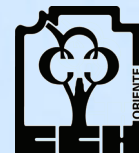




Oriente



Órgano Informativo del Plantel Oriente
Séptima época • núm. 951 • 8 de junio de 2020
www.cch-oriente.unam.mx

informa

El CCH Oriente no detiene el vuelo



DIRECTORIO



RECTOR

DR. ENRIQUE LUIS GRAUE WIECHERS

SECRETARIO GENERAL

DR. LEONARDO LOMELI VANEGAS



DIRECTOR GENERAL DEL CCH

DR. BENJAMÍN BARAJAS SÁNCHEZ

SECRETARIA GENERAL

MTRA. SILVIA VELASCO RUIZ



DIRECTOR

LIC. VÍCTOR EFRÁIN PERALTA TERRAZAS

SECRETARIO GENERAL

BIÓL. MARCO ANTONIO BAUTISTA ACEVEDO

SECRETARIA ACADÉMICA

MTRA. GLORIA CAPORAL CAMPOS

SECRETARIO ADMINISTRATIVO

ING. MARIO GUILLERMO ESTRADA HERNÁNDEZ

SECRETARIO DOCENTE

I.Q. ADOLFO PORTILLA GONZÁLEZ

SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR

LIC. NORMA CERVANTES ARIAS

SECRETARIA DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

ING. HUMBERTO ZENDEJO SÁNCHEZ

SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

BIÓL. HUGO JESÚS OLIVERA GARCÍA

SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

LIC. MIGUEL LÓPEZ MONTOYA

Oriente
informa

JEFE DE INFORMACIÓN

LIC. IGNACIO VALLE BUENDÍA

DISEÑO EDITORIAL

LIC. MARLEN VÁZQUEZ DEL MERCADO SOLÍS

LIC. MIGUEL ÁNGEL LANDEROS BOBADILLA

DEPARTAMENTO DE IMPRESIONES

C. ROSENDO VARGAS TORRES

Oriente Informa aparece los lunes publicado por el Departamento de Información, de la Secretaría General del Plantel Oriente. Edificio de la Dirección. Teléfono: 57736325, ext. 142.

Correos electrónicos: ignacio.valle@cch.unam.mx
landerbo@hotmail.com

EDITORIAL

Vanguardia en la educación nacional

La emergencia sanitaria, quizá nos tomó por sorpresa. Acostumbrados a las clases presenciales, al intercambio permanente entre las y los alumnos con su profesor o profesora era la cotidianidad para acceder a los aprendizajes, al conocimiento y al acceso a la cultura general.

Nuestra realidad se transformó con la llegada del Covid-19. La formación educativa se trasmuto por las clases en línea, el distanciamiento social, el confinamiento en el hogar y el acatamiento de medidas sanitarias para afrontar esta situación emergente.

Bajo ese panorama, la Universidad Nacional Autónoma de México se adaptó a esas circunstancias, por lo que dispuso no detenerse y seguir trabajando desde casa, a fin de complementar los contenidos de sus planes y programas de estudio, la investigación, la difusión de la cultura, incluso la presentación de exámenes profesionales.

Para los estudiantes del Colegio de

Ciencias y Humanidades la situación fue similar, pues también nuestros docentes dispusieron de sus recursos y habilidades tecnológicas para cumplir con los programas de cada una de las asignaturas, además de proseguir con las distintas opciones para la acreditación, lo que les da la posibilidad de complementar y proseguir con sus estudios.

Especial atención se le ha brindado a los alumnos de sexto semestre, quienes al concluir sus estudios del bachillerato, podrán ingresar a la licenciatura, por lo que es recomendable que los escolares aprovechen todas las opciones de acreditación que están a su alcance y, con ello, accedan a una de las más de 100 carreras universitarias que están a su disposición.

La UNAM, y con ella el CCH, siguen con su propósito formativo, bajo el principio de una educación de calidad a pesar de las circunstancias, por lo que nuestros estudiantes deben aprovechar el privilegio de pertenecer a una institución que sigue a la vanguardia en la educación nacional. 📖



Enseñanza Aprendizaje

Espíritu universitario, más fuerte que nunca

Acostumbrado a la algarabía diaria, a veces con ruido extremo, pero siempre con las voces juveniles de las y los alumnos. Las risas, los gritos, incluso los cantos de los jóvenes, los reclamos, las protestas de profesores, estudiantes, hasta de los administrativos, vino a mi pensamiento un momento de total quietud, soledad y abandono de nuestro plantel.

