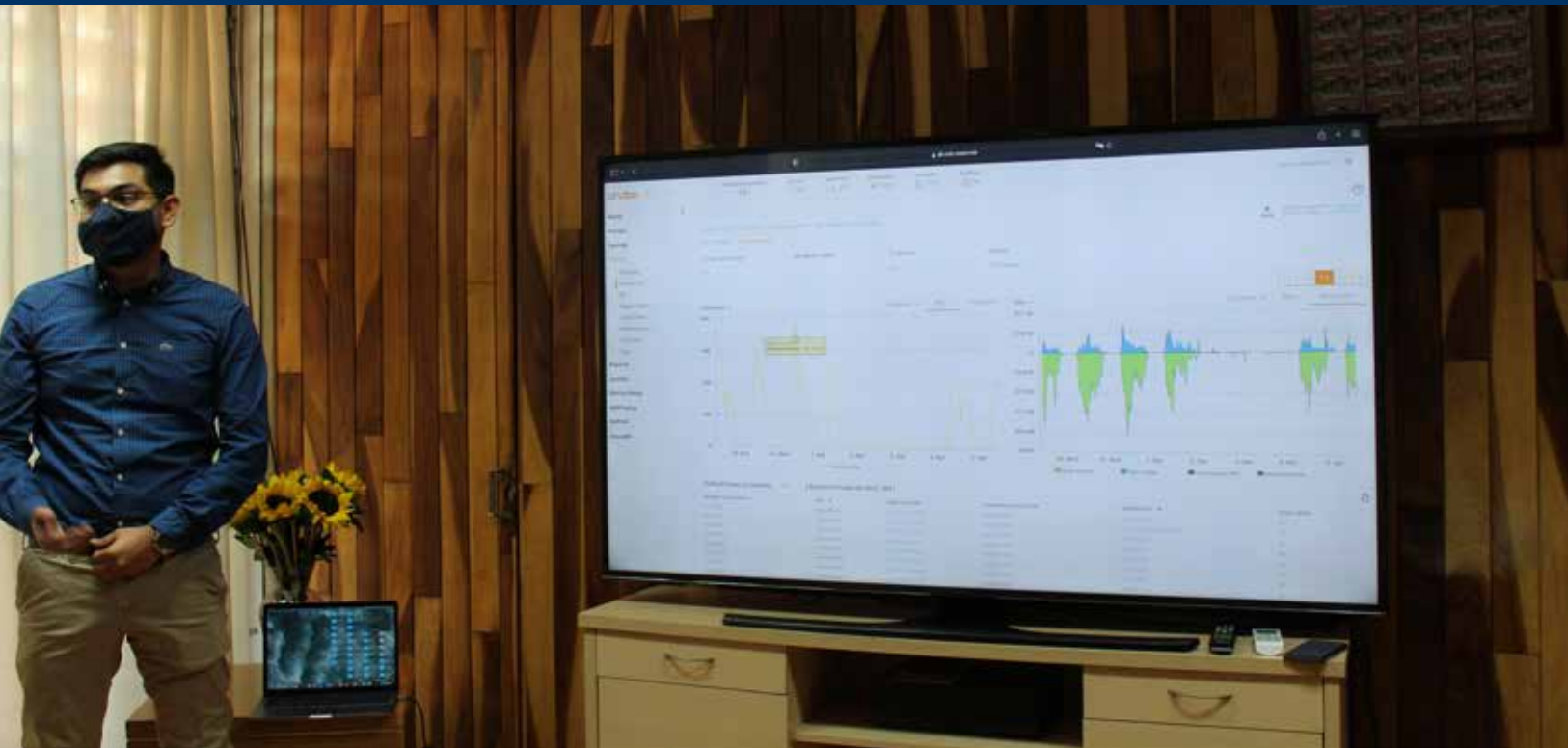
DIANA FERNANDA VELÁZQUEZ ORTIZ
diana.velazquez@cch.unam.mx

PC Puma, es un Programa de Conectividad Móvil por parte la secretaria de Desarrollo Institucional a cargo de Patricia Dávila Aranda.

Desde hace ya varias semanas la nueva normalidad se hace presente dentro de los pasillos de nuestro plantel. Poco a poco la actividad académica dentro de los espacios del plantel ha ido retornando, no solo en las aulas, sino también en los laboratorios y espacios de aprendizaje como el centro de cómputo y la mediateca.

Tras dos años de pandemia los métodos de enseñanza se han modificado incluyendo ahora el uso permanente de las TIC, por lo que la conectividad sigue siendo pieza clave en el aprendizaje de nuestros alumnos.

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO





FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

LA COMUNIDAD PUEDE ACCEDER CON SU NÚMERO DE CUENTA Y FECHA DE NACIMIENTO COMO CONTRASEÑA, EN CASO DE LOS PROFESORES Y TRABAJADORES SE LES SOLICITARÁ SU RFC CON HOMOClave Y COMO CONTRASEÑA SU NÚMERO DE TRABAJADOR.

Ante ello el programa PC Puma surge como respuesta a esa necesidad de cobertura total de internet ofreciendo una red inalámbrica independiente a otras redes institucionales brindando acceso a toda su comunidad.

Pc Puma Vallejo cuenta con un equipo de red principal, treinta y tres switches, dos controladoras para la gestión de las antenas, treinta enlaces de fibra óptica con una velocidad de 10GB, tres enlaces de fibra óptica con velocidad de 1GB y doscientos noventa y cinco antenas de red inalámbrica al interior del plantel.

