

Equidad de género en el Deporte



COMUNIDAD
VALLEJO

11 de enero de 2021
Número 372



Consulta Comunidad Vallejo

desde tu celular





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 Ambríz
SECRETARIO DOCENTE
Lic. Armando Segura Morales
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
Lic. Rocío Sánchez Sánchez
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE
Mtro. Roberto Escobar Saucedo
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN



COMUNIDAD VALLEJO

Lic. César Alonso García Huitrón
JEFE DE COMUNICACIÓN
Lic. Jessica Abigail Hernández Rivera
Lic. Jorge Saúl Bernal Arévalo
Lic. Diana Fernanda Velázquez Ortiz
C. Erick Octavio Navarro Olguín
MESA DE REDACCIÓN
Lic. Diana Elizabeth Salas Estrada
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Ian Quitzé Santamaría Martínez
PORTADA E ILUSTRACIONES
Adrián Enríquez Rodríguez
JEFE DEL DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES
Axel Bello Sánchez
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 372.**

EDITORIAL

En el deporte no hay género

La práctica de actividades deportivas es toda una tradición en el Colegio de Ciencias y Humanidades. Adicional a la formación en sus aulas y laboratorios, el CCH se ha distinguido por la práctica deportiva en su comunidad estudiantil.

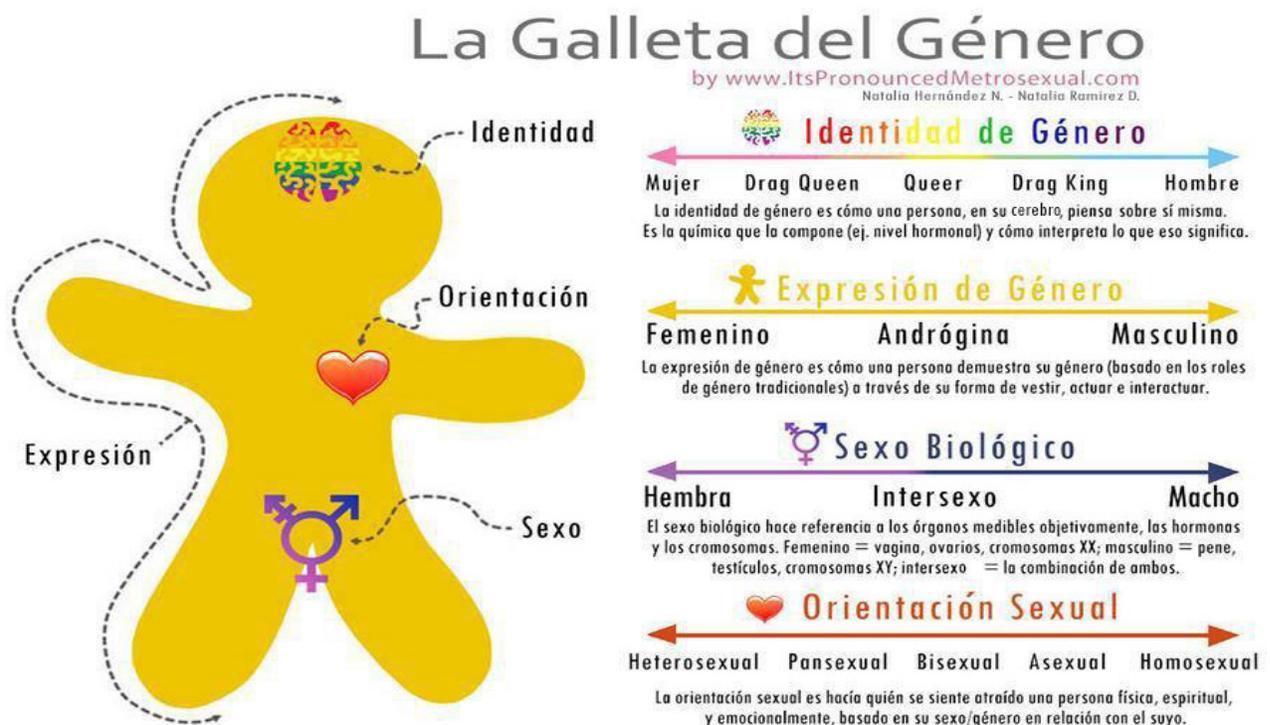
Así lo demuestran los casi 50 años de competencias en distintas disciplinas deportivas. Aunque siempre se ha tenido participación de equipos representativos femeniles y varoniles, es un hecho que es menor el número de mujeres que son parte de las actividades deportivas.

Docentes de Vallejo, se dieron a la tarea de realizar una investigación que permita visualizar las razones de este fenómeno y buscar alternativas para promover la practica deportiva entre las alumnas. En así como el Plantel Vallejo promueve la igualdad e inclusión en todas las áreas académicas, deportivas, culturales y sociales.

✓ Charla de orientación para jóvenes

Diversidad Sexual, ¿ser o no ser?

I Un panorama general de las distintas identidades sexuales



Galleta de Género creado por el activista Sam Killermann / Fuente: Cortesía

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

La Jornada de la Sexualidad en la Red del Plantel Vallejo con la participación del maestro Luis Fernando Vélez Rivera y su charla titulada Diversidad Sexual, inició a través de la página oficial de Facebook.

“Según Freud la sexualidad es un fenómeno social complejo con la finalidad de reproducción de la especie mientras para Michel Foucault la sexualidad se puede regular

según intereses políticos” fue así con esta visión tan contrastada que inició su plática el maestro en Filosofía Luis Vélez, acompañado de la maestra María Elena Palacios del Departamento de Psicopedagogía.

Fue definiendo pacientemente los diversos enfoques e interpretaciones que se le dan a este fenómeno social, hoy en día tan diverso y que lucha por una legitimización y por desterrar toda forma de rechazo de las instituciones y personas para que acepten y respeten el derecho a la diversidad sexual.

“Los temas de sexualidad son temas de libre elección, según la sociología, el psicoanálisis y las neurociencias”; dijo el Vélez Rivera, la sexualidad se va construyendo poco a poco, es múltiple, va más allá de los individuos, dependen de factores sociales, psicológicos, emocionales y de consciencia.

Pero se percibe la violencia en el libre derecho a ejercerla; en ese proceso del ser o no ser, existe sufrimiento, angustia y desesperación por la disforia de género remarcado por la no aceptación y el rechazo

de la sociedad.

En la Ciudad de México, explicó; existe en torno a la sexualidad prerrogativas en la Cartilla de Seguridad de los Derechos Sexuales que establecen derechos a ejercer la vida sexual de modo libre e informado, a decidir con quién y cómo me relaciono, a publicar nuestros afectos, a la privacidad, a vivir libre de discriminación y con derecho a la información científica y laica sobre la sexualidad, a los servicios de salud reproductiva con derecho a una identidad sexual; entre otros.

Sobre Identidad y diversidad

Con la *Galleta de Género*, un modelo para comprender y enseñar la diversidad sexual y de género creado por el activista Sam Killermann, explicó las preguntas básicas de la identidad sexual; ¿Quién soy hombre o mujer? ¿Quién me atrae sexual y eróticamente? ¿Qué genitalidad o sexo biológico tengo? y ¿Cómo soy en cuanto a mi modo de expresarme corporalmente en una sociedad?

Las identidades sexuales tienen que ver con quién me relaciono erótico, afectiva y sexualmente pudiendo ser heterosexual si me relaciono con mi opuesto; bisexual si indefinidamente me relaciono con hombre o mujer; homosexual si me gusta el mismo género, gay para hombres o lesbiana para mujeres; pansexual si me gusta la sexualidad con todos y asexual sin ninguna apetencia; la identidad de género se define en el quién soy hombre o mujer, y las "tres t" transexuales (hombres o mujeres) transgénero y travesti; como sexo biológico puedo ser en la genitalidad; macho, hembra o hermafrodita de la especie humana.

"Los movimientos de disidencia social como el LGBTQ propugnan por la diversidad sexual y están en contra de la heterosexualidad como una manera única y exclusiva de ex-

presar y vivir la sexualidad; mucho daño hacemos como seres humanos con la homofobia, transfobia, el machismo, los feminicidios por que merecemos ser libres en la expresión de nuestros afectos" concluyó, Luis Fernando. 

“

Merecemos ser libres en la expresión de nuestros afectos”.

Ana Frank

Annelies Marie Frank nació en Fráncfort del Meno (ALEMANIA) su fecha de nacimiento oscila entre el 12 de junio de 1929 - Bergen-Belsen, febrero o marzo de 1945.

