

Comunidad Vallejo

Órgano Informativo del Plantel Vallejo



Escuela sana y segura

- Hablemos del delicioso
- ¿Sabes qué hacer en caso de violencia de género?
- Cecehacheros destacan en deportes

UNAM
La Universidad de la Nación



Ciudad de México a 20 de enero de 2020

Número 339



<http://cch-vallejo.unam.mx/comunidad/>



@CCHVallejo_Ofi



cch_vallejo



comunidad.vallejo@cch.unam.mx

Por una escuela sana, segura y libre de violencia de género

La violencia de género es una de las principales preocupaciones de la actual dirección. Fomentar entre la población universitaria, las denuncias por los canales institucionales y la atención oportuna para erradicar por completo este mal que aqueja, no solo a la UNAM, si no al mundo entero, es el principal reto que se tiene en el plantel Vallejo.

Generar un ambiente de armonía, equidad y respeto entre académicos, alumnos, trabajadores y funcionarios, es una tarea que se ha emprendido desde el primer día de esta administración. El dialogo, la escucha activa y el trabajo en equipo debe imperar siempre entre los universitarios y buscar en conjunto las soluciones para un mal que afecta a todos.

Escuchar cada una de las partes involucradas ha sido fundamental para que, desde la Dirección General, se divulguen a través del suplemento "Prevención

y autocuidado del cecehachero", las recomendaciones para salvaguardar la salud e integridad de los alumnos y los protocolos de seguridad que permitirán saber cómo actuar ante una emergencia o situación de riesgo, tales como fenómenos naturales o agentes perturbadores internos y externos al plantel.

El aprender a ser, parte de la filosofía y postulados del CCH, busca que el alumno desarrolle, además de conocimientos académicos e intelectuales, valores humanos, cívicos y particularmente éticos. Filosofía que debemos adoptar todos aquellos quienes convivamos dentro de nuestro plantel, la Universidad y nuestro entorno propio.

Un plantel seguro, es un medio ideal para el desarrollo y convivencia de gente libre, feliz y plena cuyo propósito será educar más y mejor a un mayor número de mexicanos.



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
SECRETARIO GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Maricela González Delgado
DIRECTORA
Manuel Odilón Gómez Castillo
SECRETARIO GENERAL
Rubén Juvenino León Gómez
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
María Xóchitl Megchún Trejo
SECRETARIA ACADÉMICA
Carlos Ortega Ambríz
SECRETARIO DOCENTE
Armando Segura Morales
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
Rocío Sánchez Sánchez
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE
Roberto Escobar Saucedo
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN



COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón
JEFE DE INFORMACIÓN
Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera
Mtra. Elena Edith Hernández González
Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo
REPORTEROS Y FOTÓGRAFOS
Lic. Diana Elizabeth Salas Estrada
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Adrian Enriquez
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

Comunidad Vallejo es publicada por el Departamento de Información del plantel Vallejo, planta alta de la Biblioteca.

Teléfono: 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 339.**

La Dirección del plantel realiza reuniones con cada una de las áreas

GESTIÓN DE PUERTAS ABIERTAS

Se atenderán las inquietudes de la planta docente lo antes posible

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

Como parte de su política de una gestión incluyente y respetuosa con todos los miembros de la comunidad del plantel Vallejo, la Directora, Maricela González Delgado en compañía del cuerpo directivo, asistieron a cada una de las Áreas académicas para dialogar con el profesorado; comenzando con el Área de Matemáticas y finalizando con Idiomas, sosteniendo en cada una, dos reuniones, una por turno.

El espíritu de los encuentros fue el de generar un espacio en el que los profesores externaron sus inquietudes



Cuerpo Directivo reunido con profesores del Área de Ciencias Experimentales

sobre distintos temas referentes a la labor docente, buscando en conjunto soluciones a las distintas problemáticas, siempre apelando el diálogo y la cercanía entre compañeros.

A su vez, la directora habló sobre algunas de las líneas de trabajo que ya se

están desarrollando y, pidió un voto de confianza asegurando que el equipo administrativo de la actual gestión se esforzará para profundizar en preocupaciones frecuentes de los profesores. Una de ellas es la formación de la planta docente, que va desde la preparación de cursos, hasta el manejo de situaciones de emergencia en el aula; así como el cuidado y renovación de las instalaciones del plantel; lo mismo que para proveer en la medida de lo posible el material necesario en el salón de clases.

