

Comunidad Vallejo

Órgano Informativo del Plantel Vallejo



Seguridad para el regreso a las instalaciones



Ciudad de México a 10 de agosto de 2020

Número 357



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



@CCHVallejo_Ofi



cch_vallejo



comunidad.vallejo@cch.unam.mx

UNAM
La Universidad de la Nación

EDITORIAL

Consideraciones para el regreso a clases

El H. Consejo Técnico de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, en su sesión plenaria del día 30 de julio de 2020, aprobó las Consideraciones para el regreso a clases en el semestre 2021-1 (Protocolo sanitario), con base en los Lineamientos generales para el regreso a las actividades universitarias en el marco de la pandemia, aprobado por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario.

En este sentido, el pasado 3 de julio, se presentó ante la Comisión de Seguridad del Consejo Interno del CCH Vallejo las acciones y adecuaciones que se realizarán para cumplir con las medidas de seguridad necesarias que se requieren para el regreso a clases presenciales o semipresenciales, esto, cuando así, lo indiquen las autoridades centrales de la UNAM.

Por lo pronto, ya se inició con la instalación de Filtros de Seguridad Sanitaria en las entradas peatonales del plantel y el acceso vehicular, las cuales contarán con lava manos, señalización en el piso

de sana distancia, así como un módulo para la toma de temperatura corporal.

Asimismo, se instalarán dispensadores de gel en todos los edificios; limpieza constante en salones, laboratorios, oficinas, baños y salas de audiovisual; se marcarán puntos de distanciamiento social en el piso, especialmente en áreas en donde se presente aglomeración de gente como son: biblioteca, área de comida, servicios escolares, reloj checador, librería, departamento de firma y CREPA.

Los edificios "T", Biblioteca, Mediateca y Centro de Cómputo, serán espacios destinados para el trabajo a distancia con alumnos, en los cuales se ha hecho la separación correspondiente del mobiliario, como son mesas y sillas, evitando que estas áreas no represente un peligro para la población.

La Universidad y el Colegio están haciendo un esfuerzo importante por continuar con la labor encomendada, la educación de cientos de mexicanos, siempre salvaguardando la seguridad de toda la población, que hacen posible esta tarea fundamental y esencial de nuestra sociedad.



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
SECRETARIO GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES VALLEJO

Maricela González Delgado
DIRECTORA
Manuel Odilón Gómez Castillo
SECRETARIO GENERAL
Rubén Juventino 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
Adrián Enríquez
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 357..

Programa de mantenimiento de verano

Prototipo de Filtros de Seguridad Sanitaria en Vallejo

ELENA E. HERNÁNDEZ G.

ELENA.EDITH.HERNANDEZ@CCH.UNAM.MX

Como cada año, en el plantel se realizan durante el periodo interanual diversos trabajos de mantenimiento y reparación; a pesar de que hace varios meses no asiste la comunidad universitaria a las instalaciones, en este tiempo no se dejó de darle mantenimiento al plantel; además, se está preparando el regreso a clases presenciales mediante la colocación de los módulos de Filtro de Seguridad Sanitaria (FSS).

Sobre estas acciones, la arquitecta del plantel, Alejandra Flores Briones, mencionó las acciones que forman parte del Programa de Mantenimiento de Verano, entre ellas: la poda de árboles; mantenimiento a la subestación eléctrica, man-

tenimiento correctivo a los equipos hidroneumáticos y se cambiaron algunas piezas que estaban dañadas por el uso; se realiza renovación de la pintura de barandales, estructuras, edificios, rejas y áreas deportivas.

Como parte de las consideraciones para el regreso a clases en el semestre 2021-1, sin poner en riesgo la salud de la comunidad, se encuentra la colocación de módulos de FSS, los cuales están compuestos por lavabos de pedal, cuya instalación y modelo, será adoptado por el resto de los planteles del Colegio. Asimismo, se instalarán los dispensadores de gel antibacterial, balizamiento de concreto, señalizaciones y carteles que indiquen la forma en que funcionan los FSS, se pondrán en base 3 y 1, operarán solamente como acceso

peatonal, y base 2 para acceso vehicular.

También se tiene contemplado colocar otros dos módulos en cafetería (aunque todavía no se sabe si se tendrá este servicio) y uno enfrente de la Dirección, en total serán 7. Algunos se adaptaron con cubierta para evitar que estén a la intemperie, aunque los lavabos son de acero inoxidable y para exterior.

Se van a colocar 60 dispensadores de gel, uno por cada edificio, para que sean accesibles a la población, son exteriores y similares a las jaboneras de los baños. Además, se está haciendo balizamiento de firmes de concreto (señalamientos en el piso) para guardar sana distancia," van a estar en las ventanillas de servicios escolares, en la ventanilla del CREPA, en personal administrativo y académico, en el reloj checador de administrativos, en firmas, en las entradas de base 1 y base 3, en la librería, en el almacén y en las cafeterías si llegan a operar".

Alejandra Flores señaló también que estas adecuaciones son parte de los requisitos que la Rectoría solicitó para el regreso a clases; sin embargo, las propuestas fueron generadas por la dirección del plantel. ✓



Reunión de la Comisión de Seguridad del Consejo Interno del plantel

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

El pasado 3 de julio, se presentaron ante la Comisión de Seguridad del Consejo Interno, las acciones que se llevarán a cabo para que, cuando la autoridad lo indique, se pueda hacer un regreso paulatino y ordenado a las actividades, lo anterior, con base en los Lineamientos aprobados por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario.