Su familia vivía en una comunidad asimilada de ciudadanos judíos y otros que no lo eran; los niños se criaban con amigos católicos, protestantes y judíos.

Fue una niña alemana con ascendencia judía, mundialmente conocida gracias al *Diario de Ana Frank*, la edición de su diario íntimo, donde dejó constancia de los casi dos años y medio que pasó ocultándose de los nazis.

Ella soñaba con ser una famosa escritora, pero su sueño fue frustrado gracias a que los nazis descubrieron a su familia y los llevaron a diferentes campos de concentración donde el único que sobrevivió fue su padre Otto Frank.

Ana fue enviada al campo de concentración nazi de Auschwitz el 2 de septiembre de 1944 y, más tarde, al de Bergen-Belsen, donde murió de tifus alrededor de mediados de febrero de 1945, unos dos meses antes de que el campo fuera liberado.



✓ Sexualidad responsable

Autocuidado y placer para una vida saludable

En tiempos de Covid-19 hay que evitar contacto directo

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

En la Jornada de la Sexualidad en la Red, las psicólogas Katia Cienfuegos, Erika Ávila, Sandra Rico, que colaboran en el área de prevención de la Casa de la Sal; y la pedagoga Brenda Mendoza ofrecieron la ponencia Autocuidado a través del placer.

Dicho evento fue organizado por el Departamento de Psicopedagogía y transmitido en la página oficial de Facebook del CCH Vallejo.

En su participación Erika Ávila definió el autocuidado como el grupo de acciones o actividades encaminadas a prevenir enfermedades, manejar dolencias y controlar enfermedades ya existentes basadas en una alimen-

tación saludable, asistencia al médico, tomas de fármacos y otras acciones como hacer ejercicio buscando desarrollar una vida más saludable.

Definió al placer como la sensación o sentimiento agradable, positivo y eufórico manifestado cuando se satisfacen requerimientos de tipo emocional, físico o intelectual como beber en caso de sed, comer cuando hay hambre, descansar en el sueño, divertirse en el aburrimiento y adquirir conocimiento en la ignorancia o la curiosidad; definió el amor como una forma de placer entre las personas porque es sentimiento agradable que satisface, proporciona euforia y tiene una base neurológica emocional.

Al hablar de autocuidado a través del placer, explicó; implica el uso del condón, evitar la violencia o abuso sexual y de sustancias nocivas para la salud, también requiere la decisión del cómo, cuándo, dónde y con quién se tienen vínculos de placer y amor erótico y sexual. Definió el *stealing* como el retiro del condón en plena



“

No por complacer a la pareja vamos a hacer algo que nos haga sentir incómodos”

relación coital sin consentimiento del otro, lo que puede ser riesgo de contagio de Infecciones de Transmisión Sexual ITS - (sífilis, gonorrea, clamidia, herpes, sida) y es sancionado en México según el código penal 199 bis.

Brenda Mendoza, por su parte; definió al sexo

seguro como la relación de pareja donde no hay intercambio de fluidos corporales y se destaca el erotismo y las fantasías sexuales en acciones simples como ver películas, acariciarse, masturbación, conversación, masajes, bailes, estimulación visual y el *sexting*, que definió y

señaló estar basado en un código de conducta, preestablecido por la pareja que debe ser respetado para seguridad de la privacidad de los participantes.

Katia Cienfuegos habló del sexo protegido, cuya función es evitar el contacto de fluidos con los genitales, recomendó el disfrute sexual basado en el respeto, la comunicación y la empatía; “no por complacer a la pareja vamos a hacer algo que nos haga sentir incómodos, no existen príncipes y princesas, ni tampoco el concepto de “media naranja”, no es correcto esperar que el otro cambie conforme a mis expectativas, ni tampoco debemos someternos a caprichos del otro por temor a perder”.

Para finalizar, Katia recomendó en tiempos del Covid 19 extremar higiene y sana distancia; evitar los contactos directos y citas casuales procurando el uso de la imaginación y el autoerotismo que nos proporciona el sexo seguro.



Si requieres más información sobre el tema escanea el código:



✓ Clausura del Diplomado Internacional

“Innovación en la docencia universitaria 2020”

El diplomado tiene como finalidad ayudar a los profesores con el modelo educativo para el proyecto del Aula de Futuro

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

En diciembre pasado se hizo un reconocimiento virtual a los profesores que concluyeron

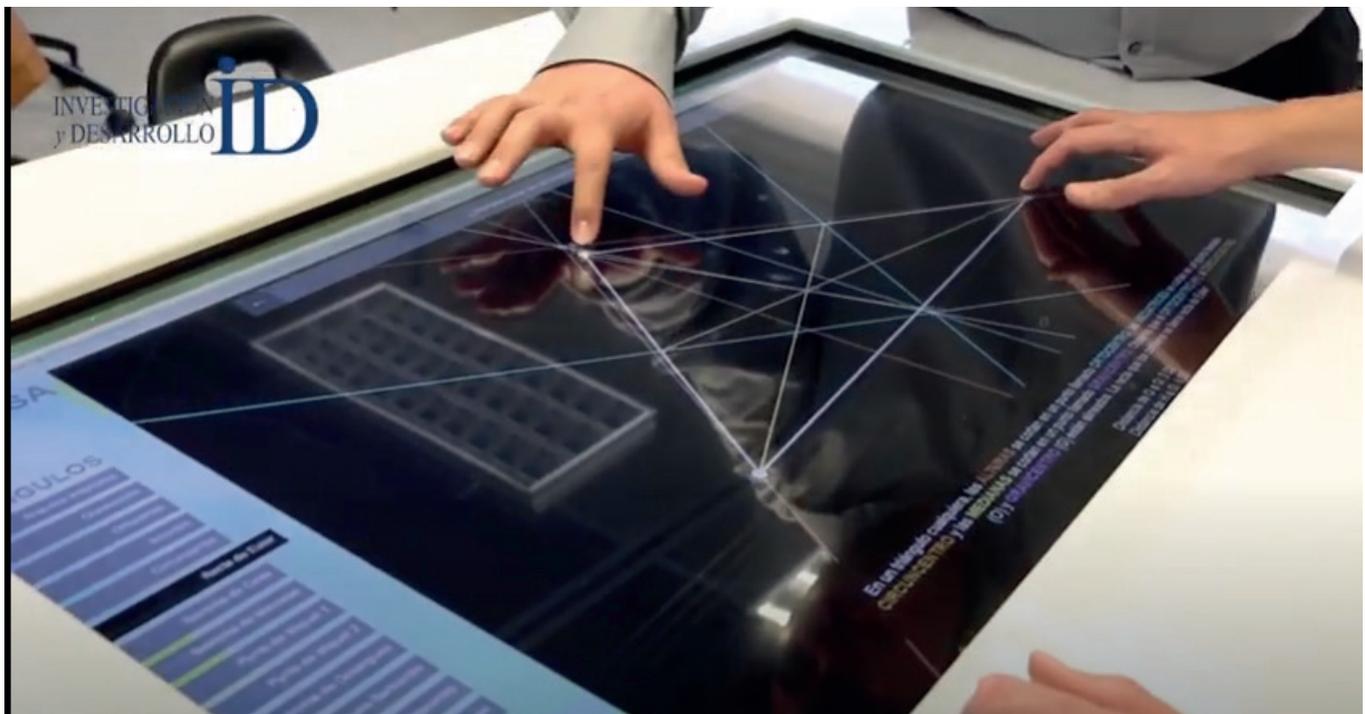
exitosamente el Diplomado Internacional “Innovación en la docencia universitaria 2020” que inició el 12 de mayo del 2020 y que tiene como finalidad ayudar a los profesores a diseñar estrategias con forme al modelo Tecnopedagógico que propone el proyecto del Aula del Futuro.

El proyecto fue concebido como un espacio de investigación en el que se proponen y evalúan modelos educativos innovadores mediados por tecnología; creando escenarios de enseñan-

za aprendizaje que promuevan la participación y creatividad de los alumnos, favoreciendo el aprendizaje colaborativo por el doctor Fernando Gamboa Rodríguez (q.e.p.d).

Con el apoyo de la Dirección General de Asuntos del Personal Académico, los Institutos, Facultades y Escuelas participantes en el proyecto del Aula del Futuro, este año 107 profesores de la UNAM concluyeron este Diplomado, entre ellos figuran 44 profesores de nuestro plantel que hasta el momento es el único representante del Colegio y uno de los dos planteles del bachillerato universitario.

