

COMUNIDAD VALLEJO

15 de marzo de 2021  
Número 379



# A un año del confinamiento



Consulta Comunidad Vallejo

desde tu celular



CCH Vallejo Oficial





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO

Dr. Enrique Luis Graue Wiechers  
RECTOR  
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas  
SECRETARIO GENERAL



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

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



COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
VALLEJO

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



COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón  
JEFE DE COMUNICACIÓN  
Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera  
Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo  
Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz  
MESA DE REDACCIÓN  
Lic. Diana Elizabeth Salas Estrada  
DISEÑO Y MAQUETACIÓN  
Adrián Enríquez Rodríguez  
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES  
Axel Bello Sánchez  
DHAMAR MIRELES VELÁZQUEZ  
JOSÉ RAMÓN LEÓN LÓPEZ  
FIDEL ALDAIR ALCALÁ GARCÍA  
SERVICIO SOCIAL

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 379.

## EDITORIAL

# Sigamos, unidos, pero a la distancia

Fue el 17 de marzo de 2020, cuando las clases en la Universidad Nacional Autónoma de México, empezarían a suspenderse de forma paulatina, a causa de la pandemia del Coronavirus que se empezaba a vivir en nuestro país.

Con el objetivo no de detener la educación de miles de estudiantes de esta casa de estudios, la UNAM empezó a realizar las gestiones necesarias para que las clases y el semestre pudiera seguir a la distancia. Por ejemplo, facilitó el acceso a cuentas de zoom, aulas virtuales, bibliotecas digitales, aumentó el ancho de banda y puso a disposición de toda la comunidad los Centros de Accesos PC Puma, para el uso de instalaciones y equipo tecnológico en distintos planteles Universitarios.

A un año de haber cerrado las instalaciones las y los Universitarios, hemos encontrado formas de seguir adelante, aprendimos a trabajar y a estudiar desde la casa, descubrimos que todas y todos tenemos un correo institucional que nos otorga el CCH y que además tiene múltiples beneficios; dominamos plataformas Zoom y Microsoft Teams gracias a cursos y talleres que tuvieron que tomar los docentes, mismos que tuvieron que elaborar materiales didácticos para las clases a distancia.

Este reto que hemos enfrentado todas y todos ha sido grande, sin embargo, la disposición de cada uno ha hecho que superemos los obstáculos que se nos han presentado a lo largo de este año, gracias.

## ✓ Retos superados

# Comunidad CCHera a un año de la pandemia

- *Docentes y estudiantes viven su nueva realidad con retos y añoranzas*
- *Seguimos superando retos desde aquel 17 de marzo.*

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

DHAMAR MIRELES  
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Fue el 11 de marzo de 2020 cuando la OMS declaró al Coronavirus SARS-CoV-2 como pandemia. El 17 de marzo del mismo año, la UNAM suspendió las clases presenciales “de manera paulatina” para evitar contagios de la COVID-19; sin embargo, a un año de esta situación directivos, académicos, trabajadores y estudiantes de la Máxima Casa de Estudios han logrado continuar con la labor de la Universidad, impartir educación de calidad que permita la formación de profesionistas comprometidos con el país.

Pero lo más importante ha sido el empeño de cada cecechero; como en el caso de Kinari Viridiana Pérez Miranda alumna de segundo semestre y quien entró a este bachillerato de forma virtual “el tiempo que llevo en confinamiento me ha ayudado hacer más autodidacta en cuestiones de la



Alumna: Daniela Escobedo / Foto: Cortesía

escuela, también he podido trabajar y mejorar mi autoestima, además tengo una mejor relación con mi madre debido a que pasamos mayor tiempo juntas”.

“en este año de aprendizajes, lo más valioso que he encontrado es la apertura de un espacio para los estudiantes en el que podamos conocernos, escucharnos, discutir nuestras ideas, platicar de lo que nos sucede en el presente y

“

Me enfrenté a un modelo educativo nuevo y a una enseñanza diferente”

aprender de los demás”, comentó la profesora de inglés, Raquel Acosta Fuentes; quien asegura que los docentes tienen la responsabilidad de “acompañar a los estudiantes en el proceso de transformarse en personas críticas vinculadas con su realidad, que pueden incidir en ella para beneficio de la comunidad”.

Para Jonathan Víctor Jesús Hernández Torres, profesor de Biología, expuso que ha sido difícil la enseñanza en línea, en biología, debido a que la materia demanda el realizar actividades prácticas “ahora debemos estar a través de medios digitales o de una pantalla, explicar, comunicar, y organizar aspectos que conlleva una enseñanza y un aprendizaje”.

Para conseguirlo, el Colegio y su comunidad han encontrado formas de adaptarse a estos nuevos procesos de enseñanza-aprendizaje: cursos institucionales, tutoriales en línea, aplica-



Profesor: Jonathan Hernández / Foto: Cortesía



Alumna: Andrea Padilla / Foto: Cortesía

“

**el CCH me ha brindado las herramientas necesarias, he aprendido a valerme por mí mismo y lograr mis objetivos, controlar más fácilmente los aparatos electrónicos al momento de realizar mis tareas entre muchas cosas”**

ciones para teléfonos inteligentes, Becas de Conectividad, espacios como el PC Puma, apoyo en línea de Programas Institucionales como el de Tutoría y Asesoría, en fin, todas las herramientas disponibles han sido utilizadas para seguir trabajando.

“Me enfrenté a un modelo educativo nuevo y a una enseñanza diferente” cuenta Bernardo Vázquez Guadalupe quien ahora cursa el segundo semestre “aun así, el CCH me ha brindado las herramientas necesarias, he aprendido a valerme por mí mismo y lograr mis objetivos, controlar más fácilmente los aparatos electrónicos al momento de realizar mis tareas entre muchas cosas”

Por su parte para la alumna de cuarto semestre, Alexa Ruíz González, este año de pandemia ha sido parte de un cambio drástico en el ámbito social, personal y estudiantil. “extraño salir de clases y poder ir con mis amigos a caminar por los pasillos del CCH mientras comíamos o simplemente disfrutábamos del ambiente que se vive ahí”.

Todos anhelan conocer o volver a compartir el espacio en el salón de clases y, cuando esto suceda tendremos aún más experiencias para compartir ¡ya falta menos!



✓ El trabajo de la administrativo y académico no para

# Reuniones informativas con Áreas y Departamentos del plantel

*Cuerpo directivo se reúne con personal docente para comunicar avances de cada Secretaría*

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

El cuerpo directivo del plantel realizó reuniones con las distintas áreas y departamentos, a través de la plataforma Zoom, “es importante brindarles la información puesto que nuestras actividades continúan” dijo la licenciada Maricela González Delgado, al iniciar estas reuniones en donde cada Secretaría hizo una breve relación de actividades realizadas.