Al respecto, la directora del plantel, Maricela González Delgado, comentó que el documento titulado: "Consideraciones para el regreso a clases en el semestre 2021-1" pasó por diferentes niveles: el Consejo Universitario, la Junta de Directores y el Consejo Técnico, con la idea de mejorarlo a partir de las reuniones de los Consejos Internos con los Comités de Seguridad y posteriormente hacerlo llegar al Consejo de Seguridad del Consejo Técnico.

Por su parte, el secretario general del plantel, Manuel Odilón Gómez Castillo, mencionó que se han tenido que realizar una serie de modificaciones al plantel y a la forma de trabajo en el aula,



Imagen - sesiona Comisión de Seguridad del Consejo Interno del CCH Vallejo

El plantel Vallejo se prepara para la nueva normalidad



sobre esta última menciona que el plantel albergará la tercera parte de la población por semana, para cumplir con ese requisito y con todas las medidas de seguridad evitando el contagio de COVID-19 se realizarán las siguientes acciones:

- Los profesores verán a sus alumnos una semana sí y dos no. Cada semana será destinada para la asistencia de un semestre, es decir una primera semana acudirán solamente primeros; a la siguiente, segundos y a la tercera semana quintos.

- Se propone que se tengan 4 horas de asignaturas presenciales, que se divida el grupo en dos partes, la mitad del grupo irá un día y la otra en otro. Eso da un aforo aproximado de 1,800 alumnos en el plantel por semana (el 33% de los alumnos).

- La distribución de los laboratorios no permite tener tanto espacio, lo que se propone es que sean clases teóricas.

- Las otras dos semanas se trabajará en línea, por lo que será un trabajo híbrido que se puede realizar a través de diversas plataformas.

- Los profesores y el personal académico administrativo trabajarán de manera proporcional y equitativa, de acuerdo con el porcentaje de alumnos que se atenderán.

- El mismo esquema se podría aplicar a los trabajadores, además de considerar su entrada y salida con un horario escalonado.

- Organización de listas de contactos para enviar mensajes a la comunidad de los planteles y a la Dirección General.

- Sensibilizar a los permisionarios del transporte (con los que se tienen convenio) para que adopten las medidas de prevención contra el COVID-19.

- Se colocarán en distintos puntos de las áreas de trabajo dispensadores con gel y con solución desinfectante a base de cloro, para uso de la comunidad.

- En áreas comunes: baños, vestidores, casilleros, cafeterías, etc. se colocarán señales que indique la distancia mínima entre personas.

- Se hará limpieza periódica de todas las áreas de trabajo antes, durante y al término de las actividades.

- Se colocarán bolsas de plástico exclusivas para desechos como cubrebocas, guantes o papel utilizado en estornudos.

- Se colocará gel antibacterial por cada edificio, en total serán 55.

- Al interior del plantel se colocarán 5 módulos más para lavabos, con una estructura similar a la de los bebederos.

- En el edificio de servicios escolares, en las ventanillas de atención tendrán marcado en piso la distancia, balizamiento y lonas informativas, lo mismo se realizará enfrente de Firmas del personal académico y de base. ✓



Responsabilidad compartida

Todas las actividades antes señaladas no servirán sin la responsabilidad compartida de toda la comunidad universitaria, por lo que se propone que cada integrante de la misma realice las siguientes acciones:

Personal Académico y Trabajadores universitarios

- Mantenerse informado del semáforo de riesgo epidemiológico.
- No acudir al trabajo o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Reportar si es parte de la población en situación de vulnerabilidad.
- No acudir al plantel si sospecha o se confirma que tiene COVID-19, un familiar o él mismo deberá avisar al área de personal de su plantel
- Atender las indicaciones específicas para su área de trabajo.
- Ingresar y salir de forma ordenada por los filtros de seguridad sanitaria.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como trabajador.
- Utilizar la ropa de trabajo de acuerdo con la categoría y funciones y con base en lo aprobado por la Comisión Mixta Permanente de Seguridad y Salud en el Trabajo.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y objetos de uso personal, equipo de protección personal y papelería.

Estudiantes

- Mantenerse informado del semáforo de riesgo epidemiológico y de las comunicaciones de la UNAM y en el CCH.
- Asistir a las instalaciones del plantel siguiendo las indicaciones de las autoridades.
- No acudir a actividades académicas o reuniones sociales con síntomas compatibles con COVID-19.
- Reportar al plantel si forma parte de la población en situación de vulnerabilidad. O si sospecha de tener o tiene COVID-19.
- Ingresar y salir de forma ordenada por los filtros de seguridad sanitaria, así como atender las indicaciones relativas al espaciamiento seguro.
- Portar la credencial de la UNAM que lo identifica como alumno.
- Evitar compartir con otras personas dispositivos y objetos de uso personal, equipo de protección personal y papelería.

Visitantes

- Ingresar y salir de forma ordenada por los filtros de seguridad sanitaria, así como atender las indicaciones relativas al espaciamiento seguro.



Comunidad de aprendizaje Teams
del CCH – UNAM

“Jornada Virtual en Innovación Educativa”



¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO?

A la comunidad Docente de la Educación Media Superior.

PROPÓSITO

Aulas colaborativas en un Ambiente Virtual impulsará una experiencia educativa donde el docente desarrolle, involucre y comparta habilidades en herramientas digitales y de planeación didáctica que contemple distintos recursos que se adaptan al aprendizaje.