El doctor Gustavo de la Cruz Martínez señaló que en los últimos años “se ha insistido en que las Tecnologías de Información y Comunicación posibilitan que los profesores y estudiantes accedan a gran cantidad de información y en las ventajas que ofrecen para establecer nuevas formas de interacción dentro y fuera del aula, entre muchas otras”.





Prototipo de Aula del Futuro / Fuente: Cortesía

Sin embargo, resaltó que por sí solas no generan un gran impacto, dijo que es necesario acompañarlas con un “cambio profundo en los paradigmas educativos”, pero no debe ser desde un corte “instrumentalista”, ya que “no es suficiente el manejo técnico de las TIC sino que es fundamental promover su manejo pedagógicamente útil”, ya que de no hacerlo, como decía el doctor Fernando Gamboa Rodríguez fundador del proyecto, se podría crear un problema mayor.

Por ello, el objetivo del diplomado es lograr una integración de las TIC en el aula “por un esquema de acompañamiento al profesor, en donde se promueve la reflexión continua alrededor de sus problemas educativos para lograr un cambio profundo en las estrategias educativas apoyadas en las TIC”.

Entre las autoridades, invitados y profesores que participaron en el diplomado, así como becarios y colaboradores del proyecto que estuvieron presentes en la ceremonia destaca la participación del doctor Rodolfo Zanella Specia Director del Instituto de Ciencias Aplicadas y Tecnología, la licenciada Maricela González Delgado Directora del CCH Vallejo y el doctor Gustavo de la Cruz Martínez Coordinador del proyecto del Aula del Futuro quienes celebraron el compromiso de los participantes y sus logros en el diplomado.

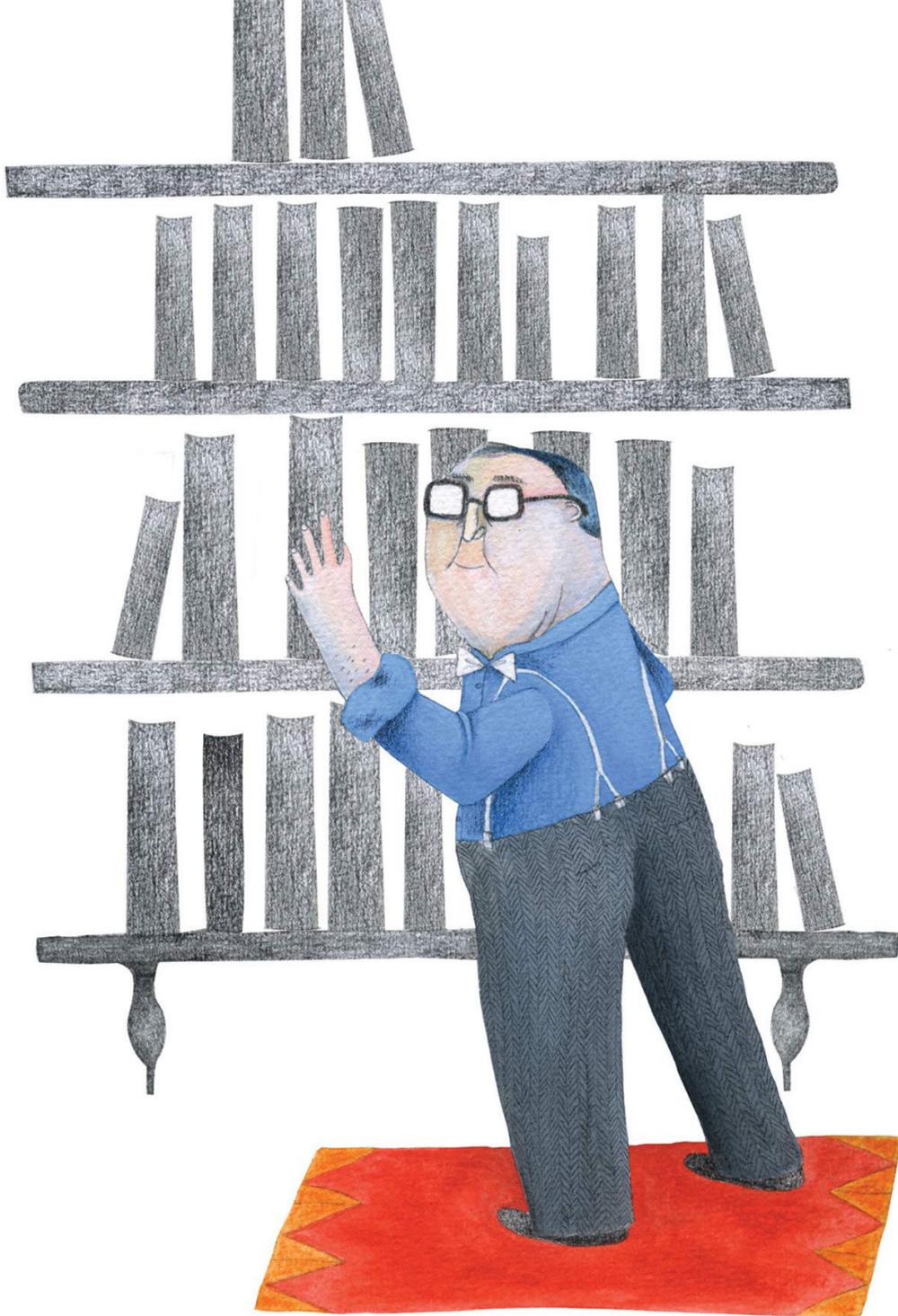
Enhorabuena a los profesores participantes que podrán hacer uso de las instalaciones que se están adecuando para este proyecto en este y otros planteles. 

“

El objetivo del diplomado es lograr una integración de las TIC en el aula”

107 profesores de la UNAM concluyeron este Diplomado,

de los cuales **44** son del CCH Vallejo.



✓ Conferencia Magistral de Vicente Quirarte

La inspiración llega con el trabajo

ERIKA RODRÍGUEZ SÁNCHEZ
ERIKA.RODRIGUEZ@CCH.UNAM.MX

Con la Conferencia Magistral Merecer un libro, dictada por el Dr. Vicente Quirarte se efectuó la clausura de las jornadas por el Día Nacional del Libro 2020, evento organizado por el Colegio de Ciencias y Humanidades.

Merecer un libro es el título de la obra presentada por el doctor Quirarte, no solamente estará impreso sino también en versión electrónica y gratuita, aspira a hacer una conversación sobre el objeto.

Durante la conferencia el escritor hizo la pregunta ¿A quién se le dedica un libro? se dedica con la intención de poner al frente el nombre de la persona que lo ha inspirado. Contiene una poética, a veces su inclusión obedece a motivos personales, se transforma en un texto independiente y generativo. La solapa perfecta debe ser anónima, es decir no debe estar firmada.

Conflictos para imprimir un libro

En la actualidad hay muchos autores que se quejan por no vender libros o son de escaso tiraje, otra vertiente es: hay quienes venden muchos libros, pero no tienen lectores. Dicen los poetas jóvenes de la Candelaria de Bogotá “la poesía no se vende porque no se vende” es para unos cuantos y después es para quien lo solicite.

Hacer un libro bien hecho

Son varias personas las que participan en la confección de un libro, el goce total no nace si el objeto no reúne los suficientes atributos como: cuidar la tipografía, las distancias, portadas, entre otros. Tal como lo hace el Colegio de Ciencias y Humanidades resaltó Vicente Quirarte.

A manera de reflexión el autor mencionó: “Un libro huele a piel, papel, pegamento. Pero al darme cuenta la res-

puesta es el libro huele a tiempo, un tiempo concedido por los fabricantes, dueños, usuarios y afortunados lectores”.

Merecer un libro está dedicado fundamentalmente a quien le da vida, el lector; a quien se atreve a escribirlo y triunfa en el intento de que lo impreso equivalga a lo pensado, vivido, exorcizado. A todo lo que la escritura subvierte y transforma. Cuando el editor vence el desafío del contenido y logra armonizar ambos elementos. Pero la idea principal del título se refiere al lector, primordial responsable de la supervivencia del libro por lo tanto es él, con quien mayor justicia lo merece.

El libro no existe si no tiene quien lo reanime con su lectura y su cuidado, por lo tanto, estas palabras tratan sobre usted que contribuye a justificar, defender y prolongar la existencia de uno de los más perdurables guerreros de la historia.

¿Por qué lo llamamos perdurable o guerrero?