Por último, agradeció a los profesores su entrega en el quehacer de la docencia, así como sus aportaciones como vigilantes de la disciplina y limpieza en el plantel, por lo que les solicitó continuar con su compromiso y apoyo. ✓



SIMULACRO EN LA PLANTA ALTA

- Ø Conserva la calma
- Ø Retírate de objetos que puedan caer
- Ø REPLIEGATE, ubícate en las zonas de seguridad DURANTE 2 MINUTOS
- Ø Baja en forma ordenada
- Ø Ubica el punto de reunión más cercano y permanece hasta que te den la indicación.
- Ø Vuelta a la normalidad

SIMULACRO EN LA PLANTA BAJA

- Ø Conserva la calma
- Ø Retírate de objetos que puedan caer
- Ø EVACUA de forma ordenada
- Ø Ubica el punto de reunión más cercano y permanece hasta que te den la indicación.
- Ø Vuelta a la normalidad



Se ofertaron 11 asignaturas

CECEHACHEROS BUSCAN REGULARIZAR SU SITUACIÓN ACADÉMICA

Más de mil 100 alumnos beneficiados

CÉSAR ALONSO GARCÍA HUITRÓN
CESARALONSO.GARCIA@CCH.UNAM.MX

Con el objetivo de regularizar a los estudiantes que adeudan hasta dos materias, inició el programa de recursamiento inmediato, con la inscripción a once asignaturas de primero, tercero y quinto semestre y una plática con autoridades del plantel en donde padres y alumnos se comprometieron a aprovechar esta oportunidad que brinda el Colegio.

Maricela González Delgado, directora del plantel Vallejo, recalcó la importancia de hacer una labor en equipo entre; padres, alumnos y autoridades, con el fin de que los estudiantes logren acreditar sus materias con una buena calificación, además de adquirir nuevos conocimientos, "como autoridades del plantel, debemos garantizar este tipo de acreditaciones y una estabilidad en el plantel para que la única preocupación que tengan (los estudiantes) sea venir pasar sus materias", comentó la funcionaria.

“Este programa es la oportunidad que da el Colegio para que los alumnos se regularicen de forma inmediata”

Además, se alentó a los jóvenes a no desertar forma de acreditación, ya que, de hacerlo habrán terminado con las opciones de pasar una materia en ordinario, tal como lo indica el artículo 33 del Reglamento General de Inscripción, el cual indica que ningún alumno podrá ser inscrito en ordinario más de dos veces en una misma asignatura.

De ser así, será por extraordinario o mediante el Programa de Apoyo al Egreso, la única forma que tendrán de pasar la materia. Sin embargo, los datos de egreso indican que el 15 por ciento de los estudiantes no logra pasar a la facultad en tres años por contar una materia no aprobada, la mayoría de las veces es de los primeros

semestres, así lo informó Armando Segura Morales, secretario de asuntos estudiantiles del plantel.

En este sentido, Zyanya Sánchez, coordinadora local de asesorías, invitó a los alumnos a acercarse para reforzar aquellos conocimientos que se les dificulta, "tenemos profesores capacitados para apoyar a los chicos en las materias que a ellos creen les hace falta reforzar su conocimiento", asimismo, informó a los padres de familia que el Programa Institucional de Asesorías, busca evitar la deserción y la reprobación de los estudiantes.

En total se abrieron 44 grupos, que regularizarán la situación académica de más de mil 117 alumnos, de las once asignaturas con mayor índice de reprobación en el plantel, como son: Matemáticas 1 y 3, TLRIID 1, Historia Universal y Contemporánea 1, Química 1 y 3, Física 1, Historia de México 1, Psicología 1, Cálculo diferencial e integral 1 y Estadística y probabilidad 1. ✓

¡Sigue nuestras redes sociales oficiales!



Escanea con la cámara de tu celular y síguenos

Más de
1100 alumnos
podrán regularizarse
44 grupos
de recursamiento
11 materias

Programa de recursamiento inmediato: Consiste en cursar materias con mayor índice de reprobación, al semestre siguiente de haberla

Presentan protocolos de seguridad y violencia de género

ENTRE CECEHACHEROS NOS CUIDAMOS

¿QUÉ HACER EN CASO DE EMERGENCIA O ANTE UNA SITUACIÓN DE VIOLENCIA?