En un recorrido inusual, esos ruidos cotidianos se transformaron en "sonidos silenciosos", solo alterados por el canto de las aves, el crujir de las ramas, la sirena de las ambulancias, el grito ensordecedor de esa niña que compra *¡¡¡refrigeradores, estufas, o algo viejo que vendannn!!!*

Recorrer uno a uno los edificios, los salones de clase, las canchas, el Siladin, los *fajorrales*, los laboratorios, la biblioteca, los estacionamientos y el contenedor de basura, me hizo reflexionar y mirar hacia atrás para evocar esas imágenes que dan vida al CCH Oriente.

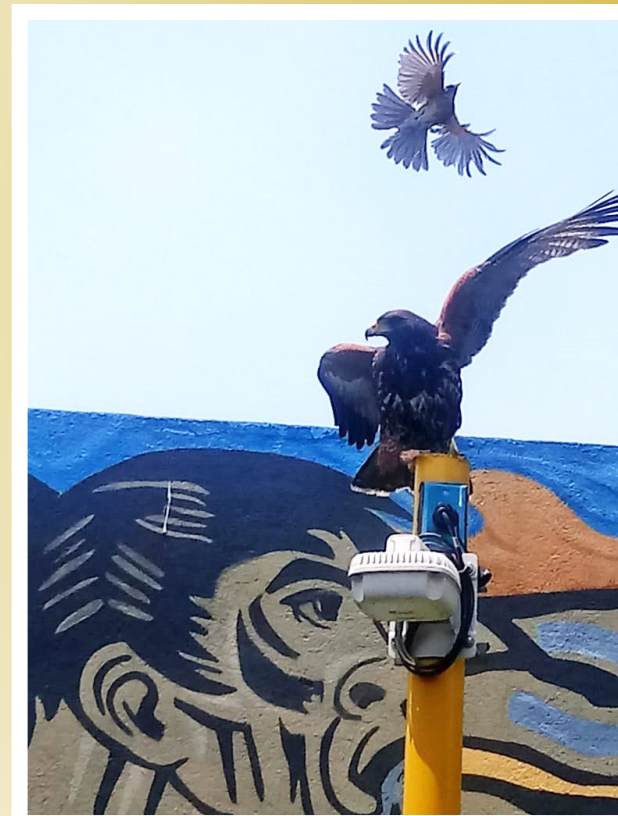
El bullicio quizá sea la constante en un plantel que vive cuando hay clases, cuando la o el alumno cuestiona al profesor, participa en su proceso enseñanza aprendizaje, interviene en la práctica o participa en el *cotorreo* y jala *pa' las canchas*, solo o con sus amigos.

Esa es vida y es la razón de ser de este centro educativo, hoy desamparado por una

contingencia sanitaria que nos ha golpeado a todos por igual, pero que a partir de un recorrido me hizo valorar la importancia de estar en una institución que sigue a pesar de los pesares, que contribuye aún en tiempos de pandemia, en la formación de las y los estudiantes.

La quietud se sentía a lo largo de los pasillos, en las amplias explanadas, al transitar por las barras de alimentos, en la cafetería, por los cubículos estudiantiles y en las áreas académicas. Solo la presencia del personal de vigilancia, la imagen deteriorada de *Cola mocha*, la mirada penetrante de Lucio Cabañas en el emblemático mural, las pintas y consignas aún vigentes me hicieron volver a esta dura realidad que fue transformada con la aparición de varias aves sobrevolando todos esos espacios hoy añorados por nuestra comunidad.

Entonces, el águila hizo su aparición majestuosa, justo en la explanada del glorioso CCH Oriente, cual ave fénix, me hizo estremecer y me dio ganas de gritar un *gooya*, pues quizá fue la señal de que vendrán tiempos mejores, de que llegará "la nueva normalidad" con ese espíritu de nuestra raza universitaria, más fuerte que nunca. 📖



Texto: Ignacio Valle Buendía
Foto: cortesía Gloria Caporal Campos

Enseñanza humana donde educar en libertad, en la esperanza y en utopía permee a través de las pantallas

Nadie educa a nadie —nadie se educa a sí mismo—, los seres humanos se educan entre sí con la mediación del mundo.