TEMÁTICAS PROPUESTAS:

- El pizarrón digital interactivo.
- Reflexiones en torno al Modelo educativo del Colegio y el aprendizaje virtual.
- Experiencias en torno al diseño de estrategias didácticas en un ambiente virtual.
- Desarrollo de habilidades sociales en un ambiente virtual, etc.

¿CÓMO PARTICIPO?

Ponente, impartidor de taller o como asistente virtual.

FECHA DE REALIZACIÓN

10 al 14 de agosto 2020 de 11:30 a 14:40
y de 16:00 a 19:00 horas.

Transmisión en vivo por *Facebook*
y en *Teams*. Modalidad *e-learning*.

INFORMACIÓN

cae9aac5.cch.unam.mx@amer.teams.ms
y en *Facebook* <http://fb.me/SIIEAulasColaborativas>

INSCRIPCIÓN:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?i-d=YOR_CDhp3kqybWmxqIKcMFyHP94fCcxAqPuX-tA-auINUNkI3QlBVV1Q1T1lKOE4zRzg4VFILRoLVVy4u

REQUISITOS GENERALES

- 1) Si usted elige ponencia o taller puede ser en vivo por *Facebook* o enviar en video a teams.
- 2) Duración para ponencia: de 40 minutos a 1 hora.
- 3) Duración para taller: 1 hora a 2 horas.
- 4) Como asistente virtual debe cubrir 90% de asistencia.
- 5) Para comunidad CCH envíe a *Microsoft Teams* al equipo: SIIE-FD-Aulas colaborativas el tema de su ponencia o taller. Si es externo envíe a *Facebook*.
- 6) Fechas de entrega de ponencias o talleres 05 de agosto de 2020. (En el caso de ser video).



Plática de inducción a tercero y quinto semestre

Inicia periodo de inscripción para el ciclo escolar 2021-1 y 2021-2



JORGE SAÚL BERNAL ARÉVALO
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Como cada año, se realizaron las pláticas de inducción para los alumnos que pasan a tercero y cuarto semestre, así como a los que se enfrentarán a su último año de bachillerato. En esta ocasión, las charlas se realizaron a través de Facebook Live con la participación de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, y los departamentos de Psicopedagogía e Información.

Durante su intervención, Maricela González Delgado, directora del Plantel Vallejo, señaló que las clases presenciales se llevarán a cabo cuando el semáforo sanitario este en verde y que se darán a conocer las alternativas de regreso, las cuales ya se están preparando, como la desinfección de las instalaciones y demás adecuaciones que se requieren.

Invitó a los alumnos y padres de familia a mantenerse informados por los canales institucionales del plantel, como su página de Internet, redes sociales oficiales y el Correo Institucional, canal principal de comunicación entre autoridades, profesores y alumnos.

Otros temas que se abordaron fueron: el apoyo en los trámites de recursamiento, los programas de sexualidad y de cuidado, de retos y decisiones, el programa de orientación vocacional y de regularidad académica, para este último se invitó a los alumnos a ponerse en contacto con el departamento de Psicopedagogía al correo psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx

Maricela Calzada Romo, jefa del Departamento de Psicopedagogía, señaló que el trámite de recursamiento será del 24 al 26 de agosto y que habrá tres periodos de



extraordinarios: EA, EB, EC, con un máximo de 3 asignaturas y con apoyo de un asesor académico; en el Programa de Apoyo al Egreso (PAE) se podrá acreditar hasta dos materias; respecto al Programa de Acreditación Inmediata (PRI) explicó que la convocatoria saldrá en septiembre y será para aquellos alumnos que deban una asignatura.

Maria Elana Palacios, pedagoga del plantel, invitó a hacer uso del programa de asesorías preventivas en línea para la regularización y el reforzamiento de temas y conocimientos difíciles de aprender o de estudiar.

Del programa de orientación para la carrera (PROUNAMII - INVOCA) señaló que te apoyan en la toma de decisiones

para elegir carrera y definir el área de conocimiento, en la elección de asignaturas de 5o. y 6°. Semestre, mencionó que existe el programa "Al encuentro del mañana", para seleccionar entre las 129 carreras que oferta la UNAM en: (<http://www.oferta.unam.mx>); se dijo que; las carreras de alta demanda piden promedio y otras, estudios propedéuticos como música o idiomas.

En el Programa para la prevención y el desarrollo social, se habla sobre autoestima, sexualidad, ansiedad, estrés con charlas virtuales y talleres con diversas temáticas; además existe el programa de atención a situaciones derivadas del confinamiento como estrés ansiedad, incertidumbre, miedo en la página <https://misa-lud.unam.mx/covid19/> ✓

TRÁMITE DE INSCRIPCIÓN, CICLO ESCOLAR 2020-2021

1. Cuestionario de Opinión: Servicios de la UNAM.
 - <http://seplan.cch.unam.mx/encuestaunam>
 - Genera contraseña
2. Inscripción en línea
 - www.cch-vallejo.unam.mx
 - Fechas: 3-7 agosto
3. Actualización de datos:
 - Correo electrónico
 - Teléfono de casa y celular
 - Dirección
 - Cargar comprobante de pago en formato PDF
 - Genera Comprobante de inscripción.