JESSICA ABIGAIL HERNÁNDEZ RIVERA
ABIGAIL.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

¿Sabes qué hacer en caso de ser víctima de violencia al interior o exterior del plantel?, ¿Qué debes hacerte percatas de una fuga de gas?, ¿Sabes cómo pedir ayuda en caso de una emergencia médica dentro del plantel? La prevención es una de las herramientas a nuestro alcance, que evita disminuir los riesgos que pongan en peligro nuestra integridad física psíquica o moral.

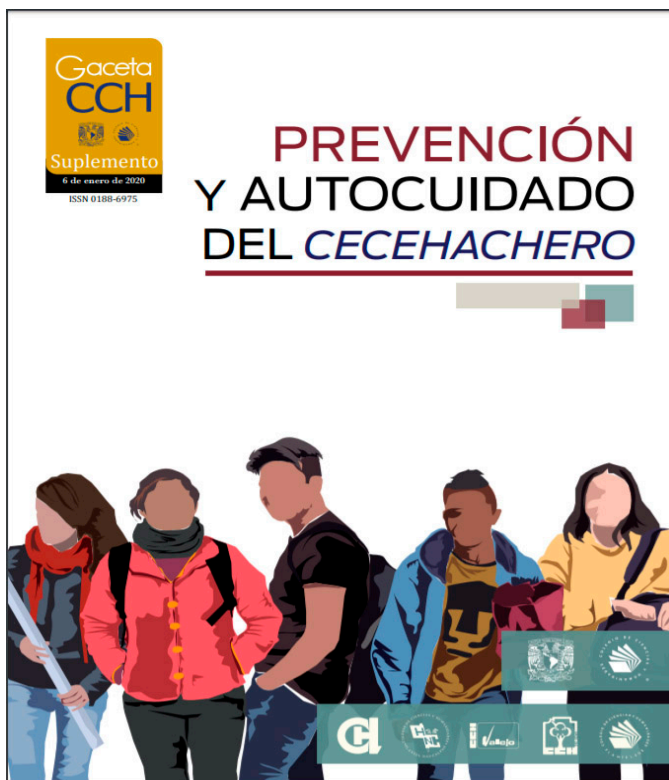
El Colegio de Ciencias y Humanidades, a través de su Dirección General y sus cinco planteles, trabaja para brindar una mejor seguridad a la comunidad, para ello, apuesta por la cultura de la prevención y de generar conciencia de los riesgos a los que estamos expuestos, por lo que reconocerlos y saber cómo

responder en cada caso ayuda a tener un CCH más seguro y libre de violencia.

En este sentido se ha publicado el suplemento: Prevención y autocuidado del Cecehachero, el cual contiene explicados de manera sencilla y práctica los protocolos de seguridad y violencia, que son aplicables al interior y exterior del plantel, por ejemplo: no utilizar artículos costosos que llamen demasiado la atención o mantener actualizados tus datos personales de contacto en Servicios Escolares y el seguro facultativo..✓

Los protocolos que puedes encontrar en el suplemento son:

- Atención a casos de violencia de género
- Prevención de adicciones
- ¿Qué hacer en caso de contingencia?
- Servicio Médico en caso de urgencia
- Decálogo del CCH (compromisos de los planteles para la seguridad de su comunidad)
- Senderos seguros y transporte
- Teléfonos de emergencia



Para consultar la versión digital del suplemento solo debes ingresar a la liga que aparece en la página del plantel, en la de la Dirección General de CCH, o escanear el siguiente código QR

VIOLENCIA DE GÉNERO: UN MAL QUE DEBEMOS ERRADICAR

ELENA E. HERNÁNDEZ G.
ELENA.EDITH.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

La lucha de diversos grupos por lograr la equidad de género inició hace ya varias décadas, el camino no ha sido fácil; sin embargo, ha rendido algunos frutos: desde el reconocimiento de esta inequidad de parte de autoridades y de la propia sociedad, hasta la implementación de acciones que permitan avanzar en la igualdad, así como la creación de protocolos que permitan identificar y sancionar la violencia de género.

Desafortunadamente, la educación machista, arraigada desde hace siglos, con la que muchos de nosotros hemos sido educados ha impedido que muchos actos, que hoy se denominan violencia de género, sean sancionados y sigan permitiéndose; la violencia de género se define como "cualquier conducta ejercida contra una persona en función de su identidad o condición de género, sea hombre o mujer, tanto en el ámbito público como en el privado, que tiene como objetivo someter y causar un daño; puede incluir daños físicos, sexuales, psicológicos, patrimoniales, económicos o de cualquier otra índole".