Cada instancia ha trabajado ininterrumpidamente para no frenar programas, trámites

y servicios que son necesarios para la vida académica y cultural de la comunidad, por mencionar sólo algunos la Secretaría General se encarga del servicio PC PUMA, así como de las Becas de CONECTIVIDAD UNAM 2021 y Tablet con CONECTIVIDAD 2021.

En tanto que en conjunto con la Secretaría Administrativa se trabaja para mantener los filtros sanitarios sobre todo en los días de cobro, para garantizar que se cumpla con las medidas de sanitización de los espacios; al respecto, se hizo una atenta invitación a los profesores que aún cobran con cheque a que se trasladen al pago vía depósito con el fin de disminuir la necesidad de salir y exponerse a la pandemia, el trámite puede realizarse directamente en la página de personal de la UNAM.

La Secretaría docente continúa con promociones para profesores de asignatura, asesoría a profesores para la integración de expedientes para los procesos de PRIDE,

la organización de cursos de formación de profesores en línea, entre otras actividades, se resaltó que los profesores se están adaptando ya de una manera positiva a los procesos que requieren la elaboración de documentos digitalizados.

La Secretaría Académica reportó que se ha cumplido con la emisión de boletines en tiempo y forma tanto para el primero como para el segundo semestre y se solicitó el apoyo para cubrir algunos grupos de recursamiento. En cuanto al trabajo en la aplicación de extraordinarios agradeció la participación de los docentes en la elaboración de reactivos y anunció que está por reanudarse el proceso de los exámenes filtro que se encuentran inconclusos.

En SILADIN se trabajan proyectos académicos, actualmente existen 16 proyectos activos que se están realizando en línea. Destaca la participación del plantel en la Olimpiada Cecehachera con la mayor delegación (865 alum-

nos y 25 profesores asesores); además, el espacio del acuario está en remodelación y el de el Aula del futuro se encuentra lista para ser equipada. Por otra parte, se trabaja en la organización de conferencias y material audiovisual para los alumnos.

La Secretaría de apoyo al aprendizaje invitó a los profesores a participar en la selección de los materiales que serán adquiridos para la biblioteca, puso a su disposición la opción de solicitar el escaneo de material existente y que es de difícil acceso. Recordó a los profesores que se puede tener acceso a un curso de las bibliotecas digitales de la Universidad y avisó que la Secretaría seguirá coordinando pláticas de salud emocional con especialistas para hablar del duelo, a partir del 16 de marzo cada 15 días.

La unidad de planeación continúa con la aplicación y seguimiento de los instrumentos de evaluación a los que los alumnos tuvieron acceso como las herramientas TIC, el TICÓMETRO, el EDI el EMA o el PROUNAM Invoca agradeciendo el apoyo de los profesores.


La Secretaría de Asuntos Estudiantiles continúa trabajando para ofrecer a los estudiantes diferentes recursos como el recursamiento inmediato, exámenes extraordinarios y la organización de los cursos PROFOSE 2021 que, de acuerdo al plan anual de la directora del plantel, amplía su oferta para abarcar todas las áreas de conocimiento de los alumnos.

Se promovió también el curso propedéutico para la carrera de médico cirujano; se sigue de cerca el programa Institucional de Tutoría a través de la plataforma TEAMS, la Jornada de Balance Académico y el programa

Institucional de Asesorías. Quedó implementado el jueves de tutoría en línea donde los coordinadores de tutoría podrían estar resolviendo dudas tanto a padres de familia como a profesores y alumnos. El departamento de psicopedagogía sigue trabajando en apoyar la equidad de género con cursos y se está trabajando la orientación vocacional y la elección de asignaturas.

El ingeniero Edgar Escareño Jefe del Departamento de Control Escolar señaló algunas fechas importantes para que se darán a lo largo del semestre para recursamientos, extraordinarios y otras actividades, se harán llegar a los profesores a través de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles en conjunto con la Secretaría Académica.

El Orden del Día también contempló una breve cronología de los hechos que llevaron desde la toma del plantel hasta su liberación, además de un recuento aproximado de los daños al inmueble y el patrimonio universitario. Cabe resaltar que las medidas jurídicas para buscar la sanción del saqueo y vandalismo perpetrados continúa.

Para finalizar se abrió un espacio en el que la comunidad docente del plantel pudo expresar sus dudas y preocupaciones sobre los temas tratados, cada reunión fue finalizada con el agradecimiento a la comunidad de Vallejo así como a profesores de los otros planteles del Colegio de CCH y distintos planteles de la ENP además de otras entidades educativas por su apoyo y solidaridad. 

385  
docentes

Por área:

90  
Histórico-social

85  
Matemáticas

120  
Ciencias  
Experimentales

90  
Talleres de  
lenguaje y  
comunicación

✓ “Los mitos, son solo eso; mitos”. (Silvia Velázquez)

# Mitos y realidades de las científicas mexicanas

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

Estos y otros mitos en la dualidad mujer-ciencia se encargó de desterrar la doctora Silvia Velasco Ruíz, Secretaria General de la Dirección General del Colegio, como parte de un ciclo de conferencias para la Difusión de la Ciencia y la Equidad de Género que organiza la Secretaría Técnica del Siladin del CCH Vallejo.

En la ponencia la doctora Silvia Velasco, bióloga y docente de nuestro plantel; relató brevemente la biografía de tres científicas mexicanas con alto reconocimiento, las cuales se enlistan a continuación:



“

Las mujeres solo sirve para el hogar y tener hijos, no tienen capacidad e inteligencia, son conflictivas y están locas; son aburridas porque la ciencia es aburrida y no destacan en un terreno de hombres donde además van a ganar menos que él ...”




**Valeria Souza Saldívar**, a los 12 años decidió dedicarse a la Biología argumentando “los científicos son los seres más libres de pensamiento”; a Valeria le interesa poder crear y generar cosas nuevas; en la ciencia se logra buscar patrones de organización de los sistemas biológicos, me gusta olfatear y seguir el camino que me permita descubrir cosas interesantes.

En 1987 fue cofundadora del Instituto de Biología de la UNAM; decidió mostrar a los hombres en pleno doctorado, que también podía escuchar el llamado de su naturaleza femenina y ser mamá, argumentando que todo se puede hacer en la vida solo es cuestión de organizarse. Su principal trabajo reside en el estudio de la bacterias por estar presentes en todos los ambientes, incluidos los más extremos y ser de los primeros seres vivos habitantes del planeta con una antigüedad calculada de 3 800 000 000 de años; particularmente estudia la *Escherichia Coli* y tiene una colección de sepas única en el mundo. La *E.Coli* tiene la característica de migrar genes adquiriendo su código de información y está presente en todos los organismos homeotérmicos que pueden regular su temperatura, como el hombre; también destaca su trabajo como defensora de la región de 4 ciegas en Coahuila que sirve para desarrollar estudios del planeta Marte, pues existe en su entorno metano y azufre lo que le ha permitido ser galardonada por su trabajo de investigación.