Mayor Información:
http://www.cch-vallejo.unam.mx/pdfs/2021/1/Reinscripciones/3ro_2021-1.pdf

Mary Palacios

zoom



Esteban Castellanos

El actor se construye y reconstruye a través de su personaje

Esteban Castellanos, Actor

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

Esteban Castellanos, mexicano nacido en 1974, egresado de CCH Azcapotzalco y licenciado en Dramaturgia y Teatro por la UNAM, comentó en entrevista a la Profesora Elia Pérez, docente del área de Experimentales del CCH Vallejo; su experiencia como actor y director de teatro en

el proyecto *Los niños perdidos*, obra basada en el cuento de Francisco Hinojosa, *A los pinches chamacos* que ha representado en diversos escenarios de México y el mundo, siendo una obra autogestiva en donde el actor junto con su equipo de trabajo ha explotado las habilidades que se requie-

ren para el desarrollo de una puesta en escena, sino también el desarrollo del actor como un sujeto que muestra a la sociedad una visión interpretativa de la realidad dirigida principalmente al target adolescente y juvenil, debido a la temática propia de la obra.

Diseñada para la

formación e información vocacional de la población estudiantil de nuestro Colegio, en la entrevista relata las habilidades requeridas para ingresar al mundo del teatro, señalando que México es un país racista y discriminatorio en donde lo primero que se ve es la imagen, el estereotipo, el color

de piel, la estatura y complejión antes que el talento, recalcando que esto es muy marcado en el cine.

Dijo que el actor, trabaja con la imagen, su cuerpo, su voz, su rostro, su capacidad de proyección escénica, su sensibilidad e inteligencia emocional, sus habilidades físicas que si no se tienen de nacimiento se pueden ir desarrollando a través de los años y la práctica.

El trabajo del actor es delicado porque la herramienta básica, con la que se desenvuelve, es con la propia persona, persona que debe estar en constante construcción y reconstrucción; en la actuación como en todas las artes; se requiere, devoción y

pasión, porque no se trabaja por dinero y no se hace dinero en el teatro, de hecho, se requiere tener una sólida plataforma económica para dedicarse de tiempo completo a su preparación y formación.

“En el teatro sucede toda la experiencia humana, nos brinda la posibilidad de mirarnos a nosotros mismos; qué somos, quiénes somos, de dónde venimos, hacia dónde vamos ; el teatro nos permite cuestionarnos, pensar, reír o llorar; a través del escenario y de poder sentarnos en una butaca podemos mirar las distintas etapas de la vida humana, nos permite ver la realidad desde otra perspectiva mostrándose, el

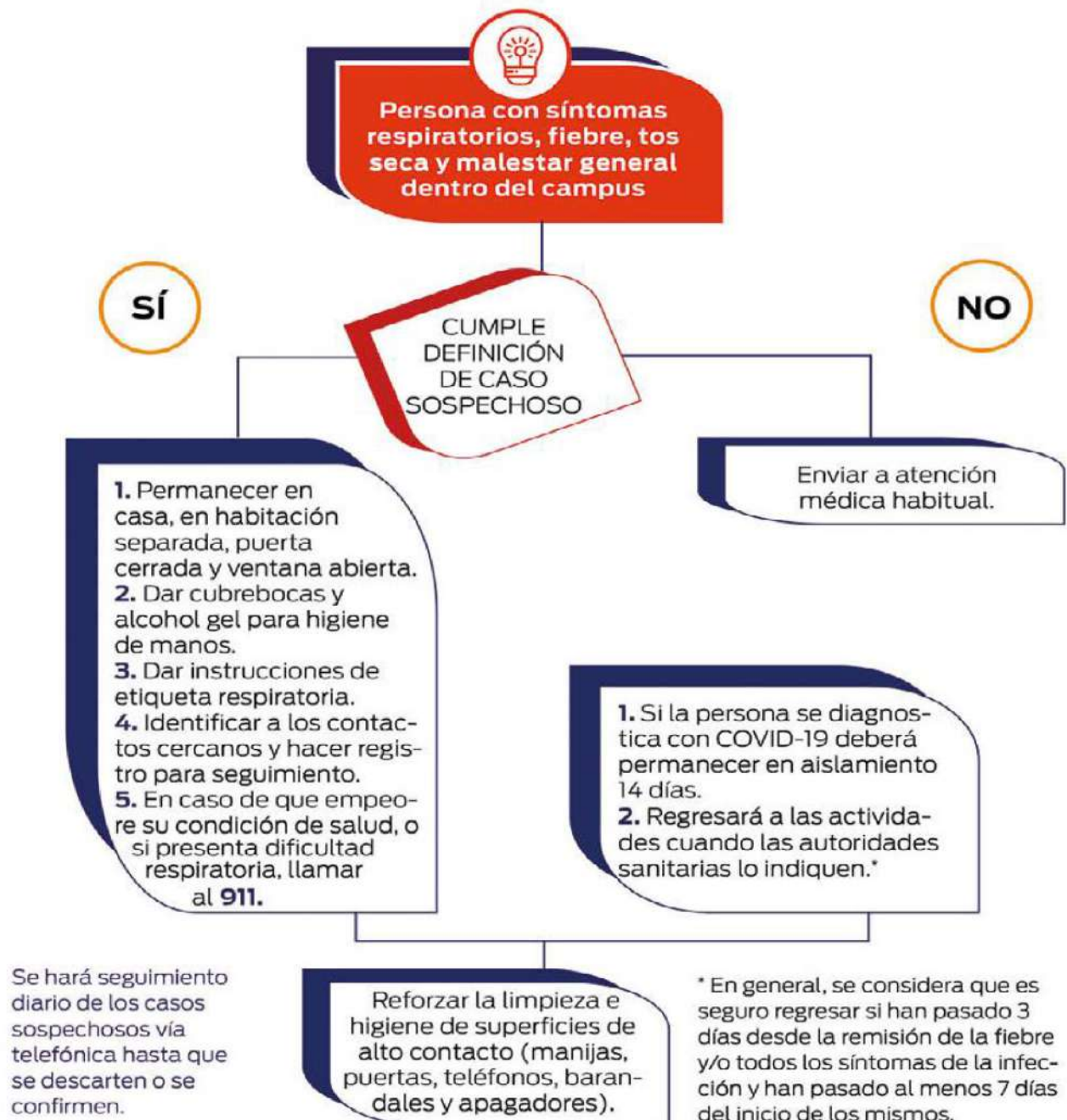
teatro, como un viaje personal de autoconocimiento y autoformación en donde no existe persona y personaje sino solo una proyección del actor que presta la voz, el cuerpo y la proyección de un discurso en el que el actor cree para hablar de si mismo”, expresó el excecachero.