Porque entre todos los soportes que existen, electrónicos, diskettes, discos compactos. Solamente el papel ha demostrado a lo largo de más de 500 años su permanencia en el general colectivo.

A ustedes que utilizan la pantalla para leer, lo cual también les reconozco y admiro, piensen que el soporte que más tiempo ha durado en el mundo es el papel. Para los defensores de la ecología hay que decirles que una mínima parte de la celulosa se ocupa en hacer libros; de ahí esta idea de que se talen bosques para hacer libros es falsa. Se talan bosques por otros motivos, desafortunadamente nos estamos acabando el planeta.

Por eso, el encierro y la pandemia que vivimos actualmente se debe a la falta de respeto que hemos tenido por nuestro hábitat. Es entonces la insistencia en respetar este planeta y admirar a uno de los más perdurables y prolongados guerreros de la historia, el libro.



Si usted está leyendo estás palabras, usted es el sujeto de este libro, las palabras mueren si no hay quien les otorgue tiempo”.

✓ Académicos hablan...

Investigación documental en tres niveles

Resultado de investigación en el CCH Vallejo

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

La maestra Reyna Cristal Díaz Salgado presentó, como parte de las actividades de la Jornada del Día Nacional del libro, los resultados de su investigación *Iniciación a la investigación Documental: nivel literal, inferencial y crítico*, vía Facebook live.

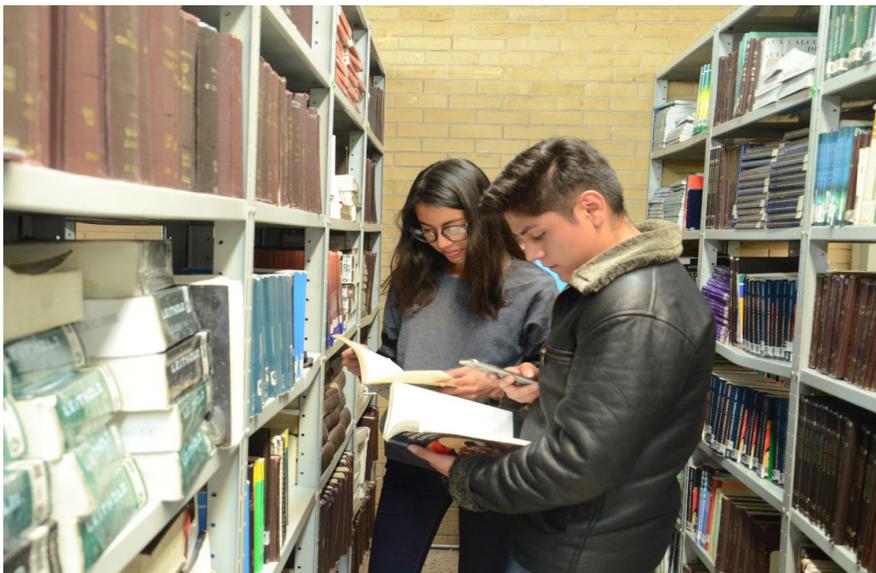
La maestra del Área de talleres del Lenguaje y Comunicación expuso que el objetivo de la investigación fue reconocer las habilidades cognitivas asociadas a la lectura que los alumnos tienen más desarrolladas. El trabajo fue un estudio de caso en el que se aplicó un cuestionario a una población de 49 alumnos, 25 mujeres y 24 hombres, del CCH Vallejo del grupo 351 del turno vespertino.

El instrumento de evaluación; cuestionario de la lectura "La señorita Green" del escritor mexicano Guillermo Samperio. "Existen muchos

estudios que toman la lectura como investigación de campo y detectan niveles de lectura asociados a estratos socioeconómicos", dijo.

En la exposición, Reyna Cristal explicó la lectura literal; da atención, memoria, identificación, reconoce y recuerda datos y detalles; localiza identifica y comprende.

Usó el ejemplo: "Una abuelita que vestía de azul, subió a



Cecehacheros en la biblioteca del plantel / Fuente: Archivo

“

El objetivo fue reconocer las habilidades cognitivas asociadas a la lectura que los alumnos tienen más desarrolladas”

un árbol para comer manzanas"; dijo, el enunciado se explica fácilmente contestando las preguntas, quién, qué y para qué.

Más complejo a nivel cognitivo es la lectura inferencial construida por datos otorgados en el enunciado y previos a la lectura; supone que el lector aplica leyes causa-efecto, adelanta la historia, compara, deduce, contrasta y concluye información y características psicosociales de los personajes; valora logros y activa conocimientos previos.

"Billy pedaleaba cada vez más rápido entre los montones de hojas apiladas a la orilla del sendero, se dirigía a la montaña". En este enunciado se infiere que Billy va en bicicleta, en el campo otoñal hacia una montaña.

La ponente aclaró que su investigación, usó inferencias cognitivas que dan coherencia y unen partes aisladas enriqueciendo la información del texto; definió el nivel de lectura superior o crítica, que busca la comprensión global, analiza posturas del autor, tono, mensaje, organización deductiva o inductiva, coherencia, uso de adjetivos y adverbios; valora y expresa gusto o disgusto y dan al lector una postura ante el texto para emitir juicios.

La ponente en sus resultados expuso, "los alumnos de Vallejo tienen buen nivel de habilidades cognitivas y comprensión lectora", detectan estilos irónicos, serios, académicos y otros; extraen información explícita de las historias, identifican la narrativa de las acciones y personajes. 60 por ciento de la muestra realiza inferencias cognitivas sobresalientes; dijo, reconocen el tema, lugares y características no explícitas de los personajes; el 40 por ciento restante es irregular, su lectura crítica no identifica bien el tema; atribuido, según la ponente; al modo de enseñar Literatura y que los programas del TLRID I y II omiten la enseñanza explícita de inferencias; sin embargo, el nivel de lectura crítica con 33 alumnos fue alto.

Como conclusión la ponente dijo: "debe haber más lectura inferencial y perfeccionamiento de habilidades cognitivas promoviendo la lectura de ensayos académicos como herramienta de adquisición de conocimientos; debemos mantener una actitud crítica ante un texto y acercar al alumno con temas de su interés como el amor, el romance, los vampiros y todo lo que llame su atención." 

La población de la investigación fue

49
alumnos

25
mujeres

25
hombres



Para más información
escanea el código:



LUDOTECA VIRTUAL

Departamento de Educación Física

Turno Matutino

Juega, relájate,
sonríe y convive en
familia



Informes:

ludotecavirtualcchgmail.com

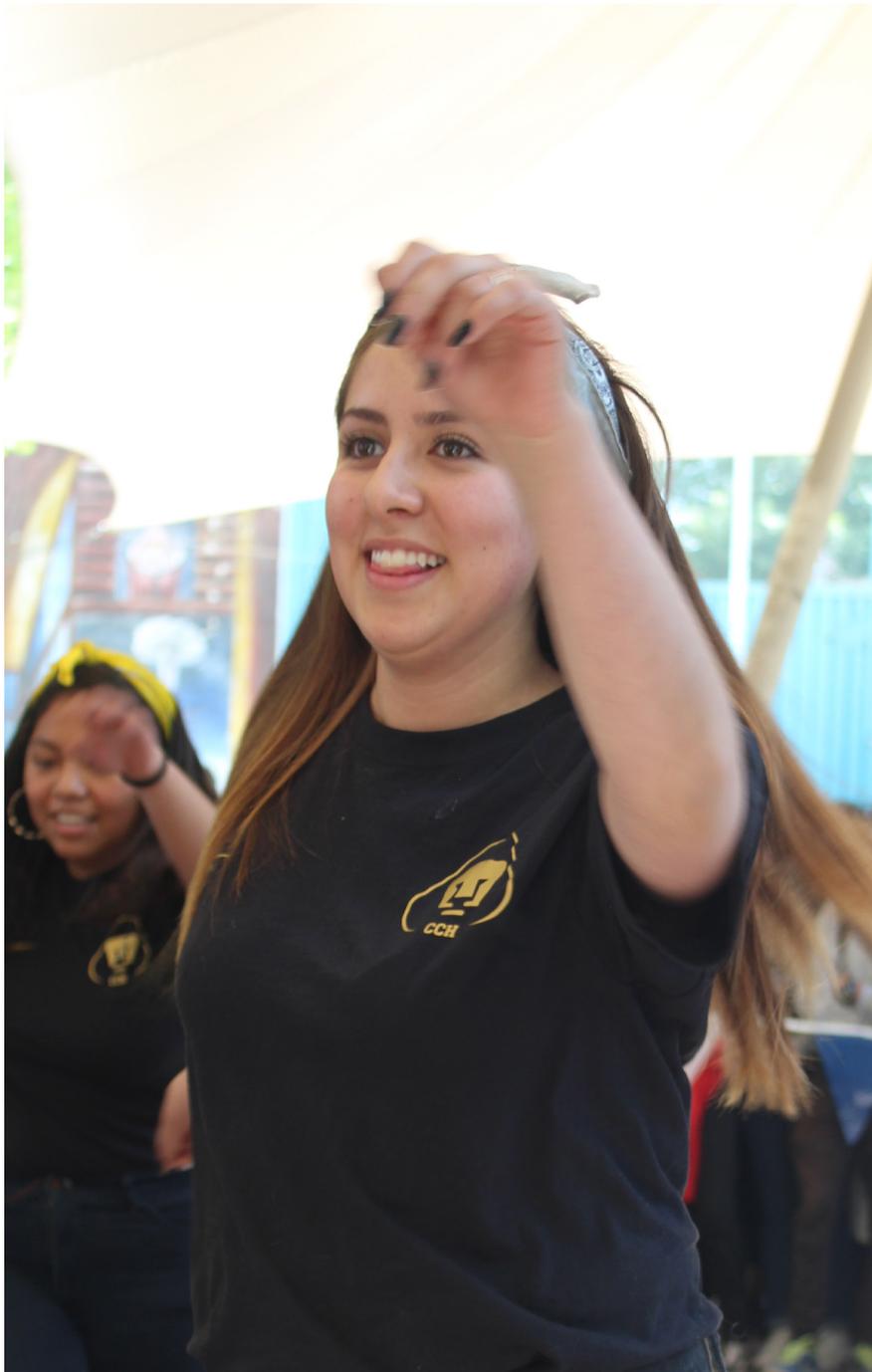
Profesor: Hugo Varela M.