Silvia Velasco; habló de María Antonieta Fernández Herrera, doctora en química, admiradora de Marie Curie y egresada de la Universidad Autónoma de Puebla. Es investigadora en el Departamento de Física aplicada de la UNAM ; ganó una beca por sus estudios de biomoléculas derivadas de esteroides. María Antonieta dice que la Química es un arte porque permite el desarrollo de la creatividad, destaca que en ella su pasión y curiosidad por conocer y observar la naturaleza, y cuestionarse de qué están hechas las cosas; busca imitar la naturaleza y modifica moléculas, invita a las mujeres a hacer ciencia y refiere que hay tiempo para todo, aconseja buscar espacios y crear equipos u organizaciones para crear oportunidades.

Por ultimo; se refirió a Citlali Sánchez Aké, doctora en Ciencias Físicas e Ingeniería de Materiales que obtuvo por concurso una beca de la UNESCO y, trabaja en el

Instituto de Ciencias Aplicadas y Tecnología de la UNAM; desde infante le interesaron los números y preguntó a su madre, cuál es el último número que existe, tiempo después en su formación como científica, entendió un poco el concepto de infinito. Su pasión es el estudio de los plasmas inducidos por laser para el procesamiento de materiales.

Terminada la síntesis biográfica de las científicas elegidas por ser ejemplo de destacada trayectoria, la doctora Silvia preguntó a los asistentes virtuales; cuáles cosas que además de su gusto por las ciencias tenían en común estas mujeres y la respuesta no se hizo esperar; contestaron: “que llevaban una vida como cualquier persona con familia con gustos y distracciones” , de esta manera la doctora Silvia concluye; “ la realidad es que la mujer puede destacar en cualquier terreno que se proponga incluida la ciencia y que los mitos, son solo eso; mitos”. 



Más información





# Convocatoria

## Clubes de Lectura

### CCH a Fondo

El Fondo de Cultura Económica y la Dirección General del Colegio de Ciencias y Humanidades Convocan a la formación y de Clubes de Lectura

Se invita a participar a estudiantes, docentes, personal administrativo y toda persona integrante de la comunidad del CCH que disfrute de la lectura, desee comenzar su camino en esta actividad por placer o esté interesada en fundar un Club de Lectura.

#### Requisitos:

1. Podrá inscribirse cualquier persona que sea parte de la comunidad del Colegio de Ciencias y Humanidades interesada en el fomento a la lectura y en conformar o representar un Club de Lectura.
2. Proporcionar la información solicitada para realizar el correcto registro del Club de Lectura.
3. Asistir a las sesiones virtuales de capacitación impartidas por el personal del Fondo de Cultura Económica a llevarse a cabo en Marzo 2021; si fuera el caso, podrán participar una o más personas por Club de Lectura o personas de la comunidad del CCH con interés en fomentar la lectura, información se les hará llegar una vez que completen los pasos uno y dos , vía correo electrónico.
4. Iniciar las actividades del Club de Lectura con sesiones virtuales atendiendo a la situación actual, a cada Club registrado se les hará entrega de un "Acervo de fundación" con 10 libros.

#### Inscripciones:

Para realizar la inscripción se requiere enviar del 1 al 31 de marzo del 2021 un correo electrónico a [cchafondo@gmail.com](mailto:cchafondo@gmail.com) con la siguiente información:

- ◊ Nombre completo
- ◊ Plantel
- ◊ Número de celular o teléfono de contacto
- ◊ Mencionar si es estudiante, académico, bibliotecario o administrativo
- ◊ En caso de ser alumna o alumno indicar el semestre y turno en que se encuentra actualmente

Una vez completado el registro se compartirá la información correspondiente y los enlaces de acceso a las sesiones de capacitación. Serán tres reuniones de dos horas cada una los días 24, 25 y 26 de marzo del presente de 13 a 15 hrs.



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

✓ Apoyo para padres e hijos

“ Lo primero que debes de hacer es apoyarte a ti mismo, escuchar la voz interna que tenemos, antes de apoyar a tu hijo que pasa momentos de crisis; debes aprender a respirar alternadamente con sonidos curativos y reflexionar cómo te hablas a ti mismo; buscar estrategias adecuadas que te permitan conocerte y valorarte; porque fuimos educados para ver que hacemos y cómo lo hacemos, pero no para ver quién somos realmente como personas; date un trato amoroso, agradece lo que hay, reconoce y confía en tu capacidad de hacer y que nada a la pared te arrincone.

Así se dirigió a padres, madres y tutores de adolescentes, la psicóloga y terapeuta familiar del Centro de Integración Juvenil, Rebeca Corona Candelaria; invitada del Departamento de Psicopedagogía y en plática con Maricela Calzada Romo, Jefa de ese Departamento en el CCH Vallejo.

“Estamos pasando por momentos difíciles”, comentó refiriéndose a la pandemia del Covid -19, nadie esperaba esto, han cambiado los roles familiares drásticamente y cada ser humano vive y percibe esa crisis y conflicto de manera diferente; además los adolescentes atraviesan constantes cambios físicos, hormonales y psicológicos; debemos ver al problema como una oportunidad de crecimiento, cambio y auto encuentro.

En esta época de crisis, continuó; acepta que no todo sabes, que requieres un espacio personal para atender tus dudas, incertidumbre y tristezas; no eres robot de respuestas acertadas; practica la escucha activa, capta qué te dicen y cómo lo dicen, ubícate en el aquí y ahora para solucionar los conflictos, aquietta tus pensamientos; se tolerante a la frustración y espera, las personas que buscan el placer inmediato pueden llegar a ser adictas; apoya tu tarea como tutor o padre en el amor hacia ellos, usa recursos y estrategias que te hagan sentir bien con lo que haces, sin hacer lo que otros digan.

## ¿Cómo apoyar a nuestro hijo ante las crisis?



Fuente: [https://es.123rf.com/photo\\_33397269\\_ilustraci%C3%B3n](https://es.123rf.com/photo_33397269_ilustraci%C3%B3n)

Luego de dar consejos, Rebeca Corona, explicó a los padres, madres y tutores, ejercicios de respiración con sonidos curativos practicados en el oriente y en la época prehispánica para liberar emociones y fortalecer órganos vitales del ser humano; las emociones que no se gestionan se acumulan y generan enfermedades, dijo.