Algunos ejemplos de violencia de género pueden ser: "chistes sexuales u obscenos; comentarios o bromas acerca de la vida privada o las supuestas actividades sexuales de una persona; invitaciones llamadas telefónicas o mensajes electrónicos indeseables y persistentes, en la Universidad o fuera de esta; seguir a una persona de la Universidad al hogar (acecho); gestos ofensivos con las manos o el cuerpo; contactos físicos indeseados; insinuaciones u observaciones marcadamente sexuales; exhibición no deseada de pornografía; pedir favores sexuales a cambio de subir una calificación, aprobar una materia o una promesa de cualquier tipo de trato preferencial; amenazar a una persona de reprobarla, bajarla de puesto o cuestiones similares si no se mantiene un contacto sexual, entre otros".

¿Qué hacer en caso de violencia de género?

Si sufriste o conoces a alguien que ha sufrido violencia de género (también los testigos pueden presentar una denuncia) en las instalaciones de la UNAM o por parte de algún integrante de la misma, sigue estos pasos:



I. Contacto u orientación: acude con alguna PO's (personas orientadoras) para que te orienten sobre los actos que son considerados contrarios a las políticas institucionales de igualdad de género, te informe sobre las posibles alternativas de solución y sobre las instancias competentes para iniciar la denuncia y el apoyo psicológico (este paso no es indispensable para levantar una denuncia).

II. Presentación de la queja: puedes acudir ante cualquier instancia dependiente de la Oficina de la Abogacía General: Unidad para la Atención de Denuncias dentro de la UNAM (UNAD), Oficinas Jurídicas de cada entidad académica o dependencia universitaria o la Unidad de Apoyo Jurídico.

III. Seguimiento de la resolución determinada. Una vez determinada la resolución, la Universidad establece una fase de seguimiento de seis meses con el fin de vigilar la eficacia de las acciones y prevenir otros actos de violencia o revictimización.

¿Cómo se presenta una queja?

1. Acude a una de las instancias encargadas para presentar una queja
2. Se te hará una entrevista a partir de la cual se elaborará un documento que se llama "acta de hechos"
3. Se hará una valoración del caso en la cual te deben dar a conocer el procedimiento que sigue.
4. Si el acto es constituido como un delito, se te podrá acompañar para levantar la denuncia ante la agencia del ministerio público
5. Si necesitas apoyo psicológico se te puede brindar en la UNAD. ✓

Antiguo Edificio de la Unidad de Posgrado, Ciudad Universitaria 1er piso.
Teléfonos: 01800-ABOGRAL (01800-226-4725), 5622-2223
Ext. 82634, 82635, 82666, 82667 y 82668
Correos electrónicos: 01800abogral@unam.mx,
denunciaunad@unam.mx
Horario de atención: lunes a viernes de 9 a 20 horas



Escanéame



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL VALLEJO
PROGRAMA DE APOYO AL EGRESO (PAE)



Con el propósito de apoyar a los alumnos para que acrediten aquellas asignaturas que tienen un alto índice de reprobación, el Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo, convoca a los alumnos de la generación 2018 y anteriores a participar en el **Programa de Apoyo al Egreso, (PAE-ES) periodo 2020-2**, bajo las siguientes

BASES:

1. Podrán participar alumnos de la generación 2018 y anteriores que adeuden hasta **siete asignaturas** al momento de tramitar la solicitud de preinscripción.
2. Las fechas de solicitud de preinscripción, serán **del 20 al 22 de enero del año en curso** en la página electrónica del plantel:
<http://www.cch-vallejo.unam.mx>
3. La publicación de listas definitivas y horarios lo podrás consultar el **viernes 24 de enero del año en curso**.
4. El **inicio** del PAE es el sábado **25 de enero del año en curso**, bajo el siguiente horario:

| TURNO MATUTINO | TURNO VESPERTINO |
|--------------------|---------------------|
| 7:00 a 11:00 horas | 11:00 a 15:00 horas |

5. La apertura de grupos estará sujeta a:
 - Disponibilidad de recursos para el pago de profesores.
 - La existencia de profesores que impartan los cursos.
 - Que se reúna el mínimo de alumnos con derecho a inscripción para la apertura del grupo.
6. El alumno se compromete a cumplir con el **100% de asistencia** y a respetar la **reglamentación del programa**. Incumplir con alguno de los puntos anteriores implica baja definitiva del PAE.