El mundo del teatro es versátil en el campo laboral, explicó que puede uno dedicarse a la actuación, dirección escénica, producción teatral, dramaturgia, teatrología, docencia, tramoyero, escenografía, utilería, gestión y difusión cultural, perfilándose la profesión como una disciplina en donde siempre se requiere del trabajo en equipo. ✓

El trabajo del actor es delicado porque la herramienta básica, con la que se desenvuelve, es con la propia persona



PROTOCOLO PARA CASOS SOSPECHOSOS DE COVID-19



La importancia de la biblioteca

OPCIONES TÉCNICAS
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

La concepción universal que se tiene de una biblioteca es la de un recinto donde se resguardan libros de manera sistemática, organizados por tema, autor y disciplina, puestos a disposición de los visitantes para su consulta.

En la actualidad estos recintos se han modernizado, ofreciendo espacios de consulta, galerías de arte, digitalización de catálogos, salas interactivas de lectura, entre otras actividades, atendiendo principalmente las nue-

vas técnicas de trabajo basadas en Información y comunicación (TIC) y en el aprendizaje mediante la investigación y el descubrimiento.

La biblioteca dentro de una comunidad debe cubrir con los siguientes objetivos:

- Fomentar el hábito lector, el aprendizaje y la utilización de las bibliotecas.
- Ofrecer oportunidades de creación y utilización de la información.
- Facilitar el acceso a los recursos y conectar con ideas, experiencias y opiniones.

- Trabajar el proyecto educativo, la libertad intelectual y acceso a la información.
- Promover los recursos y servicios de la biblioteca.

En este sentido, las actividades de un Técnico en Servicios Bibliotecarios no se limitan al préstamo de documentos o al acomodo de libros, sus funciones son las de apoyar en las búsquedas y consultas eficientes de información a los usuarios, además del asesoramiento de publicaciones, principalmente de las de divulgación y las científicas. ✓

Los documentos y libros de una biblioteca se clasifican o dividen según la Clasificación Decimal Universal (CDU), en lenguas, artes, ciencias exactas y ciencias naturales, ciencias aplicadas y tecnología, literatura, filosofía, psicología, historia y geografía, ciencias sociales, religión y obras de referencia.

La Universidad cuenta con diversas dependencias que abordan este tema

Equidad de género en la UNAM, más allá de una asignatura

Desde hace casi tres décadas, esta casa de estudios promueve la equidad de género

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

produce conocimiento teórico y aplicado de alto nivel académico, se difunde a través de diferentes medios, publicaciones y estrategias la equidad de género y se llevan a cabo eventos como conferencias, cursos y talleres sobre este tema.

Desde el 2010, el Consejo Universitario de la UNAM cuenta con la Comisión Especial de Equidad de Género que tiene como objetivos, impulsar la equidad de género en las prácticas, funciones y cultura de la UNAM, asimismo promover medidas a favor de ésta a través de sus diferentes cuerpos colegiados y con la participación organizada de la comunidad universitaria.

A su vez, cada escuela, facultad e instituto tiene dentro de su Consejo Interno una Comisión Interna de Equidad de Género, la cual, de manera general, debe fomentar la equidad de género, capacitar a los miembros de su comunidad que estén interesados en este tema, difundir información, atender demandas de su co-

L ograr la igualdad de género en la UNAM es uno de las metas fundamentales en nuestra máxima casa de estudios, es por ello que desde hace varios años hay diversas instancias universitarias que se encargan de estudiar, enseñar, difundir y legislar en pro de la equidad de género. A continuación te presentamos a las entidades universitarias que tienen relación, en mayor o menor medi-

da, con la equidad de género.

Una de las primeras y más importantes es el Centro de Investigaciones y Estudios de Género (CIEG), antes Programa Universitario de Estudios de Género, es la dependencia que lleva más de 25 años trabajando por la igualdad no sólo en la UNAM, su objetivo es producir conocimiento teórico y aplicado de alto nivel académico en el campo de los

Estudios de Género, desde un enfoque interdisciplinar, para la solución de problemas complejos y la contribución con propuestas que respondan a desafíos nacionales y globales; así como fortalecer la incorporación de la perspectiva de género en el quehacer universitario a través de actividades de docencia, difusión y vinculación.

En el CIEG se realiza investigación sobre equidad de género, se

munidad sobre este rubro y poner en marcha planes de trabajo con base en la política institucional de género, entre otras acciones.

En el caso de que quieras presentar una denuncia sobre violencia de género en la UNAM, la Unidad de Atención para Denuncias te brinda asesoría y seguimiento a lo que establece el Protocolo de la UNAM en esta materia. La UNAD recibe quejas de todas las personas integrantes de la comunidad universitaria de cualquier dependencia; asimismo, remitirá la queja a la oficina jurídica correspondiente para ini-

ciar el procedimiento formal.