En los pulmones vibra y se gestiona la tristeza, se fortalecen y equilibran con respiraciones profundas y expiraciones lentas que emiten el sonido “ssss”, con esto baja la temperatura y congestión de ellos y se libera la tristeza; con el mismo procedimiento y expiraciones del sonido “ssshh” se enfría y depura el hígado que maneja la frustración y el enojo, al enfriarlo fluye y se produce sangre saludable; y continuo; el miedo se gestiona en los riñones, se respira y expira el sonido curativo wuuuu , similar a un silbido de viento.

Al concluir, Rebeca Corona, recomendó practicar estas respiraciones, brindó asesoría y apoyo a las dudas y comentarios del chat, fue despedida y agradecida por la Jefa del Departamento de Psicopedagogía, Maricela Calzada Romo a nombre del plantel y de la comunidad escolar.

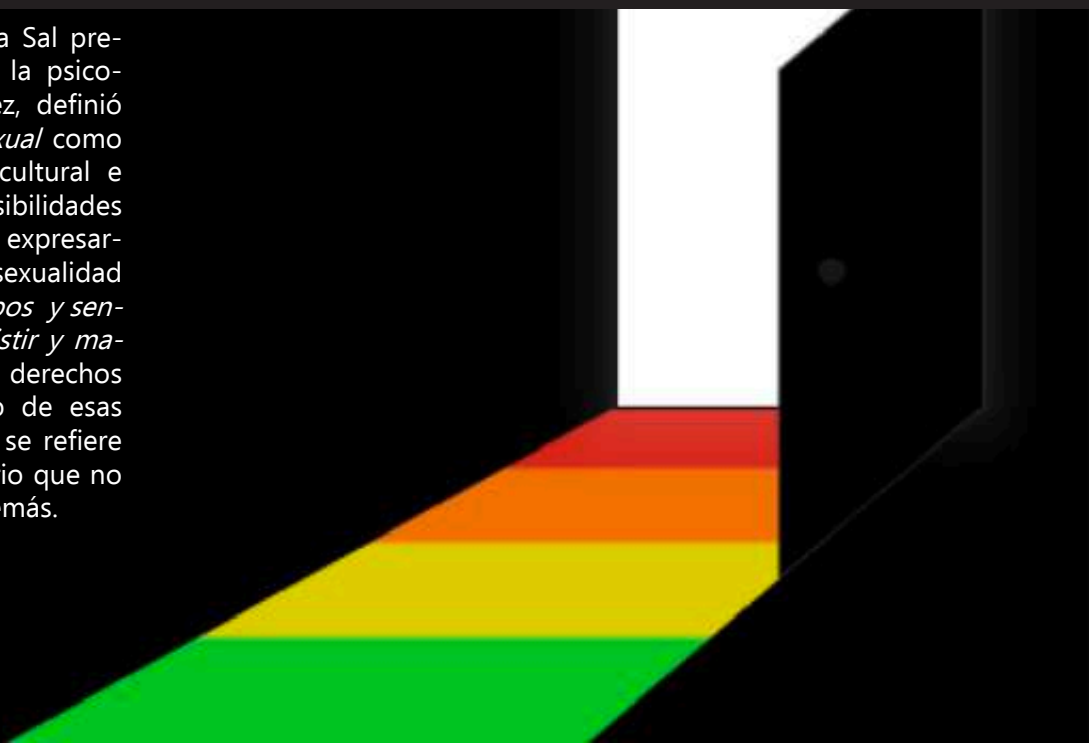
✓ Compartiendo mi identidad de género y orientación sexual en familia

# ¿Cómo salgo del closet?

▮ Especialistas explican el antes, durante y después...

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

La Fundación Casa de la Sal presentó encabezada por la psicóloga Estefanía González, definió el concepto *diversidad sexual* como una forma de expresión cultural e individual que brinda posibilidades a las personas para asumir, expresarse, reconocerse y vivir su sexualidad conscientes que *todo cuerpos y sensación tiene derecho a existir y manifestarse*, respetando los derechos de otras personas; dentro de esas variantes, *“salir del closet”* se refiere a un esqueleto en el armario que no queremos mostrar a los demás.



Existen varias razones para “salir del closet”, como andar con alguien y que se sepa, estar cansado de la mala voluntad y rechazo de las personas; sensación de vivir una “historia falsa” y buscar la aceptación de la persona real, entre otras. Cuando no decides actuar, no estás seguro de tus inclinaciones, temes al rechazo o agresiones y consideras a la sexualidad tema íntimo y privado que no debe divulgarse.

La identidad de género es cómo la persona vive, piensa y siente y cómo se muestra al mundo y a la familia, con los modales y formas de vestir independientemente del sexo; el nombre, la orientación sexual, la atracción física emocional y romántico afectiva con otra persona es la expresión de género; esto deriva en la agrupación LGBTI y más; con diferentes acrónimos como lesbiana, gay, bisexual, travesti, transgénero, transexual, intersexual, queer y asexual, entre otros.

Posteriormente, la psicóloga Sandra Rico explicó, cómo se puede “salir del closet” en tres momentos; *el antes, el durante y el después*, invitando a los padres a sensibilizarse en el amor y en la aceptación hacia la persona que se descubre y muestra sinceramente.


En el *antes*, debo reflexionar en torno a mi persona, informarme en instituciones como “Cuenta Conmigo” o “Casa de la Sal”; planear para

saber qué hacer ante las posibles reacciones de la gente, buscar apoyo con aliados o instituciones como “Musas de Metal”, “Casa Frida”, “Balance”; practicar cómo y qué decir; e identificar la ocasión adecuada, donde y cuando te sientas cómod@.

Durante el hecho difícil, explicó Sandra; hay factores influyentes positivos como la regulación emocional, el autoconcepto, la autoestima, la comunicación asertiva y la resiliencia; y factores influyentes negativos como ideas suicidas, el aislamiento social, la depresión y ansiedad.

Erika Ávila, habló de la hora de compartir y externar; es normal sentirse nervioso, aclaró; no debes ponerte en riesgo y caer en provocaciones, es primordial la seguridad y buscar apoyo de un familiar o amigo, muéstrate segur@ y escucha la opinión del otro; sin olvidar que eres valios@ y mereces respeto; aclara dudas que te planteen, fomenta el diálogo y se acertiv@.

Después de la tormenta viene la calma; debes dar tiempo a la familia para asimilar, amplia tu información y se firme en tus decisiones; eleva tu autoestima y busca apoyo psicológico si lo requieres.