Atentamente
“Por mi raza hablará el espíritu”
14 de enero de 2020

LA DIRECCIÓN

Juegos Intra CCH

DESTACAN ALUMNOS EN ATLETISMO

Valores, hábito y sentido de pertenencia, características que brinda el deporte.

ELENA E. HERNÁNDEZ G.

ELENA.EDITH.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

Cuatro alumnos integrantes de la selección de atletismo del plantel Vallejo, obtuvieron medallas de plata y bronce en las categorías de lanzamiento de bala y pista en los pasados juegos Intra CCH.

En su primer acercamiento a las competencias deportivas y con un par de meses de entrenamiento;

Uriel Sánchez Hernández e Ingrid Itzel Ávalos Patlán obtuvieron el tercer lugar en lanzamiento de bala, en la rama varonil y femenil, respectivamente. En pista los ganadores fueron: Saúl Cruz Montes de Oca con el segundo lugar en 800 metros, y Mitzy Vanessa Vargas Olivera, segundo lugar en 100 metros planos.

Jeovanny Bustamante Molina, entrenador y Erick Temusin Ávalos Lara, profesor de apoyo, explicaron que la selección se va conformando a través de la clase de Educación Física del primer semestre, durante ésta se descubren las habilidades que pueden desarrollar los alumnos y a partir de entonces se hace la invitación para pertenecer a la selección, la cual se conformó en esta edición por 10 mujeres y 20 hombres.

"La finalidad de estas actividades es que los chicos se construyan una autoestima alta, que conozcan su cuerpo, tengan valores, hábitos; que puedan identificar el sentido de pertenencia es una de las características de los adolescentes, y lo busquen aunque sea en esos pequeños grupos", enfatizó Ávalos.

Lanzamiento de bala

Uriel Sánchez explica que todos los participantes tuvieron tres oportunidades de tiro y a la final llegaron 7, en la rama femenil llegaron 8. Para él fue una experiencia buena porque "conoces qué tanta fuerza y desempeño tienes en comparación con las otras personas; el primero y segundo lugares de mi rama ya eran de semestres más avanzados, por eso fue muy bueno porque a pesar de

que yo no tenía experiencia en esto y soy de primer semestre logré descartar a personas más avanzadas", comentó el estudiante. "estaría bien probar algo diferente y el profesor consideraba que tenía la fuerza para hacerlo y comencé a entrenar, aparte es interesante conocer un deporte", subrayó.

Por su parte, Itzel Ávalos alumna de tercer semestre, comenta que fue una experiencia totalmente nueva, por lo que iba muy nerviosa por no saber de lo que era capaz de hacer, "me ayudó para darme cuenta de que soy buena para otras cosas", la joven, quien practica crossfit, decidió participar en lanzamiento de bala, por una prueba que hizo con anterioridad con el profesor Erick Ávalos, desde entonces tomó el gusto por esta disciplina deportiva.



Competencias de pista

A pesar de rechazar, una primera vez, la invitación a participar en las justas deportivas del Colegio, Saúl Cruz Montes de Oca, logró el segundo lugar de todo el CCH, "primero la rechacé y luego dije: bueno si el profesor me invitó fue por algo, ver qué tan bueno era para esto fue mi mayor reto", aseguró y mencionó que la competencia fue una buena oportunidad para conocer a otras personas, sobresalir en ciertos aspectos, conocer su fuerza, mejorar físicamente y salir a competir.

Mitzy Vanessa Vargas Olivera le gustan los deportes desde niña, recuerda que "echaba" carreritas con su papá, y de ahí el gusto por correr. Sobre la competencia, comenta que le gustó mucho participar y conocer a gente nueva que pertenece al Colegio y que, como ella, son cehacheros; además, considera que entrenar es una buena forma de invertir su tiempo libre.

Sobre las pruebas:

Todas son contra reloj, incluyendo las de lanzamiento de bala, la cual te da solamente 30 segundos para lanzar. En pista, se hace la sumatoria de los tres hits, los mejores tiempos son los ganadores. ✓

Obtienen preseas de oro y plata

VALLEJO, BICAMPEONES EN BÁSQUETBOL

Trabajo en equipo esencial para conseguir logros

ELENA E. HERNÁNDEZ G.

ELENA.EDITH.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

Por segundo año consecutivo las selecciones varonil y femenil, turno vespertino, ganaron primero y segundo lugares de los Juegos Intra CCH, las justas deportivas del Colegio.