Profesora: Blanca Lezama H.



✓ Oferta deportiva del Colegio

Equidad de Género en el deporte



¡El desempeño motor, no tiene género, no hay límites, atrévete!

ERICK NAVARRO
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

El Departamento de Educación Física presentó la Videoconferencia que abordó la Equidad de Género vía zoom, como resultado del proyecto INFOCAB Atención a la Equidad de Género a través de la Educación Física y el Diseño Coreográfico por alumnos del CCH, PB 301919.

“Este proyecto quiere dar cuenta que a través de la Educación Física se puede contribuir a que exista equidad de género, y cuando se da esta equidad se puede decir que hay una educación integral”, así lo mencionó Yolitzma Bautista Hidalgo.

La maestra Esther izquierdo mencionó que el propósito del proyecto es promover actividades de investigación en los alumnos, en este caso saber qué pasa con el género y la práctica de la actividad física y deportiva.

Desde que uno nace se tienen una serie de estereotipos que se reproducen en la familia



Equipo representativo del Plantel Vallejo / Fuente: Archivo

y luego en la sociedad, si eres niña se le compra cobijita rosa, pero se debe tener el criterio para cuestionar estas normas que se han establecido. En el Colegio se forman estudiantes críticos para que puedan construir su identidad sin seguir los estereotipos.

Reconocer la importancia de trabajar por una equidad, porque tanto hombres como mujeres tengan el mismo derecho, las mismas oportunidades de desarrollo y disminuir esta brecha.

De acuerdo con un estudio realizado por el INEGI en México el porcentaje de activos físicamente es mayor en los hombres con 47.0 y 37.7 para las mujeres. El tiempo promedio de práctica físico-deportiva con nivel de suficiencia es de 5 horas y media en los hombres y de 4 horas 49 minutos en las mujeres.

Desarrolla tus capacidades

"Esa idea de que hay un sexo débil es errónea, ya que,

tanto mujeres como hombres están constituidos por el mismo número de huesos y de músculos, por lo tanto, ese estereotipo no ayuda a propiciar un cambio. Cuando un hombre practica ballet o gimnasia se le llega a decir que es gay o afeminado y si una mujer que juega muy bien al fútbol es una machorra, este tipo de comentarios no ayudan a buscar una equidad de género", mencionó Izquierdo Alarcón.

Esta plática fue para que cada quien haga el deporte o actividad física que le guste. Esta pandemia no ha sido fácil para nadie, pero tienen un tiempo que quizá no tengan más adelante. Utilicen las herramientas que tienen a su alcance, vean tutoriales y se pueden ejercitar en casa.

En su intervención el maestro Oscar Becerril comentó que la desigualdad que se da en el deporte en México porque a los hombres se les da todo el apoyo y no así a las mujeres,

En México el porcentaje de hombres que realizan alguna actividad física es de 47 por ciento mientras que el de mujeres es de 37.7 por ciento.

porque se les dan excusas "tú eres débil, no la vas a hacer". Pero indicó que las mujeres han conseguido más medallas olímpicas que los hombres y eso que han tenido más apoyo económico.

"En mis clases no me canso de decir a las chicas que tienen un potencial enorme, que nunca se rindan y que lo sigan haciendo porque son el futuro de México".

Al final, los ponentes respondieron a las inquietudes de los alumnos que presenciaron la videoconferencia, la mayoría eran sobre las disciplinas deportivas que se practican en el plantel como Fútbol, Fútbol rápido, Básquetbol, Acondicionamiento Físico o Aerobics, Gimnasia tanto varonil como femenil.

También se tuvo la participación de algunas alumnas que dieron su testimonio de cómo las han tratado a la hora de practicar deporte:

Elizabeth Ávila Santillán "Entrenaba box con mis hermanos, éramos otra chica y yo, no nos trataban diferente comentó que la trataban diferentes, nos trataban igual que los demás, era de la misma manera, era chido estar ahí, siempre nos trataron bien".

Cruz Rodríguez "también practiqué box, y realmente nunca hubo un rechazo o exclusión, pero si me ponían a competir con niños más grandes, si yo tenía 12 ellos tenían 14 y cuando nos ponían uno a uno no les tenía miedo, siempre me sentí segura".

“

**Debemos trabajar por una equidad, porque tanto hombres como mujeres tiene los mismos derechos”
Esther Izquierdo.**

REDACCIÓN
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Como parte del programa trabajo del Departamento de Educación Física se llevó a cabo vía zoom la *Videoconferencia de la Salud por una Escuela Sana. Mis hábitos, mi estilo de vida*, a cargo de la Mariana de los Ángeles Parra Caamal.

La especialista en nutrición habló de cómo se recomienda que sea la alimentación de los jóvenes en este tiempo de pandemia. Comenzó con una definición de lo que es un hábito “un hábito alimentario son las conductas de consumir cierto alimento” estos hábitos son adquiridos mediante el condicionamiento apetitivo”.

Posteriormente habló de la dieta, a la cual definió como “conjunto de alimentos y platillos que se consumen cada día y constituye la unidad de la alimentación”. Mencionó que el cuerpo está formado de 50% a 75% de agua, y que ésta se pierde a través del sudor, orina y al no contar con una reserva es importante reponerla con la hidratación diaria.

Mariana Parra compartió con la audiencia que “los adolescentes necesitan consumir alimentos y bebidas que aporten la energía y los nutrientes suficientes para disminuir el riesgo de resultados adversos, como retraso en el crecimiento, anemia, mal desempeño académico o una mayor probabilidad de cardiopatía.

Mostró una dispositiva con la comparación entre la comida chatarra contra la comida saludable y mediante porcentajes les demostró que una hamburguesa tiene 440 calorías, el doble que una ensalada, o una pizza 470 calorías en comparación de las 188 de un filete de carne magra.

Complicaciones por la obesidad

En el contexto que vivimos hizo énfasis en que una mala alimentación puede derivar en enfermedades cardiovasculares como la Hipertensión, insuficiencia cardíaca congestiva o

✓ **Actividad física previene de enfermedades**

Cecehacheros con hábitos sanos

Un alumno con mala alimentación no rinde en la escuela ni en sus actividades

embolia pulmonar. Además de enfermedades de índole psicológico como Depresión, baja autoestima o trastornos de la alimentación.

Antes estas consecuencias de la mala alimentación, recomendó, a los casi 200 cecehacheros que estuvieron atentos durante la charla, a ejercitarse, ya que la actividad física les permite conocer su cuerpo, aumenta la relajación mental, mejora el estado de ánimo y fortalece el rendimiento intelectual.