Terminada la conferencia, el Departamento de Psicopedagogía; dio las gracias a nombre del plantel Vallejo a Casa de la Sal y a sus psicólogas. 

“salir del closet” se refiere a un esqueleto en el armario que no queremos mostrar a los demás.



Para más información consulta





## ✓ Diversidad sexual y duelo

JORGE SAÚL BERNAL ARÉVALO

JORGE.BERNAL@CCH.UNAM.MX



Todos buscamos  
al amor,  
queremos  
estar enamorados

“ Debemos dejar lo mental a un lado; dejar que fluya lo afectivo para lograr pensar amorosamente y aprender a respetar al otro con sus condiciones; su orientación, sus necesidades, sus deseos, sus afectos y su forma de ser en el mundo”, es el mensaje empático que dejó en conferencia el psicólogo y tanatólogo, Ariel Benítez Martínez, en la Jornada de la Sexualidad, desarrollada bajo coordinación del Departamento de Psicopedagogía del CCH Vallejo


En su presentación comentó; el ser humano es sexual desde el vientre materno; definió al sexo biológico como los rasgos desarrollados en la gestación y determinados por su estructura cromosómica en XY, XX que distinguen al hombre y a la mujer con caracteres sexuales primarios como testículos y pene en el varón, y los ovarios, matriz y vulva en la mujer.

La sexualidad o inclinación sexual; continuó, son comportamientos y estrategias de los individuos para atraer pareja, combina factores biológicos internos y sociales externos de cada individuo que generan cambios en el cuerpo y mente; la identidad sexual refleja cómo una persona se percibe a sí misma, en versión masculina, femenina o intermedia y alterna; asumiendo un rol sexual manifestado en su vestir, hablar, peinarse o hacer cualquier cosa.

Es muy variada la expresión de la sexualidad y sus afectos, por ello es difícil comprender esa intersexualidad, la clave está en

entender que básicamente todos buscamos al amor, queremos estar enamorados, comentó.

En el proceso de conocimiento de esa diversidad sexual existe un duelo, un impacto a nivel mental y emocional en el individuo y en la sociedad que ha fijado expectativas de comportamiento determinadas a partir del sexo. Los padres por ejemplo; educan a un niño y se enfrentan a la aceptación de una variante de esa diversidad sexual, cuando se menciona la homosexualidad en la familia. Inmediatamente aparecen mecanismos de defensa como la negación, desconociendo la realidad y la culpa al considerar que determinadas acciones, contextos o personas son los causantes de esas preferencias; luego aparece la negociación que solicita transformaciones a cambio de algo; mandas manifiestas en la religión ante los santos y vírgenes, por ejemplo; por último aparece la aceptación; cuando descubrimos a través del amor que frente a nosotros hay un ser humano y que el amor es diverso en sus expresiones.

Dentro del proceso de duelo, debo respetar al otro; si no lo respeto, hace falta respetarme a mí primero y preguntarme si mi capacidad de amar está dispuesta a ello; debo hacer sentir que mi frustración o duelo no es contra el ser, sino contra mi capacidad de aceptación, contra las expectativas de una sociedad que influye y lástima con rechazos y homofobia. 

“

La sexualidad o inclinación sexual; son comportamientos y estrategias de los individuos para atraer pareja, combina factores biológicos internos y sociales externos de cada persona, que generan cambios en el cuerpo y mente”



Para más información  
consulta



“Yo no elegí la vida que me tocó vivir, pero si elijo cómo vivirla” (Víctor Frank)

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

Numerosos comentarios en el chat, relativos a defunciones a causa del Covid 19, se manifestaron en las participaciones del público virtual que escuchó la ponencia “ Los estados de ánimo después de una pérdida”, impartida por la doctora Dorina Celis Trejo.

“El universo es perfecto, hay perfección en todo lo que nos rodea; nuestro cuerpo tiene la Física y Química necesaria para su función, en él existe la perfección porque no fuimos creados para sufrir; el proceso de la muerte no es humano sino divino y perfectamente diseñado, pero lo consideramos negativo; tus seres queridos que han partido han experimentado el perfecto proceso de la muerte, confía en ese proceso”, señaló Dorina.

Varias causas explican el sufrimiento de una pérdida; creemos que desaparece el ser amado, pero nada se crea o destruye;

# Los estados de ánimo después de una pérdida




Dra. Dorina Celis Trejo / Fuente: cortesía

la muerte es una transformación física, química y espiritual; puedes comunicarte a través de cartas con el ser que ha partido y él te contestará luego de varias de ellas cuando cambies de pluma, aconsejó Dorina.

Nos duele el ego, entidad formada en el aparato psíquico, construido en la inseguridad con la que nacemos, mecanismo de defensa que se niega a aceptar, lo que por naturaleza nos toca vivir; ego al que le place que sucedan las cosas como quiere; el que nos hace juzgar, culpar, victimizar, quejar; continuó; pero podemos usar su parte funcional para motivarnos y salir adelante y decir "sí puedo", porque en nada ayuda con la tristeza.

La culpa como sentimiento nos lastima, la hemos aprendido y podemos desaprender; es un sentimiento con el que no nacimos porque nacimos puros e inocentes y no merecemos ser castigados.

Los tiempos y los hechos son perfectos, esto, replicó; nada tiene que ver con lo humano, deja de sentir culpa o miedo, elige el amor porque la vida te ama, no fuiste creado para sufrir; nada te puede amenazar porque la amenaza existe sobre lo irreal; no hay amenaza sobre las estrellas, la luna o el cosmos; eres parte de la perfección del universo y tenemos derecho a elegir la paz y armonía, sin importar lo que pasa en el entorno.

El Covid nos ha separado, no podemos abrazar y sentir el humanismo y los afectos del contacto y el calor del ser que ha partido; la soledad que queda nos enseña a enfrentarnos con ese "yo" desconocido, amate, pues nadie ama lo desconocido y recuerda la frase que dio inicio a esta charla; "yo no elegí la vida que me tocó vivir, pero si elijo cómo vivirla" ella nos enseña que en circunstancias adversas como holocausto judío, aun podemos elegir entre el sufrimiento y la alegría; elige ser feliz en lo perfecto del universo. 



Para más información  
consulta



## BECARIA Y BECARIO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

#Educación  
MediaSuperior

Para registrarte en la **APP** móvil de Banco Azteca, es requisito del banco que seas mayor de **15 años**.

Si aún no los tienes, puedes descargar y registrarte en la **APP** al día siguiente de haberlos cumplido.