Erick Temusin Ávalos Lara, profesor y entrenador de ambas selecciones, señala que: “se realizó un trabajo estable, la mayoría estuvo muy puntual, tienen fuerza, juventud y es un equipo unido, se llevan bien; además, quieren seguir ganando torneos”.

La selección varonil, ganadora del primer lugar, se muestra orgullosa y satisfecha por el resultado obtenido, “se siente bien que se reconozca el plantel, pues ha dejado un buen legado y eso da satisfacción”, comentan los jugadores. Asimismo, los jóvenes señalan que entrenar les ayuda a trabajar en equipo, mejorar su condición e incrementar su propia satisfacción.

Sobre el trabajo realizado en los pasados juegos Intra CCH, el entrenador Ávalos Lara señaló que la preparación fue importante en el partido definitivo, ya que mostraron más garra que el equipo contrincante. A futuro, el entrenador comenta que sigue el torneo con el Colegio alemán Alexander von Humbolt, en el cual, han sido campeones la selección femenil y la varonil. De igual forma, competirán en torneos cor-

“La prioridad de los jóvenes debe ser sus estudios, ya que si reprobaban materias dejan de pertenecer a la selección”

tos con Universidad de Ingeniería y Tecnología, vocacionales, Universidad Multicultural, el Colegio Israelita y el Interamericano, entre otros.

Por su parte, la selección femenina señala que participar en la selección de básquetbol es divertido, aunque un poco cansado, “es difícil porque el profesor junta a las dos selecciones y jugamos contra los hombres; pero esto te ayuda a liberarte del estrés, en los entrenamientos es bueno jugar así, ayuda a tener más experiencia”.

Las seleccionadas comentan que jugar básquetbol les da diversos beneficios: “salud, superación personal, mejora la autoestima, estrategias de juego, saber relacionarse con otras personas”, explicaron. Por otro lado, reconocen el trabajo realizado, lo positivo y lo negativo durante la final; y que pese a obtener el segundo lugar, eran ellas quienes presentaron mejor nivel de preparación. “en el equipo había más nivel en bote, tiro y altura, pero como ya habían perdido anteriormente, las chicas ya estaban mentalizadas”, señala una de sus integrantes. ✓



Universidad Nacional Autónoma de México
Escuela Nacional Colegio de Ciencias y
Humanidades Plantel Vallejo
Secretaría de Asuntos Estudiantiles

Curso Propedéutico

para la carrera de Médico Cirujano



REQUISITOS:

- Ser alumno regular, cursar el sexto semestre y tener proyectado estudiar la carrera de Médico Cirujano.
- Promedio mínimo de 8.5
- Cursar asignaturas relacionadas a la carrera (psicología, C. de la salud, Biología, etcétera.)



Del 22 de enero al 29 abril del 2020
Todos los miércoles de:
13:00 a 15:00 horas.
SILADIN Salas 2 y 3.



INSCRIPCIONES:

<http://www.hdmacademy.com/inscripcion-cchvallejo/>



Columna invitada

¡HABLEMOS DEL DELICIOSO!



5 básicos que debes de saber

VANIA MOSQUEDA MORENO
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Este es un espacio en el que hablaremos con o sin pelos en la lengua de esta práctica tan placentera. La forma en que decidimos ejercer nuestra sexualidad y todo lo que hay al rededor de ella determinará que sea una experiencia maravillosa o una poco grata. ¡Eso depende de ti!

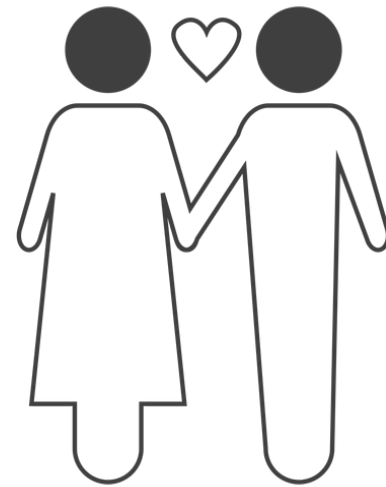
En esta etapa de la vida, el furor de las hormonas nos gobierna, experimentamos sensaciones nuevas, cada vez más intensas, nuestros sentidos captan diariamente estímulos auditivos, visuales y sensoriales que ponen nuestra libido al mil. Experimentar nuestra sexualidad y darle paso al disfrute de nuestros cuerpecillos gozadores debe ser una práctica normalizada, pero sobre todo RESPONSABLE.