Por su parte, aunque no es una instancia dedicada específicamente a la equidad de género, la Defensoría de los Derechos Universitarios, salvaguarda los derechos que establece la Legislación Univesitaria en favor de los estudiantes y académicos de la UNAM, además de considerar también los Lineamientos Generales para la igualdad de Género en la UNAM. Su fin es recibir reclamos individuales de los estudiantes y los miembros del personal académico de la UNAM, si no es competencia direc-

ta de la Defensoría, se brinda orientación sobre cuál es la instancia u órgano facultado para atender los planteamientos o la problemática presentados.

La Oficina de la Abogacía General coadyuva al fortalecimiento del desempeño de las funciones sustantivas que le fueron encomendadas a la Universidad, para lograr una mejor vinculación entre la actividad jurídica, académica y administrativa, dentro del marco jurídico vigente; además, dicha oficina tiene la misión de fomentar la cultura de la legalidad y respeto a los derechos humanos



e igualdad de género en cada uno de los ámbitos de la institución, para preservar el bienestar de la comunidad de nuestra Casa de Estudios.

Asimismo, en febrero de este año, el rector Enrique Graue creó la Coordinación para la Igualdad de Género, como parte integral de la estructura universitaria que depende de la Rectoría; Las funciones de esta coordinación serán vastas y permearán en prácticamente todos los espacios universitarios; algunas de las acciones que realizará son en conjunto con la Secretaría General y la de Desarrollo Institucional, instrumentará la creación de especialidades y diplomados a distancia en torno al tema de género y pondrá en marcha programas permanentes en materia de género y derechos humanos; organizará un curso presencial para altos funcionarios de la UNAM; propondrá la revisión de planes y programas de estudio para incluir la perspectiva de género.



Las mascarillas o cubrebocas N95 y KN95 para uso de personal médico pueden ser reutilizables si se esterilizan por medio de la luz ultravioleta a 254 nanómetros (UV-C, germicida); además, no deben usarse por más de 40 horas, indicó Iván Puente Lee, académico de la Facultad de Química, al participar en la cuarta y última sesión del webinar La Facultad de Química de la UNAM: acciones e investigaciones sobre COVID-19.

Durante la videoconferencia Cubrebocas. ¿Se pueden reutilizar?, ¿se pueden mejorar usando nanomateriales?, el también responsable del Laboratorio de Microscopía Electrónica de la Unidad de Servicios de Apoyo a la Investigación y la Industria (USAII) de la FQ, comentó que este trabajo surgió del cuestionamiento por parte de autorida-

La UNAM te enseña cómo reutilizar tus cubrebocas

UNAM GLOBAL
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

des hospitalarias de la Ciudad de México, sobre si se podrían reutilizar los cubrebocas para el personal de salud.

En este sentido, lo más recomendable, de acuerdo con la literatura científica y los fabricantes, es que

los cubrebocas se utilicen y se desechen. No obstante, debido a la gran necesidad de mascarillas en el sector Salud, se pueden esterilizar además de la luz ultravioleta, con vapor de peróxido de hidrógeno o calor seco a 70 grados centígrados, comentó en esta sesión organizada por la Facultad de Química y su

Patronato.

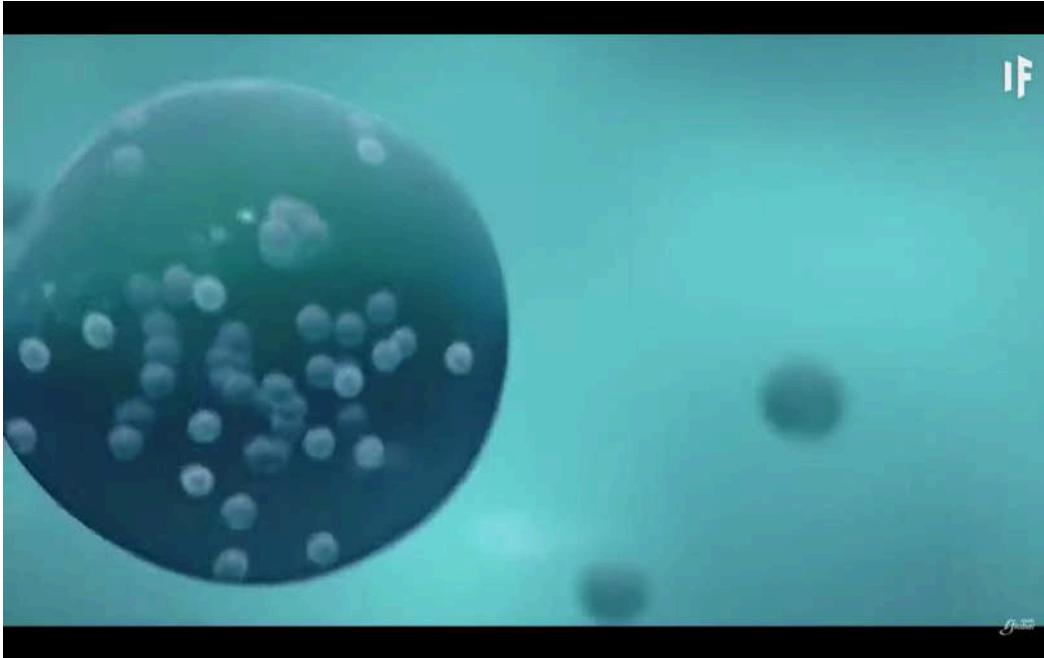
Una de las interrogantes en esta investigación, apuntó el académico, consistió en saber si la luz ultravioleta dañaba las mascarillas. Se observó que después de más de 30 ciclos de esterilización, los tejidos continuaban intactos: "No vemos deformación, ni quemado de las fibras en ninguna de las capas; se siguen conservando", dijo.