**¡APPLÍCATE!**



Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



# INFANCIAS Y JUVENTUDES TRANS



**PARTICIPAN:**

**DRA. SIOBHAN GUERRERO MC MANUS**

**CENTRO DE INVESTIGACIONES INTERDISCIPLINARIAS EN CIENCIAS Y  
HUMANIDADES**

**TANIA MORALES**

**ASOCIACIÓN DE INFANCIAS TRANSGÉNERO A.C.**

**MIÉRCOLES 24 DE MARZO**

**13 HORAS**

**TRANSMISIÓN EN VIVO**

**FACEBOOK.COM/CCH.UNAM.OFICIAL**

**FACEBOOK.COM/LIBROSUNAM**



**libros  
unam**

**Publicaciones  
& Fomento  
Editorial**

# Recursos digitales para la nueva normalidad

Tareas rápidas y personalizadas gratis

DHAMAR MIRELES  
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Hoy en día existen infinidad de herramientas digitales que pueden ser de mucha utilidad a la hora de realizar trabajos escolares, cada una de estas puede ofrecerte características específicas según lo que necesites hacer. Por esta razón, te hacemos una lista de las diez mejores herramientas web para que empieces a conocerlas y explorarlas.

## Canva

Programa gratuito en línea especializado en diseño gráfico; te permite crear desde presentaciones con diseños ya preestablecidos o personalizados, hasta edición de fotografía y video. Su sistema simplificado de "arrastrar y soltar" hace que cualquier persona con o sin conocimiento en diseño pueda crear fácilmente cualquier proyecto. Cuenta con una opción de suscripción con la cual se puede tener acceso a una gran va-

riedad de paquetes de diseño, así como funciones avanzadas en la descarga de archivos.

## Powtoon

Con este programa en línea de animación, se pueden crear presentaciones animadas y videos explicativos animados, está enfocado al apartado audiovisual basado en la creatividad de la animación, lo que hace que los proyectos sean más atractivos, dinámicos y de mayor calidad. Una de sus ventajas es que se puede visualizar el contenido terminado directamente desde la plataforma, exportar a YouTube o descargarlo como un archivo MP4.


## Draw.io

Este programa es muy útil si lo que se necesita es crear plantillas para la elaboración de diagramas, se puede empezar a trabajar desde un diseño preelaborado o crearlo desde cero con la ayuda de las más de cincuenta bibliotecas de formas disponibles. La ventaja de este programa es que es totalmente gratuito; una de las opciones que ofrece es vincularlo a una cuenta de Google Drive, One Drive o Dropbox para poder almacenar los proyectos, o se puede descargar el archivo final como una imagen.

## Scribbr

Se dedica a la revisión y edición de proyectos literarios, así como a la detección de plagio; además cuenta con una herramienta generadora de citas en formato APA; se puede generar la cita de cualquier documento con solo llenar un formulario con los datos completos del documento fuente.

## iLovePDF

Sus diferentes funciones van desde unir o dividir un documento PDF, comprimir, convertir cualquier archivo a PDF o viceversa, así como editar o agregar complementos a un documento. 



The screenshot shows the homepage of 'I Love PDF'. The navigation bar includes links for 'UNIR PDF', 'DIVIDIR PDF', 'COMPRIMIR PDF', 'CONVERTIR PDF', 'ODAS LAS HERRAMIENTAS PDF', 'Acceder', and 'Registro'. The main heading is 'Herramientas online para amantes de los PDF' with a sub-heading: 'Herramientas online y completamente gratuitas para unir PDF, separar PDF, comprimir PDF, convertir documentos Office a PDF, PDF a JPG y JPG a PDF. No se necesita instalación.' Below this, there are eight tool cards arranged in a 2x4 grid:

- Unir PDF:** Join PDFs and position or reorder pages, images, links, etc.
- Dividir PDF:** Split one or several pages from a PDF or convert each page of a PDF to an individual PDF file.
- Comprimir PDF:** Compress your documents, PDF files, images, etc. to save space and improve loading times.
- PDF a Word:** Convert documents to editable PDFs to Word documents.
- PDF a Powerpoint:** Convert PDF files to PowerPoint presentations.
- PDF a Excel:** Convert PDF files to Excel spreadsheets.
- Word a PDF:** Convert Word documents to PDF files.
- Powerpoint a PDF:** Convert PowerPoint presentations to PDF files.



**8 de marzo**  
Día internacional  
**de la mujer**

**POR ADRIANA CORRALES SALINAS**  
INTEGRANTE DE LA **CINIG PLANTEL VALLEJO**

**N**o me regales una flor en este día, porque no festejo ni celebro nada, no me feliciten, no me dediques canciones de fortaleza, sólo sigue apoyándome en esta lucha por mis derechos y reflexiona junto a mí este día histórico e ideológico que nació de grandes desigualdades de género.

A mediados del siglo XIX (1857), mujeres de Nueva York marcharon por las calles en protesta a la precariedad laboral que sufrían, las condiciones de trabajo estaban por debajo del límite considerado como normal, los ingresos económicos no cubrían sus necesidades básicas y exigían un recorte de las jornadas de trabajo, dicho suceso sería el principio de muchas inconformidades a la desigualdad de género a nivel nacional. En 1908, murieron 129 mujeres en un incendio en la fábrica Cotton, de Nueva York, Estados Unidos, tras declararse en huelga por exigir la reducción de jornada laboral a 10 horas, un salario igual al que percibían los hombres que hacían las mismas actividades y las malas condiciones de trabajo que padecían. El dueño de la fábrica ordenó cerrar las puertas del edificio para que las mujeres desistieran y abandonaran el lugar sin pensar en la terrible tragedia.

En México, el principal antecedente para conmemorar el 8 de marzo, fueron los Derechos obtenidos en el periodo de gobierno del presidente Adolfo Ruíz Cortines promulgando el 17 de octubre de 1953 las reformas constitucio-

nales para que las mujeres mexicanas gozáramos de una ciudadanía plena, por primera vez tuvimos el derecho de votar.

Podríamos seguir enumerando cada una de los acontecimientos que han sembrado la necesidad de la búsqueda y por la lucha por el respeto y por la igualdad, dichos movimientos nos han llevado a reflexionar ¿Cuáles son los avances que se han conseguido? ¿En realidad nuestras exigencias han servido para cambiar algo? En la actualidad podemos decir que no existe ningún país en el que las mujeres hayan alcanzado la igualdad ya sea en la salud, la educación, el empleo, el patrimonio, la representación política y la libertad de expresión entre otros. Sin embargo, si existen avances como el acceso a determinadas profesiones o el derecho al voto,

pero las desigualdades siguen existiendo, a veces de forma obvia y otras de un modo mucho más sutil. Desafortunadamente algunos progresos se limitan a determinadas regiones mundiales o a ámbitos concretos, hasta en una misma sociedad, las mujeres sólo se benefician de estas mejoras en función de su posición en la escala social. La falta de igualdad de género ha sido denunciada como una de las principales formas de discriminación existentes en el mundo.