Paulo Freire

Contribuir con la magna tarea del CCH y que la propia UNAM establezca en el Marco Institucional de Docencia de “instruir, educar y formar individuos que sirvan al país...preparar alumnos competentes e informados, dotados de sentido social y conciencia nacional, que actúen con convicción y sin egoísmo, que pretendan un futuro mejor en lo individual y en lo colectivo” (UNAM, 1988, p. 2), no es una tarea fácil, y en tiempos de pandemia se convierte en un desafío aún mayor.

En definitiva, el confinamiento nos invita a repensarnos en todos sentidos, los seres humanos somos seres sociales por naturaleza y nos construimos a través del otro. Lograr hacerlo a la distancia se perfila como el reto más importante de en nuestra comunidad universitaria. Las necesidades acrecentadas en esta repentina y grave situación dejaron claro, desde un inicio, que no todos estamos en las mismas condiciones para enfrentar esta emergencia sanitaria; sin duda, esto ha acentuado la desigualdad ya existente en nuestro mundo y, por supuesto, el ámbito escolar y académico no es la excepción. Urge que la labor docente priorice este factor.


Las emociones son fundamentales en el desarrollo cognitivo, en la construcción del conocimiento y desarrollo de habilidades para el logro de los aprendizajes. Estoy gratamente sorprendida del gran esfuerzo de mis estudiantes y colegas, superando adversidades en medio de la emergencia sanitaria (pérdida de seres queridos, angustia, miedo, desempleo familiar, insomnio, entre otros factores) elementos cualitativos, que no siempre se reflejan en el historial académico de los alumnos o informes docentes, pero sí quedan en lo profundo de las personas.

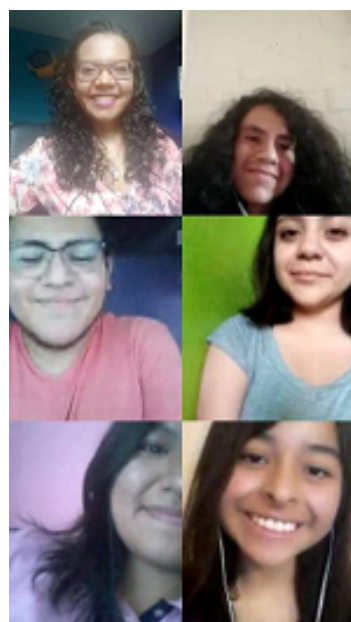
Si bien la Universidad nos ha proporcionado diversas herramientas que ayudan a enfrentar la situación con mayor éxito, desde aulas virtuales hasta la capacitación constante en línea, nada de esto funciona sino practicamos una enseñanza humana donde educar en libertad, en la esperanza y en utopía permee a través de las pantallas.

A partir del permanente conocimiento personal, recordando que trabajamos con seres humanos en formación constante, con la convicción de que enseñando también se aprende

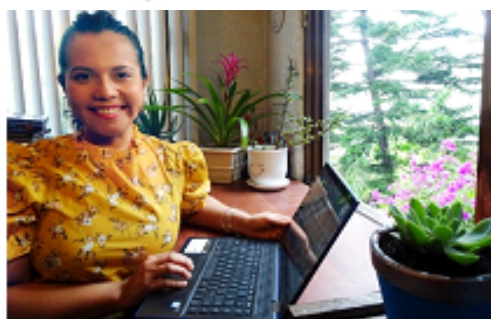
y viceversa, debemos, hoy más que nunca, generar empatía entre alumno-docente-alumna, sustentado en el respeto mutuo, lo cual ayuda a construir un espacio, aunque sea virtual, propicio para el aprendizaje y empoderamiento del alumnado.

Personalmente, extraño la cercanía que brinda el espacio áulico, donde construimos en equipos, cooperativa y colaborativamente. Nada se compara con esa energía que se crea se respira y se vive. Es algo que las tecnologías no pueden igualar.