Actualmente la red se encuentra instalada y funcionando, se han realizado las pruebas correspondientes y el monitoreo de la red, por lo que la entrega de este proyecto se ha realizado de manera oficial y disponible para todos nuestros alumnos, profesores y trabajadores.

La licenciada Maricela González Delgado, directora del plantel Vallejo expresó la ventaja que representa contar con esta herramienta:

“La pandemia nos obligó a los profesores a voltear la mirada al uso de las herramientas tecnológicas, sin embargo, ahora que nos encontramos en el plantel con PC Puma podemos seguir haciendo uso de los recursos digitales dentro de las clases presenciales, sin duda es un gran proyecto para toda la universidad,” comentó.

Este proyecto beneficia a toda la comunidad, para poder desarrollar con mejor calidad las actividades del plantel, es un gran paso para el Colegio y la Universidad.

Sin duda esto representa un avance significativo para todos los que integramos la comunidad del CCH Vallejo ¡Enhorabuena!



FOTOGRAFÍA: ARCHIVO DEL CCH VALLEJO

- INSTALACIÓN DE **89** NODOS DE RED
- **1** EQUIPO DE RED PRINCIPAL
- **33** SWITCHES
- **2** CONTROLADORAS PARA LA GESTACIÓN DE LAS ANTENAS
- **30** ENLACES DE FIBRAS ÓPTICA CON UNA VELOCIDAD DE 10GB
- **3** ENLACES DE FIBRA ÓPTICA CON UNA VELOCIDAD 1GB



Igualdad de género

Impartidoras:

- Maharba González García.
- Judith Díaz Rivera.

PROFOCE

16-20 de mayo de 2022
10:00-14:00hrs

- Sexo, género y desigualdad.
- Feminismo.
- Perspectiva de género.
- Violencia de género.
- Cultura de la igualdad.

PUMAS A PRUEBA

REVISTA DEL CCH VALLEJO

CONVOCATORIA

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, (marzo-mayo), 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 cartón político, 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: **¿Regreso a mi plantel? Que esperar de la educación presencial, después del sistema a distancia**

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

3. 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

4. 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.

5. Recepción: La recepción de los trabajos se hará a partir de la publicación de la presente convocatoria y hasta el 31 de mayo de 2022 al correo editorial.vallejo@cch.unam.mx con el asunto:

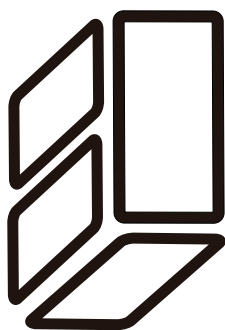
Pumas A Prueba

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





FOTOGRAFÍA: STILL LA CALLE DE LA AMARGURA - CORTESÍA DE FILMINLATINO



BUTACA
CECEACHERA

18 de abril de 2022

Comunidad **VALLEJO**

RODRIGO MARTÍNEZ
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Volver a utilizar la técnica de blanco y negro fue muy atinado

La Calle de la Amargura (México, 2015)

- El cine también es una forma de criticar a un sistema fallido

Arturo Ripstein es un director mexicano de una extensa filmografía y un ejemplo de la metamorfosis, mostrando a un México moderno y violento, toca las fibras más profundas de nuestro ser. La Calle de la Amargura (México, 2015) encontramos una historia cotidiana llena de violencia y pasión por las calles de la CDMX.

Paz Alicia Garcíadiego realizadora de este guion magnífico se inspiró en una nota roja del 2009 donde los encabezados nombraban a dos prostitutas que mataron a dos luchadores enanos. Teniendo como resultado secuencias alucinante en blanco y negro.



**ARTURO
RIPSTEIN ES UN
GRAN DIRECTOR
PARA MÉXICO**

FOTOGRAFÍA: STILL LA CALLE DE LA AMARGURA - CORTESÍA DE FILMINLATINO

La historia nos envuelve en las calles lúgubres de la Ciudad de México, pero también nos muestra un país que es ajeno, estas historias arrabaleras a la que no estamos familiarizados.

Todo comienza paralelamente por una parte la vida de dos luchadores enanos que viven con su madre y muestran su vida en el ring y por otra la vida de dos prostitutas Adela y Nora, mujeres ya de edad madura que son contratadas por los enanos para un sexoservicio después de su victoria en el ring de lucha libre, aprovechándose de la situación Adela y Nora planean robarles. La cinta

tiene grandes aciertos como las grandes actuaciones Silvia Pasquel, Nora Velázquez, y la extraordinaria Patricia Reyes Spínola. Ripstein en algún momento mencionó “El blanco y negro te separa de la realidad” es una técnica que formó a este gran director, que ha hecho cintas extraordinarias como Profundo Carmesí cintas llenas de fulminantes historias para el cine mexicano moderno. Aunque tiene varios errores de audio y quizá de presupuesto, es una gran representación de la vida urbana y de los sectores más invisibilizados que tiene el país.



FOTOGRAFÍA: STILL LA CALLE DE LA AMARGURA - CORTESÍA DE FILMINLATINO

**ESTA PELÍCULA
ES UNA FORMA DE
VISIBILIZAR
LOS PROBLEMAS
SOCIALES QUE
TIENE EL PAÍS**



CONCURSO UNIVERSITARIO
XXX



Feria *de las*
ciencias

La tecnología y la innovación



Estudiantes y docentes
nivel bachillerato

marzo, abril y mayo 2022
en línea

consulta las bases

<https://feriadelasciencias.unam.mx/>



B@UNAM