Para finalizar, recomendó a los alumnos a llevar una sana alimentación de tres tiempos y dos colaciones, ingerir por lo menos cinco raciones de frutas y verduras al día, tener un horario fijo de comidas, evitar consumir comida chatarra, disminuir la ingesta de bebidas azucaradas e ingerir alimentos de origen animal sin grasa.

El evento fue moderado por los docentes Blanca Lezama y Hugo Varela quienes indicaron que la charla forma parte de la unidad II fomento a la Salud de la materia de Educación Física. 



Un buen hábito es una alimentación balanceada / Fuente: Archivo



La mala nutrición afecta al desempeño en la escuela o en la actividad que se realice”

Mariana Parra.

Erradicación de la violencia contra la mujer

¿Sabes desde cuándo existe la violencia contra la mujer?

POR MARÍA MAGDALENA RODRÍGUEZ RENERO
INTEGRANTE CINIG VALLEJO

La arqueóloga española María Jesús de Pedro, conservadora del Museo de Prehistoria de Valencia, analizó tres cráneos de mujeres hallados en España y datados en la Edad del Cobre (hacia el año 3000 antes de Cristo) que indican que fueron víctimas de similares y simultáneas agresiones que “...les causaron la muerte...”

Las Naciones Unidas definen la violencia contra la mujer como “todo acto de violencia de género que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico”. Ésta, es una de las violaciones de los derechos humanos más graves.

Es increíble que donde la mujer debería sentirse más segura, es mayormente agredida: en su hogar. En décadas pasadas, se pensaba que el maltrato hacia ellas era “normal”, que las mujeres estaban para servir y complacer a los hombres; tal vez alguna de nuestras abuelas, tías, madres o nosotras mismas, hemos sufrido esta desagradable experiencia. Un claro ejemplo de dicho acto se ve reflejado en el México de los años 40 y 50. Actualmente en el ambiente laboral, algunos hombres siguen esperando que, en un convivio una de sus compañeras de trabajo los atienda, sirviéndoles un café o un bocadillo.

Ante la demanda de erradicar el ejercicio sistemático de la violencia contra las mujeres y debido a la urgencia de desarrollar leyes que la prevengan, la sancionen y eliminen; los grupos organizados de feministas, desde los años

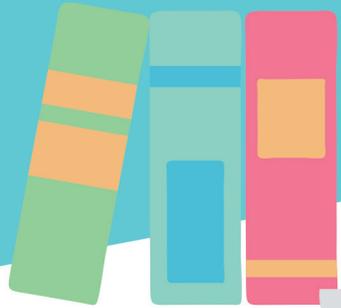
setenta, han urgido a los diputados a legislar contra esa problemática.

Sin embargo, los legisladores respondían: que, al no existir registros, datos, ni estadísticas como: cuántas averiguaciones previas había en el país de delitos contra la mujer, cuántas de ellas morían por causas violentas, etc., no tenían bases para legislar al respecto. Fue hasta la LIX legislatura que surgió la Ley de Acceso a las Mujeres a una Vida Libre de Violencia, en 2006 (publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1º. de Febrero del 2007, suscrita el 19 de diciembre del 2006).

En el marco del Día Internacional de la Eliminación de la Violencia Contra las Mujeres que se conmemora el 25 de noviembre, la campaña naranja de la ONU “Únete para poner fin a la violencia contra las mujeres y las niñas”, las Naciones Unidas hacen un llamado al gobierno, a las instituciones públicas y privadas y a toda la sociedad en su conjunto, a seguir comprometiéndose y a sumar esfuerzos para implementar acciones encaminadas a prevenir, atender, sancionar y erradicar la violencia que viven millones de mujeres y niñas. 



Apps que puedes utilizar para no distraerte a la hora de estudiar



Muchas veces cuando queremos estudiar y hacer la tarea, las redes sociales y otras plataformas suelen distraernos de manera inevitable.



Es por ello que a continuación te recomendamos algunas aplicaciones que puedes usar para mejorar tus estrategias de estudio.



1

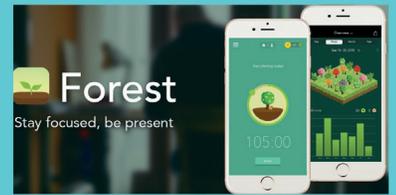
THE HOMEWORK APP



Sirve para organizar las tareas y los exámenes, a su vez te recuerda las fechas de entrega, la importancia de los trabajos o exámenes basándose en colores y en el tiempo, y se pueden escribir los detalles de si es necesario.

2

Si abres una aplicación indeseada, tu nueva planta morirá, mientras que si cumples el tiempo marcado sin acceder al WhatsApp a las redes sociales, aumentarás el tamaño de tu bosque. Ideal para mantenerte concentrado.



3

Es un un método sencillo para gestionar el tiempo y ser más productivos.

La técnica consiste en usar un temporizador y dividir el tiempo en intervalos, (pomodoros) y estos deben durar 25 minutos (recomendados) de actividad intensa, seguidos de 5 minutos de descanso.

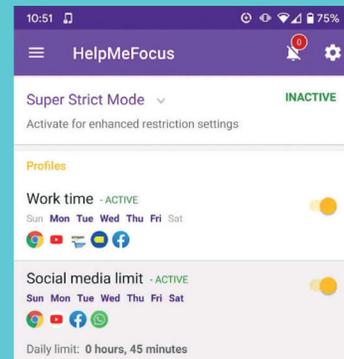


4

Esta app permite bloquear el uso las aplicaciones que más distraen al usuario: al intentar acceder a ellas, muestra frases motivadoras para mantener el foco en la actividad que se desea realizar.

HelpMeFocus

También bloquea las notificaciones, de manera que el smartphone permanece en silencio y sin avisos de la pantalla, por lo que desaparece la tentación de mirar.

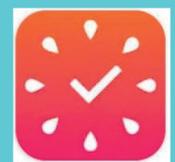


FOCUS TO-DO

5

técnica pomodoro + gestión de tareas

Es una aplicación que combina el temporizador pomodoro con la gestión de tareas. Es una aplicación basada en motivar a mantenerse enfocado y lograr completar sus objetivos.



Combina:
+Temporizador
+Manejo de tareas
+Reportes
+Música relajante
o ruido blanco



Emite la UNAM recomendaciones contra la violencia de género durante el confinamiento

Para identificar y combatir la violencia en casa, así como facilitar una mejor convivencia durante el confinamiento, la Coordinación para la Igualdad de Género de la UNAM emitió dos publicaciones donde propone acciones y recomendaciones sobre qué hacer.

De acuerdo con la entidad universitaria que encabeza Támara Martínez Ruiz, la violencia de género ha aumentado en el hogar desde el inicio del confinamiento -en marzo pasado- por lo que es importante saber qué hacer ante esa situación y a quién acudir.

La violencia contra mujeres, niñas y adolescentes es una violación a los derechos humanos de proporciones pandémicas en el espacio público y privado, afirma.

Asimismo, menciona los tipos de violencia para que quienes sean afectadas puedan identificarla, y brinda los pasos y números de contacto para denunciar y ser atendidas.

Existe la violencia psicológica y verbal, que provoca daño emocional y disminución de la autoestima; la física, que daña el cuerpo de otra persona; el acoso cibernético, que utiliza la tecnología para amenazar, avergonzar, intimidar o criticar a otra persona; la sexual, que involucra cualquier acción que

vulnere el derecho de la mujer a decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva, y la económica o patrimonial, que menoscaba los recursos económicos o patrimoniales de la mujer.

La Coordinación sugiere que, si alguien se considera en peligro, es recomendable tener a la mano los documentos de identidad, llamar a familiares o amistades para informarles, y tener una maleta con varias mudas de ropa.

Mejor convivencia

En otra publicación, la Coordinación para la Igualdad de Género presenta acciones que

se pueden implementar para favorecer la convivencia con perspectiva de género y lograr una relación menos conflictiva.

Entre ellas menciona la conciliación, que favorece una mejor relación entre el trabajo a distancia, las labores domésticas, los cuidados, la vida personal y la familiar.

Otra es la corresponsabilidad, que implica el reparto equilibrado de los quehaceres domésticos; el cuidado de los hijos, los adultos mayores o personas enfermas y mascotas; y una distribución equitativa del tiempo que hombres y mujeres emplean en estas labores.