El universitario también señaló que los cubrebocas N95 y KN95 no deben usarse por más de 40 horas y su esterilización debe ser diaria. En el caso del personal de hospitales, recomendó contar por lo menos con cinco mascarillas para utilizar una diario y los usados se envíen a esterilizar.

Además, aconsejó no usar agua con jabón, cloro ni alcohol para limpiar este



Fotos / cortesía de UNAM GLOBAL y el crédito de unam global como los anteriores



Fotos / cortesía a de UNAM GLOBAL y el crédito de unam global como los anteriores

tipo de mascarillas, así como no guardarlas para desactivar al virus con el tiempo, pues cualquier sustancia en éstas va a disminuir su capacidad de filtración, del 95 por ciento que tienen estipulado, a un 80 o 70 por ciento. También recomendó no utilizar labial o maquillaje mientras se les emplea, ya que puede adherirse a las fibras del objeto. Reiteró que no basta con esterilizarlos, pues con el uso van acumulando partículas y aunque se esterilicen van a continuar fijas en los tejidos.

El docente detalló que las mascarillas N95 y KN95 contienen cuatro medios filtrantes que ayudan a detener las partículas de bacterias o virus: "Los filtros tienen un tejido donde se detendrán las nanopartículas, con un entramado muy pequeño

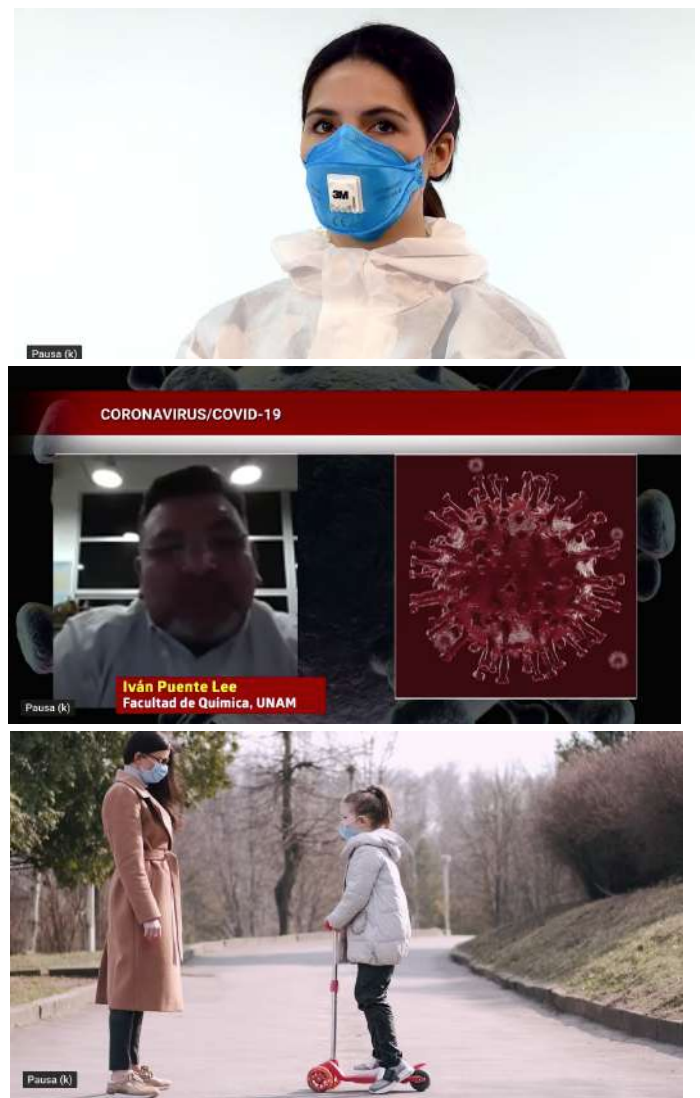
por donde va a pasar el aire. El virus mide de 100 a 200 nanómetros y se puede retener por medio de las fibras que contiene cada uno de los filtros".

Una ventaja de estos cubrebocas es que poseen carga electrostática y filtran hasta 10 veces más las partículas que un filtro normal, apuntó.

Para el caso de la elaboración de cubrebocas caseros, el docente sugirió emplear toallas, camisetas de algodón, fundas de almohada y bufandas, entre otros materiales: "Como lo indica la Organización Mundial de la Salud, las mascarillas deben contar por lo menos con tres capas: de polipropileno, algodón y poliéster. Al colocar la capa de poliéster en la parte externa permitirá que sea más impermeable; en la in-

terna, la de algodón evitará dañar la cara, y como medio filtrante sirve la película de polipropileno", detalló.

Los cubrebocas caseros, aseveró, se deben elaborar con telas sin tramado, porque pueden tener aperturas por las cuales podrían entrar las partículas o el virus. A diferencia de los KN95, las mascarillas elaboradas en casa se pueden lavar, sumergir en cloro y son reutilizables, concluyó. ✓



Fotos / cortesía a de UNAM GLOBAL y el crédito de unam global como los anteriores

GUÍA PARA MANTENERSE SALUDABLE DESDE CASA CON APPS

1



FibriCheck
Ayuda a detectar trastornos del ritmo cardiaco y prevenir posibles complicaciones.