Como jóvenes solemos asociar la responsabilidad a algo aburrido, sin embargo, la responsabilidad sexual es clave para tener una sexualidad plena.

Si aún no inicias tu vida sexual, la iniciaste y tu experiencia no fue buena o tu experiencia ha sido buena y quieres mejorarla... Continúa leyendo esto, ya que, en esta ocasión hablaremos de los 5 básicos para hacer del "delicioso" una experiencia realmente placentera.

1) Conocer tu cuerpo: Conocer nuestro cuerpo es elemental y no se trata de ubicar en el mapa humano; dónde están los genitales y dónde los pies, sino de conocernos a profundidad. Nuestro mejor aliado para ello es: la masturbación, échense una manita sin pena, pongan su rola sexosa favorita y exploren cada rinconcito de sus cuerpos, distingan que zonas les resulta placentero estimular. Si les da pena tocar sus propios cuerpos, imaginen qué harán con un cuerpo que no es suyo.

2) Decidir libremente y sin presión el momento adecuado: No te dejes guiar por los tiempos, ni las experiencias de personas conocidas, es tu experiencia y debe ser como tú quieras y cuándo tú lo decidas.



3) Elegir a la persona correcta: Contrario a lo que regularmente se piensa "la persona correcta" no es el príncipe azul, ni la mujer maravilla, no es quien te trae cacheteando las banquetas o quien crees es el amor de tu vida, mucho menos "su tóxica o tóxico", la persona correcta es quien les de seguridad, comunicación y respete tu individualidad.

Si puedes discutir abiertamente los siguientes puntos con esa persona ¡vamos por buen camino!

4) Tener apoyo profesional: Si elegiste a una pareja para lanzarte en esta aventura, es importante que ambos estén informados sobre los diferentes métodos anticonceptivos, sus beneficios y desventajas. Tengan presente que el preservativo es el único método que protege de Infecciones de Transmisión Sexual y no de todas. Acudan a consejería sexual en el servicio médico del Colegio o en las Unidades de Medicina Familiar del IMSS ¡es gratis!

5) Externa tus gustos y tus emociones: Lograr relaciones sexuales placenteras depende en gran medida de la comunicación y confianza que exista con nuestra pareja para hacerle saber lo que nos gusta y lo que no. Platiquen sobre sus fantasías y sus límites antes de llevarlos a la práctica y respétenlos. ✓

VANIA Yael MOSQUEDA MORENO

Es licenciada en enfermería por la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la UNAM. Ha trabajado en el sector salud, en el Instituto Mexicano de Seguro Social capacitando un promoviendo una mejor atención a la salud de los derechohabientes. Ha impartido cursos y talleres en jornadas médicas sobre salud sexual en diferentes alcaldías de la CDMX para adolescentes. Asimismo, ha promovido los derechos de las mujeres en la salud y luchado en contra de la violencia obstétrica. Actualmente estudia la maestría en Dirección estratégica en organizaciones de salud.

Espero que estos 5 consejos te sean útiles, nos leemos la próxima ¡infórmate y rompe el tabú!



Si has sufrido violencia de género



PRIMERO DEBES SABER QUE **COMO UNIVERSITARIA TIENES DERECHOS:**

- Derecho a ser respetada
- Derecho a ser tratada con igualdad
- y sin violencia.

Si eres víctima de acoso o violencia por tu sexo o género, acude con las **autoridades de tu plantel** y a la **Defensoría de los Derechos Universitarios**.