Este día 8 de marzo de 2021 no nos quedemos sentadas sin generar semillas en nuestros entornos, que generemos de reflexiones, que inspiremos y creemos nuevas iniciativas para tener oportunidades para desarrollar nuestro potencial.



✓ Ciclo de conferencias: la mujer en la historia universal

# La mujer en la antigüedad

*la mujer desempeña un papel importante como diosa madre de la fertilidad, del amor sexual erótico; diosa de la vida y de la guerra*

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

José Alonso Salas, maestro en Estudios Latinoamericanos y docente de Historia desarrolló la ponencia: La mujer en la historia universal; como parte del ciclo de Jornadas Jueves para la Igualdad del CCH Vallejo.

El tema giró en torno al papel de la mujer en la antigüedad, el experto explicó que: la antigüedad es un periodo que abarca desde 3500 años A.C, hasta el S V D.C; con muchas generaciones y cambios en las costumbres y maneras de concebir la vida. Aclaró; muchas culturas no cohabitaron al mismo tiempo sino que tuvieron su temporalidad aparte; la exposición

que presento es una visión interpretativa de la mujer en algunas de esas culturas.

En este sentido, Alonso Salas compartió el rol de la mujer en estas culturas antiguas, por ejemplo: Mesopotamia, donde la mujer desempeña un papel importante como diosa madre de la fertilidad, del amor sexual erótico; diosa de la vida y de la guerra.

Los hebreos, por su parte, ven a la mujer en un papel dual aunque siempre sumiso; mencionó el Génesis (1.27 y 1.22) donde se lee que Dios hizo al hombre y a la mujer a su imagen sacando a mujer de una costilla del hombre; por lo que los roles que desempeñaban mujeres como Lilith y Eva, en esa cultura, es como esposa-madre y compañera, símbolo del amor y fecundidad.


Salas mencionó a los griegos y sus divinidades que reflejan vicios y cualidades humanas, su filosofía ve a la mujer como un ser inferior que ocasiona desgracias como Pandora o Helena causante de la guerra de Troya; además según la lectura de un texto histórico de Heródoto, la mujer era manejada como objeto de intercambio comercial.

Destacó que en la antigüedad pocas mujeres asumían el poder; solo ante la muerte del rey con he-



redero infante o a través de traiciones y matrimonios por interés económico-social donde la política prevalece sobre el “amor romántico” que conocemos hoy.

Egipto, continuó; es una de las pocas culturas donde destaca el poder político de la mujer; mencionó a Nefertiti, Hatsheput y Cleopatra, quien daba órdenes y movilizaba ejércitos para conservar el poder; esta última, es ejemplo de “la mujer fatal para el hombre” quien al explotar sus cualidades de seducción, atracción, inteligencia y manipulación logró letal influencia y poder sobre los emperadores romanos: Julio Cesar y Marco Antonio.

En muchas culturas se permitía la poligamia, si el hombre gozaba de recursos de manutención, citó Salas; también existía la prostitución o compraventa de esposas o esclavas; circunstancia que era explotada a favor de las familias o de las propias mujeres, que además adquieren un papel como administradoras del hogar o amas de casa y ejercían oficios como tejedoras, manufactureras, comadronas, curanderas y hasta poetizas como Safo de Lesbos. 

*La mujer es sensual, amorosa y madre, lo que determina sus funciones sociales; también ha sido guerrera y objeto de explotación sexual como el hombre en Grecia; si la educación es equitativa puede lograr su plena emancipación; su papel como ama de casa es trascendente, su fortaleza física le da el poder insustituible de ser gestora de vida y Diosa Madre.*