Para más información escanea el código:





IGUALDAD DE GÉNERO Y COVID-19

BOLETÍN 1 | PÁG. 1/2

Quédate en casa



Ante la situación de emergencia que estamos viviendo por la pandemia de Covid-19, quienes conformamos la **comunidad universitaria** estamos siguiendo, desde el 23 de marzo, el consejo sanitario de «**Quédate en casa**» y desde ahí trabajamos.

Sin embargo, sabemos que la posibilidad de permanecer dentro del hogar, logrando una **convivencia que permita un equilibrio real entre el trabajo doméstico y de cuidados**, los compromisos laborales y el uso enriquecedor del tiempo libre, no siempre es fácil, ni siempre es accesible para todos los modelos de familia-



¿Qué podemos hacer para no reproducir **comportamientos impuestos** por los micro y macropoderes a los que estamos sometidas y sometidos? ¿Cómo podemos **transformar los estereotipos** para alcanzar una convivencia corresponsable y creativa?

¿De qué modo "desaprender" todo aquello que nos lleva a situaciones de estrés, de violencia, de incomodidad e infelicidad dentro del hogar? ¿Cómo aprender a construir **nuevos caminos** para la vida en común?

LA CONCILIACIÓN

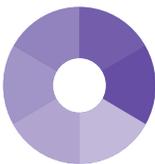
... en tiempos de pandemia implica acciones que favorezcan una **relación menos conflictiva** entre el trabajo a distancia, las labores domésticas, los cuidados, la vida personal y la familiar.



LA CORRESPONSABILIDAD

Es el **reparto equilibrado de las responsabilidades domésticas**, el **cuidado de hijas e hijos**, adultos mayores o personas enfermas, mascotas, para que haya una distribución equitativa y justa del tiempo que hombres y mujeres emplean en estas labores. Permite que todas las personas que habitan un mismo espacio, sin importar su género, compartan las responsabilidades y puedan **disponer de tiempos iguales** para el desarrollo personal, el trabajo y el ocio.

LAS MUJERES AL CUIDADO



- 95.7% de las personas trabajadoras en el cuidado de otros son mujeres.
- El 79.2% de las mujeres ocupan su tiempo al cuidado de integrantes del hogar.

Fuente: II Trimestre de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE) 2019.



La comunidad del CCH VALLEJO lamenta profundamente el fallecimiento de

VIANEY LUNA RUBIO
1980-2020

Profesora del área de matemáticas de nuestro plantel. Nos unimos a la pena que embarga a la familia y deseamos pronta resignación.

Descanse en paz



La comunidad del CCH VALLEJO lamenta profundamente el fallecimiento de

SALVADOR HERNÁNDEZ PELCASTRE
1971-2020

Profesor del área histórico-social de nuestro plantel. Nos unimos a la pena que embarga a la familia y deseamos pronta resignación.

Descanse en paz



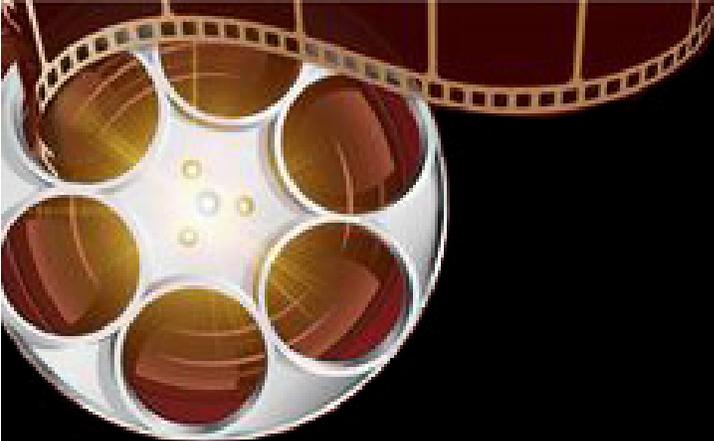
La comunidad del CCH VALLEJO lamenta profundamente el fallecimiento de

CARLOS ESTEBAN ARTEAGA CARMONA
1944-2021

Profesor del área Matemáticas de nuestro plantel. Nos unimos a la pena que embarga a la familia y deseamos pronta resignación.

Descanse en paz





✓ Condiciones especiales para el manejo de las películas

Acervo y restauración, cultura e historia

Filmoteca de la UNAM y Cineteca Nacional las dos instituciones más importantes en esta labor

MAURICIO AYALA
COMUNIDAD.VALLEJO@CCH.UNAM.MX

Tener un archivo fílmico para la memoria histórica y cultural, a nivel nacional e internacional, implica un arduo trabajo técnico y profesional. Es una responsabilidad enorme el realizar tareas de restauración, cuidado y preservación de los títulos que han marcado a la industria, dichas tareas, llevan muchos procesos que se realizan en los diferentes departamentos de las dos instituciones más importantes, y así cumplir con esta misión para la industria cinematográfica mexicana, nos referimos a la Filmoteca de la UNAM y la Cineteca Nacional.

Cineteca Nacional

El trágico incendio de 1982, donde casi todo el acervo de la antigua Cineteca Nacional se fue para siempre, marcó un antes y un después, no solo por la pérdida incalculable e invaluable de material fílmico, también por la inversión a una nueva infraestructura que esto significó, considerando una mayor seguridad y tecnología nueva.

Al día de hoy, la Cineteca Nacional cuenta con 4 bóvedas ambientadas respecto a lo dictado en las normas internacionales establecidas por la Federación Internacional de Archivos Fílmicos (FIAF).

Entre las características destacan el uso de luz amarilla para evitar emi-



La filmoteca de la UNAM cuenta con más de 46,000 producciones cinematográficas

siones de rayos UV o radiación térmica que pueda dañar las cintas más antiguas y sensibles; también, un control más, el de la humedad pues la temperatura se mantiene siempre en 12°C y se cuenta con purificadores de aire con filtros de carbón activado que ayudan a eliminar bacterias en el aire.

Dentro de este acervo filmico, podemos encontrar los positivos y negativos de la mayoría de las películas, las cuales ha sido una obligación de los productores entregar una copia a la Cineteca y que ya suman más de 48 mil ejemplares en diversos formatos. Por otra parte, el acervo no filmico se forma por fotografías, carteles, fotomontajes, diapositivas, negativos, litografías, etcétera.

Filmoteca de la UNAM

Es una de las instituciones de mayor renombre nacional e internacional por las labores que desarrolla, pues el compromiso con la cultura del país la ha llevado a desarrollar tareas como el rescate, la restauración y la difusión, que impactan a nivel Latinoamérica, gracias al resguardo de la Universidad.

A diferencia de la Cineteca, la Filmoteca tiene 15 bóvedas modernas, adecuadas a las regulaciones de la FIAF, con el fin de alargar la vida de los materiales ahí reunidos y garantizar condiciones perfectas de temperatura, humedad, seguridad y luminosidad. De las 15 bóvedas, 8 se destinan para el almacenamiento de cintas de acetato y 7 para cintas de nitrato las cuales requieren de mayores exigencias. Suman más de 46,000 producciones cinematográficas.

Al trabajar de manera conjunta con la comunidad cinematográfica, el acervo de la Filmoteca aumenta año con año de manera abrupta por la difusión que recibe y da a casas productoras y/o distribuidoras. Las instituciones públicas también recurren a la Filmoteca debido al acervo de revistas, libros, periódicos; los coleccionistas privados también han aumentado el acervo que ayuda para generar investigaciones y publicaciones que favorecen a la formación de nuevos talentos.

Dentro de sus servicios especializados se encuentran el banco de imagen, catalogación, un centro de documentación, un centro de depósito y resguardo, un laboratorio cinematográfico y otro digital. Entre estos destacan los laboratorios, pues se encargan de dar vida nuevamente a las cintas con procesos como el de revelado en blanco y negro para las películas de 16 y 35mm, limpieza ultrasónica, corrección analógica de luces entre muchos otros.

Te invitamos a conocer las páginas web de estas dos instituciones y a acercarte a ellas cuando exista la posibilidad. recuerda que este acervo nos da referencias del panorama a nivel nacional e internacional de la industria cinematográfica mexicana.

<https://www.cinetecanacional.net/>

<https://www.filmoteca.unam.mx/>



NOVIOS PROHIBIDOS

ÁNGEL MARTÍN GONZÁLEZ RAMÍREZ
ALUMNO DEL TALLER DE CREACIÓN LITERARIA

En un pueblo chiquito de Michoacán, vivía la pequeña Caperucita roja junto con su mamá. Caperucita salía, todas las tardes, a verse con su pretendiente el Lobo, al parque más cercano, que le quedaba de paso después de ver a su abuela, pues ya era muy grande y temían que se fuera a “petatear” pronto, según decía la mamá de caperucita.