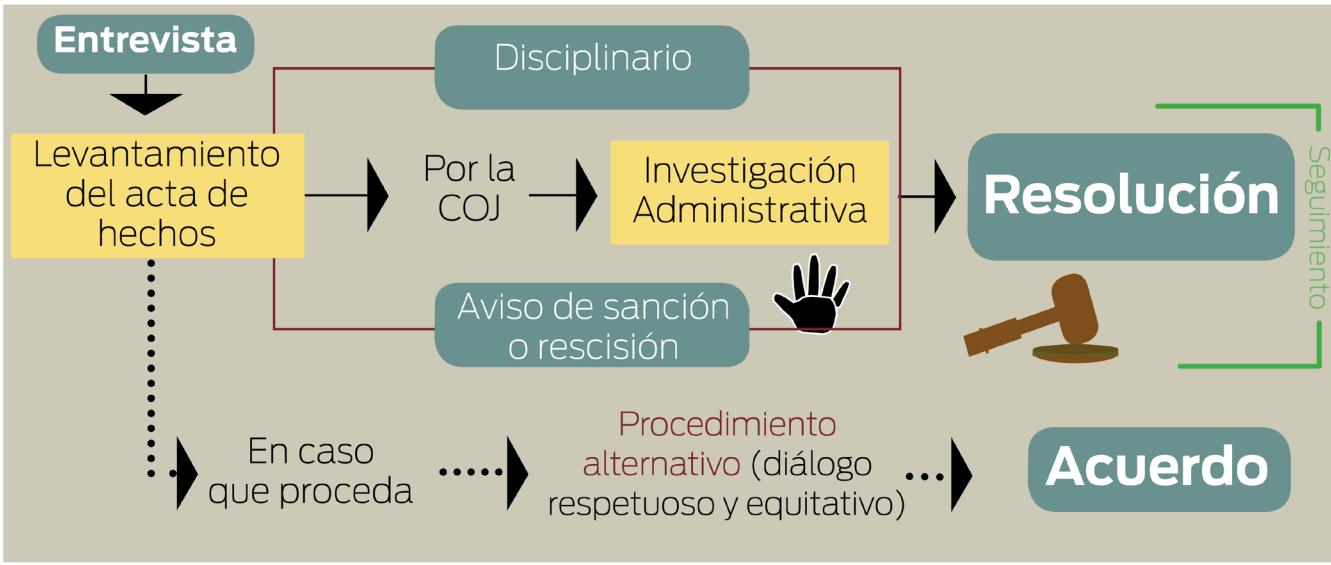
Las autoridades del CCH están obligadas a dar seguimiento, **responderte y apoyarte** cuando presentes una denuncia por acoso sexual, violencia física o violación, piropos e insinuación, discriminación por orientación sexual, chistes misóginos o *sexting* sin consentimiento.



Debes saber que el **CCH** te **brindará** apoyo **jurídico** y **psicológico** en todo momento.



INICIO DEL PROCEDIMIENTO



PROCESO PARA EXÁMENES EXTRAORDINARIOS PERIODO EC 2020- 2

- Realiza el **pre-registro** en la página del plantel www.cch-vallejo.unam.mx del **20 al 24 de Enero de 2020**.
- Efectuar el pago en la caja que se encuentra en Administración Escolar, en las fechas del Pre-registro.
- En ventanilla de Administración Escolar confirma tu pre-registro para que estés inscrito al extraordinario, **presentando tu orden de pago y hoja de pre-registro**.
- Es tu responsabilidad verificar tus datos al momento de la inscripción.
- Es requisito presentar tu comprobante de inscripción del extraordinario con el sello original de color verde y una identificación oficial legible al momento de la aplicación de tu examen.

Fechas, Horario, Guías y Lugar de aplicación consultar en el área correspondiente.

| ÁREA | UBICACIÓN |
|----------------|-----------------------|
| Matemáticas | Edif. "U" Planta Baja |
| Experimentales | Edif. "I" Planta Alta |
| Talleres | Edif. "G" Planta Baja |
| Historia | Edif. "L" Planta Alta |

**ADMINISTRACIÓN
ESCOLAR**

Vallejo en Instagram



Foto de Aritzel Martell.



Foto de Caro SG



Foto de Angel David Montijo.



Foto de Caro SG.



Sendero Eléctrico Seguro

CCH Vallejo - Metro La raza
(línea 5)

Servicio exclusivo para la
Comunidad del Plantel*.

Inicia el 20 de enero
de 2020

Costo \$2.00 con credencial vigente
Únicamente Pago con tarjeta Movilidad Integrada**



Horarios de servicio:

Vespertino

13:00 horas
13:30 horas
14:00 horas

Nocturno

20:30 horas
21:00 horas
21:30 horas



Contará con dos puntos de descenso:

- Montevideo
(conexión con línea 6 del Metrobús)
- Metro La Raza (línea 5).

* La ruta es del CCH a Tasqueña, siendo exclusivo únicamente el tramo del CCH a La Raza.

** Los primeros días estará un módulo dónde podrás adquirir tu tarjeta, con costo de \$20.00 y tendrá \$5.00 de saldo.

Salida en bahía de Base 1, cerca
del puente de Tesorería.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