✓ Profesor fundador del CCH Vallejo

# Enrique González Rojo Arthur: profesor fundador del CCH Vallejo

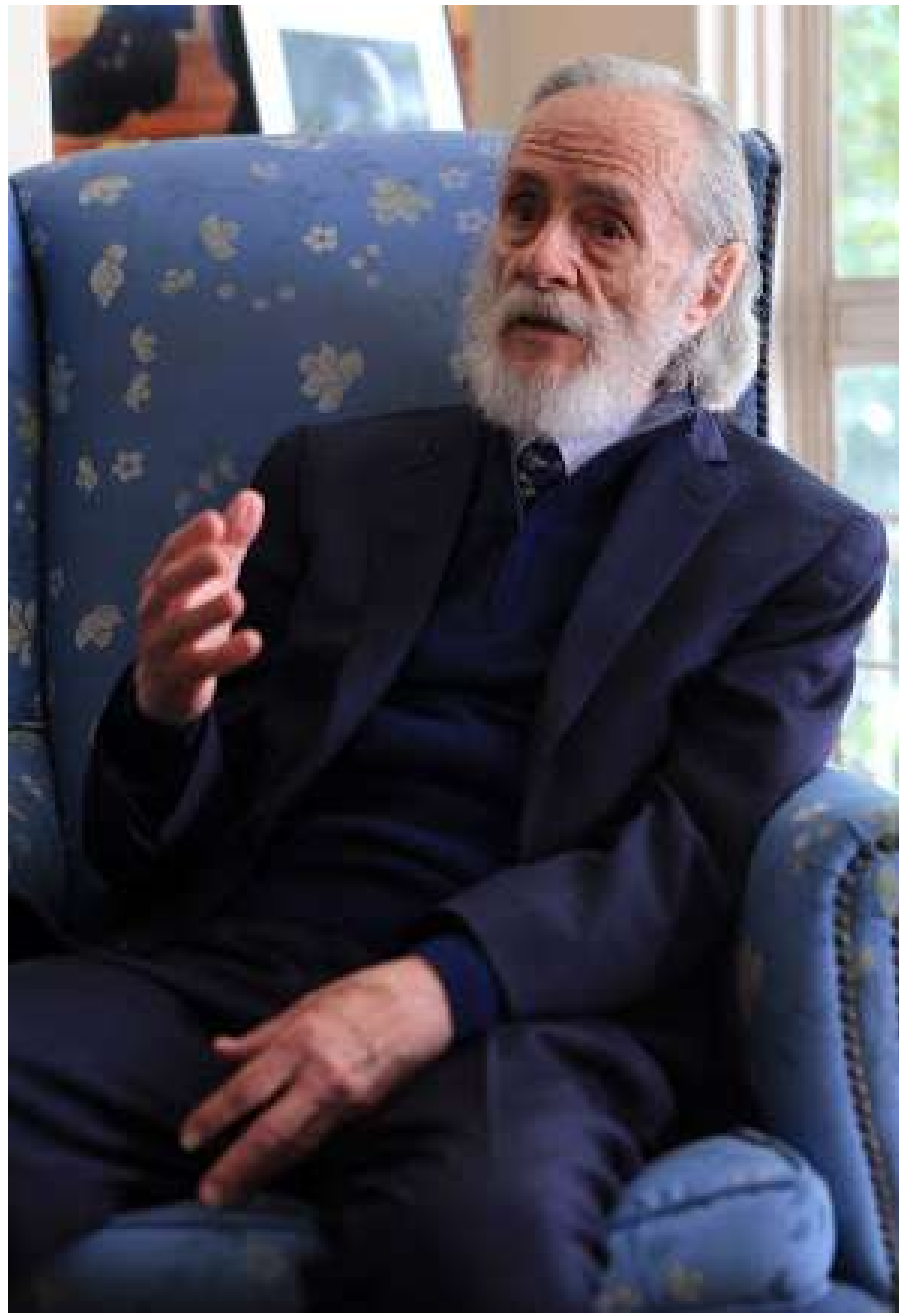
JAVIER GALINDO ULLOA

PROFESOR DEL ÁREA DE

TALLERES DE LENGUAJE Y COMUNICACIÓN


**P**oeta, filósofo y activista político Enrique González Rojo Arthur (1928-2021) fue profesor fundador del CCH Vallejo y Jefe de Área de Histórico-Social durante la primera década de 1970. El maestro René Nájera Corvera, entonces coordinador del Área de Talleres, lo recuerda como un hombre muy comprometido con el Colegio: "Fue una persona valiosa, trabajaba con nosotros en proyectos didácticos para los alumnos. Tenía un programa de radio en Radio UNAM que se transmitía los sábados para hablar de diversos temas de filosofía. Gracias a él conocí en 1976 a José Revueltas. Nos decía a mí y a Ignacio Díaz Ruiz que fuéramos los domingos a las cinco de la tarde a la casa de su mamá, ubicada cerca de Parque España. González Rojo aparecía caminando despacio junto con Revueltas que acababa de salir de la cárcel de Lecumberri, y éste se sentaba al centro de la sala para dialogar con nosotros. Éramos alrededor de 25 jóvenes y entre ellos se encontraba también la profesora Reyna Barrera y Martha Obregón"

Para preparar su programa de radio, González Rojo tenía una libreta grande y "los lunes,



Enrique González Rojo / Foto: Cortesía

cuando nos sentábamos a trabajar -continúa Nájera-, yo en la mesa de la Coordinación de Talleres y él en la de Histórico-Social dentro de un mismo cubículo, abría su libreta y agendaba los temas a tratar para la radio, decía: 'tal día abordaré los presocráticos' y empezaba a escribir sobre este asunto. Y con esa libreta daba el programa de radio ininterrumpidamente. En los últimos años coordinaba un seminario de filosofía los viernes en la Facultad de Filosofía y Letras. Coincidíamos el mismo día de clases, porque yo también impartí allí Taller de ensayo. Cuando llegaba él, varios alumnos míos también querían asistir a su seminario y tomaban un auditorio más grande para escucharlo.

"En una ocasión se dio un tema de debate acerca del término de democracia en una asamblea con todos los profesores del plantel, y en tres sesiones consecutivas explicó sobre la evolución del concepto de democracia. Era un gran maestro, nos hacía pensar mucho. A él le debo muchísimo porque cuando entré a trabajar al plantel llegué muy 'verde', se me quedaba viendo y me decía: 'Te falta leer este libro, es de un autor muy importantísimo' y a veces me lo llevaba para presérmelo. Fue mi maestro de escritorio. 

“

Éramos profesores temporales, pero cuando faltaba un maestro, lo suplía el coordinador. Era ley que ningún grupo de alumnos se quedara sin clase. El plantel, entonces, tenía una población de 16 mil alumnos. Nosotros nos encargábamos de imprimir los exámenes de Taller de Lectura I, donde había más de 1500 aspirantes para presentar el examen y se generaba una mecánica terrible. Vivíamos pegados al plantel día y noche. Ahí estaba esa figura fina, patriarcal y poética: Enrique González Rojo”.

## BECARIA Y BECARIO DE EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR

Tienes dos opciones para registrarte en Bienestar Azteca para cobrar tu beca:



1 **Plataforma electrónica**  
bienestarazteca.com.mx



2 **APP móvil**  
Bienestar Azteca

Recuerda que al momento de registrarte mediante una de estas dos opciones, estás creando una cuenta bancaria.

### ¡APPLÍCATE!

Este Programa es público, ajeno a cualquier partido político.  
Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



COORDINACIÓN NACIONAL  
DE BECAS PARA EL BIENESTAR  
**BENITO JUÁREZ**



MUNICIPALIDAD  
DE  
**BENITO  
JUÁREZ**





14 - 17 de ABRIL 2021

FESTIVAL INTERNACIONAL DE CINE DEL CCH DE LA UNAM

EIGW EE21  
 CECEHACHEBO  
 CECEHACHERO  
 FILM FEST  
 EIGW EE21  
 CECEHACHEBO

QUINTA EDICIÓN  
 WWW.CCHFILMFEST.COM



Se convoca a las y los alumnos inscritos, docentes y personal administrativo del Plantel Vallejo, a participar con objetos representativos que demuestren cómo es el CCH Vallejo y los Cecehacheros en 2021.

Los objetos serán donados con la intención de colocarlos en una **cápsula generacional**, para eso se deberán seguir las siguientes

## BASES

-Realizar un video en formato mp4, en donde se muestre el objeto y se explique el motivo por el que debería de incluirse en la "Cápsula Generacional"; el video deberá tener una **duración máxima de un minuto** y ser enviado al correo [los50devallejo@cch.unam.mx](mailto:los50devallejo@cch.unam.mx).

-El jurado de **#Los50DeVallejo** hará la selección de hasta **10 objetos**, que cumplan con las características antes mencionadas y que se depositarán en la capsula del tiempo, así como **una serie de memoria** académica, cultural, deportiva y social de nuestro plantel.

-Los objetos seleccionados serán **anunciados vía correo electrónico el 5 de abril de 2021**. Asimismo, se indicará la forma de envío y recolección del objeto y las fechas a tomar en cuenta.

-A las personas seleccionadas se les emitirá un **reconocimiento de participación** en los 50 años del CCH Vallejo..

-**El límite de recepción de los videos será el 26 de marzo de 2021.**

-El objeto deberá medir entre **20 y 30 cm** como máximo, no deberá ser voluminoso, ni contener sustancias corrosivas y/o dañinas al medio ambiente

# CONVOCA CÁPSULA GENERACIONAL CATORCATORIA