La abuela de caperucita no estaba muy contenta con que su nieta se viera con el Lobo, pues era seis años mayor que ella. Temía que algo le fuera a

pasar, intentó hablar con ella, pero caperucita siempre contestaba con los mismos cuentos de todas las niñas.

-Abuela, claro que no me va a hacer nada, él en verdad me quiere, para el amor no hay edad, sólo son unos cuantos años. No hay nada de qué preocuparse.

- ¡Ay, hija! De verdad que tu no tú no entiendes razones, no es bueno que estés con personas mayores, ese tipo de personas ya buscan otras cosas, pero bueno, eso ya es cosa de tu madre, una ya está vieja. Dile a tu



mamá que gracias por el atole, ya ve a casa, hijita.

Caperucita seguía desobedeciendo a su abuela, se seguía encontrando con el Lobo todas las tardes en el parque, mientras que el Lobo la envolvía con una buena labia, Caperucita creía que el lobo sí estaba enamorado de ella.

-Caperucita, ¿Qué no daría yo por estar todos los días contigo? Pero me gusta mucho el salir de la chamba y poder venir a pasar tiempo contigo, eres todo lo que siempre había querido.

-Lobo, sabes que soy muy feliz de estar aquí junto a ti, no importa lo que mi abuela diga, sé que eres diferente a los demás, sólo quiero estar junto a ti, sólo pienso en ti todo el día. Pero bueno, ya me voy, mi madre me espera para cenar. Nos vemos mañana.

-Ya llegué má, estuve con Lobo como todos los días, es muy lindo, espero podértelo presentar pronto, estoy segura de que te caerá muy bien, ya verás, ¿Qué comeremos hoy? Muero de hambre.

-Hija, ya te dije que no me gusta que estés con él a solas y luego tan tarde, eso no está bien, pero bueno, no entiendes, vamos a comer enchiladas. Ya aplástate, están muy ricas, las hice de chilito rojo, como te gustan. Lobo se reunía con sus amigos después de ver a Caperucita, él aseguraba que la ilusa estaba cayendo en su trampa y que pronto sería suya de una manera u otra, pues él sólo lo hacía para verse como el más hombre de sus amigos.

-Esa Caperucita, la vi hoy en la tarde y está muy bella la chamaca, nada que ver con las chavillas que llego a ver en la calle desde las construcciones, van a ver que esa niña va a ser mía, sólo tengo un pequeño problema, su abuela no me quiere cerca de ella; no sé qué traiga la doña, pero sospecha mucho de lo que quiero hacerle a su nieta.

-Ponte vivo carnal, en una de esas te avientan a los padrotes y ahí sí ni cómo la libres, está muy difícil lo que andas haciendo, pero por una morrilla como la Caperuza, a todo dar carnal.

-Andaré a las vivas, también a ver

si acepta ir a mi cantón un día, a ver si se le espesa la malteada, pero todo bien.

La abuela de caperucita solía salir a regar las plantas del pequeño jardín que había por su casa, cuando escuchó a lo lejos la plática de Lobo y de uno de sus amigos mirando las redes sociales de Caperucita.

-Ve nada más eso hermano, es lo que yo quiero, se hace del rogar hasta para darme un trompón, pero todo va a su debido tiempo, mientras no me descubran lo que quiero hacerle, todo está bien.

La abuela de Caperucita llamó a la policía para contar lo que está ocurriendo, pues ella sabía que era mala idea que su nieta estuviera con el Lobo. Ya preparados el oficial y la abuela de Caperucita deciden acercarse al bosque donde se veían Caperucita y el lobo.

-Es él, oficial, es 6 años mayor que mi nieta y yo no quiero que le haga daño, sólo quiere aprovecharse de ella. Debe atraparlo.

Mientras el oficial se acerca a ellos, el Lobo empieza a gritarle a Caperucita, amenazándola de que si no se va con él ya no se verán jamás y que no le quiere hacer daño.

En ese momento llegó el oficial y lo esposa rápido.

-A mi nieta no le harás nada Lobo, yo sabía que era malo que estuvieras cerca de ella, espero que con esto aprendas que no debes estar haciendo esto con las mujeres, menos con las chavitas como mi Caperucita.

El oficial retiró al lobo, mientras, la abuela lleva a Caperucita a su casa.

-Mija, te dije que no era bueno estar con él, afortunadamente me di cuenta a tiempo, sino, ¿Qué hubiera pasado? Espero que te sirva de aprendizaje Caperuza, órale, cómete un bolillo para el susto y aprende a hacerle caso a tu abuela. Allá afuera hay personas muy malas, no todas las personas son buenas, nada más no te doy una porque estás hasta pálida hija, te guardé té de canelita. Al rato te llevo con tu señora mamá.

Fin.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO
ESCUELA NACIONAL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
PLANTEL VALEJO
SECRETARÍA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
DEPARTAMENTO DE PSICOPEDAGOGÍA

JORNADA MI ENCUENTRO CONMIGO

A TRAVÉS DE ESTA ACTIVIDAD TE OFRECE UN ESPACIO DE
INFORMACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE TI MISMO,
BRINDÁNDOTE HERRAMIENTAS QUE TE PERMITÁN UN MAYOR
CONOCIMIENTO DE TI, LOS OTROS Y TU ENTORNO.
¡CONÓCETE UN POCO MÁS, CADA DÍA!
¡PARTICIPA!

11 DE ENERO
13:00 - 15:00 HORAS

“Del estrés al aquí y ahora”
Mtra. Rebeca Corona Candelaria

12 DE ENERO
13:00 - 15:00 HORAS

“El mejor medicamento es la autoestima”
Mtra. Karen García Gracia

13 DE ENERO
13:00 - 15:00 HORAS

“Habilidades sociales y emocionales
¡Socioemocionate!”
T.S. Ma. Georgina Padilla

14 DE ENERO
13:00 - 15:00 HORAS

“Mi encuentro conmigo desde
el confinamiento”
Alumnos Promotores
Académicos

Serán transmitidas a través de Facebook Live CCH Vallejo Oficial



BILLETE 5

CONMEMORATIVO

1971-2021



La Lotería Nacional
se une a la celebración del Colegio
de Ciencias y Humanidades.

Compra tu cachito a partir del 14 de enero,
de manera impresa o electrónica, a través de
los siguientes portales:
web.tulotero.mx y www.cmillionario.com

El sorteo se realizará el 24 de enero de 2021.

¡PARTICIPA!

CONVOCATORIA

CCH VALLEJO A TRAVÉS DEL TIEMPO

Con motivo de la celebración de los 50 años de la Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades Plantel Vallejo, se convoca a las y los alumnos, académicos, trabajadores y egresados a compartir el material fotográfico que muestre los cambios arquitectónicos, culturales y sociales del Colegio.

BASES:

-Podrán participar con una o varias fotografías, las cuales deberán ser de su autoría, incluir una descripción de la imagen.

- Fotografía digital: deberán ser visibles en formato RAW o JPG con una resolución alta.

- Fotografía física: deberán ser escaneadas y enviadas en formato JPG con excelente resolución.

- El material deberá ser enviado al correo: los50devallejo@cch.unam.mx con el asunto: **A través del tiempo**. En el cuerpo del correo debe redactar: el nombre del autor, título de la foto, número de cuenta (si es alumno o exalumno), correo electrónico y teléfono de contacto.

Asimismo, incluir el año, lugar en el que fue tomada la fotografía, contexto y escribir brevemente una anécdota de ese momento.

- El jurado seleccionará las 50 mejores fotos que representen al CCH Vallejo a través del tiempo.

- Las fotografías seleccionadas serán anunciadas a los ganadores vía correo electrónico el 26 de febrero de 2021.

- Al ser seleccionadas se les pedirá la cesión de derechos para su difusión, en caso de negarla se prescindirá de ella para dar lugar a otra fotografía en competencia.

- A los autores seleccionados se les emitirá un reconocimiento de participación en los festejos de los 50 años del CCH Vallejo.

-El límite de recepción de materiales fotográficos será el 21 de febrero de 2021.

PREMIOS:

Se realizará una votación de acuerdo a los criterios asignados por el Jurado de los festejos, para premiar a las tres mejores fotografías:

•Primer Lugar: Kit de iluminación

•Segundo Lugar: Aro de luz para streaming

•Tercer Lugar: Caja de luz portátil para fotografía

#Los50DeVallejo