ONE DROP

One Drop:
Gestión de Diabetes
Da seguimiento para personas con diabetes, facilita la entrada de datos. Genera informes y gráficos.

2



iCare Health Monitor
Medición del ritmo cardiaco.



Presión arterial
Permite registrar valores de tensión arterial y controlar su evolución.

3



Recetas de cocina casera gratis
Cuenta con una gama amplia de recetas.

Yazio
Contiene plan de adelgazamiento. Contador de calorías para infinidad de alimentos, registra alimentos y el ejercicio que se lleva a cabo.



Health Infinity. Salud y Dieta
Ayuda a alcanzar los objetivos de salud, a hacer mejores elecciones de alimentos y a mantenerse en forma.

El mundo de las Apps se encuentra hoy día con una amplia gama de posibilidades de aplicación. Haremos una recopilación de Apps gratuitas que nos pueden ayudar a mantenernos saludables en estos tiempos de confinamiento.

Texto en negro, ambos sistemas operativos
Texto en azul, sistema operativo iOS
Texto en verde, sistema operativo Android

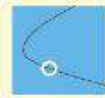
7



Relax Meditation
Sesiones de meditación



Daily Yoga
Más de 40 sesiones, 300 poses y 18 tipos de música.



Breathe
Sesiones guiadas de respiración.

El uso que pueda realizarse de la información y contenidos incluidos en esta infografía será de exclusiva responsabilidad de quien lo realice. La presente información es informativa y de entretenimiento, en ningún momento reemplaza la visita al médico. Antes de iniciar una dieta o un plan de entrenamiento físico visita a tu médico.

María Esther Izquierdo Alarcón
Margarita Delgado Pérez
Azucena Barba Martínez

4



Noom
Entrenador personal, que registra calorías y la actividad física.



Freeletics Training Coach
Permite entrenar cuándo y dónde quieras con un entrenador personal.



Entrenador personal: Workouts
Guía de ejercicios con instrucciones paso a paso por audio, foto, o video.

5



Pacer: Podómetro y Caminata
Contiene un completo y preciso sistema de medición de la actividad física (cuenta pasos, calorías y tiempo activo).

6



Endomondo
Monitoreo de actividades y entrenamiento personal, análisis de parámetros. Comunidad de deportistas.



Pérdida de peso por GetFit
Ejercicios en video con comentarios de voz, temporalizador y cronómetro de guía.



Nike Run Club
Da seguimiento de las carreras, entrenamientos adaptables e incluye a tus amigos.

Google Fit: seguimiento de la actividad y la salud

Trabajo realizado junto con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la American Heart Association (AHA).
Puntos cardio y el objetivo de pasos.





Consideraciones para el **regreso a clase** en el semestre 2021-1 **(Protocolo sanitario)**

El H. Consejo Técnico de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades, en su sesión plenaria del día 30 de julio de 2020, aprobó las *Consideraciones para el regreso a clases en el semestre 2021-1 (Protocolo sanitario)*, con base en los *Lineamientos generales para el regreso a las actividades universitarias en el marco de la pandemia*, aprobado por la Comisión Especial de Seguridad del Consejo Universitario.



DETERMINACIÓN DEL AFORO

- ◆ Se atenderá al 33% de los alumnos por semana, de manera que a la primera semana se citará a la generación 2021 (Primer semestre), a la segunda a la 2020 (tercer semestre) y a la tercera a la 2019 (quinto semestre).
- ◆ Del promedio de 3,600 alumnos por plantel y generación, primero se reducirán a la mitad, por turno: 1,800, de ellos sólo se atenderán el primer día 900 (primera clase) y en el segundo día (segunda clase) los otros 900 restantes.
- ◆ Asimismo, en las clases en línea se respetarán los horarios que los alumnos y profesores tengan en forma presencial.
- ◆ Al inicio del semestre todos los grupos estarán dados de alta en un aula virtual y se establecerán los vínculos de contacto entre los profesores y los alumnos, a través del correo institucional.
- ◆ De esta manera, en cada salón o laboratorio siempre tendremos la mitad de los alumnos y habrá muchos espacios comunes dispuestos para distribuirlos, de modo que no se aglomeren y se conserve la sana distancia.
- ◆ En este sentido, el Colegio promoverá una docencia semipresencial, pues en las sesiones presenciales se

establecerán las reglas de trabajo en línea, se resolverán dudas y se ofrecerá el apoyo adicional a los alumnos que lo necesiten.

- ◆ Por otra parte, los docentes y el personal académico administrativo también participarán de manera proporcional y equitativa, según el porcentaje de alumnos que se atenderá. El mismo esquema se podría aplicar a los trabajadores.

Asimismo, de acuerdo con el protocolo del filtro sanitario, se tomará en cuenta lo siguiente:

- ◆ En las entradas designadas se vigilará que todos ingresen con cubreboca y se les medirá la temperatura.
- ◆ Se colocarán de forma estratégica, en distintos puntos de las áreas de trabajo, dispensadores con gel y con solución desinfectante a base de cloro, para uso de la comunidad. También se cuidarán todas las medidas de higiene para prevenir cualquier situación de contagio por el COVID-19.
- ◆ En el acceso a las áreas comunes: baños, vestidores, casilleros, cafeterías, comedores, etcétera, se colocarán señales en lugares apropiados que indiquen la distancia mínima entre personas.
- ◆ En los espacios comunes o de mayor concentración, se buscará favorecer la ventilación natural.