Las posibilidades de construir en línea son numerosas y muy valiosas, van desde cursos en línea, diversos *webinar* y construcciones colaborativas a distancia como la del Instituto de Investigaciones Bibliográficas, con su iniciativa *Viralicemos la lectura* “*Lecturas para niños menores a 99 años*”, en la que participó el grupo de Jóvenes Asesores de nuestro plantel, demostrando que nuestros estudiantes, como nuestra Universidad, no paran y siguen aportando para hacer de esta cuarentena una oportunidad de diversificar nuestra forma de dar y servir, con base en la esperanza y la utopía. 



Parfraseando a Dostoievski
“*Tod@s somos responsables de todo y de tod@s y yo más que otr@s*”

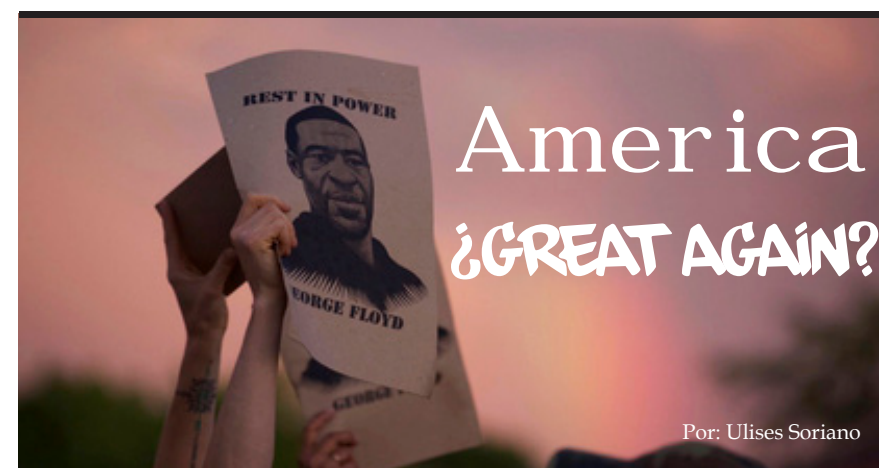


Instituto de Investigaciones Biblio... · Seguir
Ayer a las 19:52 · 
¡Seguimos recibiendo lecturas para niños menores de 99 años! 
En esta ocasión el grupo de jóvenes asesores de CCH Oriente nos comparten su lectura de “La bruja Winnie” de Korky Paul y Valerie Thomas. 
#BibliotecaNacionaldeMéxico
#LeyendoEnCasa
#ViralicemosLaLectura



4 veces compartido · 88 reproducciones

Por: Tania Romero López



Por: Ulises Soriano

¿Qué es el racismo? Según la Real Academia Española el término “*Racismo*”, trata de un tipo de discriminación que hace parte activa de las distintas formas de violencia que experimenta la sociedad actual; también corresponde al acto o sentimiento que lleva a la anulación de los derechos humanos, debido a la exaltación de la superioridad de cierta raza sobre otra, ocasionando división y persecuciones.

Difícil de olvidar, imposible de ignorar

El 25 de mayo del 2020, en Minneapolis, Estados Unidos, se suscitó un acto de violencia injustificada y racista que cimbró al mundo entero. Ésta es la historia de los últimos minutos de George Floyd, un hombre de color que murió a los 46 años, mientras estaba esposado contra el pavimento y un policía le dejaba caer su rodilla sobre el cuello, cortándole la respiración.

Todo comenzó por un supuesto billete falso de 20 dólares con el que George Floyd, pagó un paquete de cigarrillos en un almacén en Minneapolis. El encargado del lugar, al creer que era un billete falsificado, avisó al 911, siguiendo el protocolo establecido. El empleado argumentó al operador que había exigido que se le regresaran los cigarrillos, pero que Floyd no quería hacerlo.

Poco después de la llamada, aproximadamente a las 20:08, dos agentes de policía llegaron al lugar. Floyd ya había entrado a su auto y estaba sentado con otras dos personas en su vehículo estacionado a la vuelta de la esquina. Después de acercarse, uno de los agentes sacó su arma y ordenó que le mostrara las manos. Éste fue el

comienzo de la pesadilla que, días más tarde, culminaría en protestas masivas en todo el mundo.

En un informe del caso, los fiscales no explican por qué el oficial Thomas Lane pensó que era necesario sacar el arma. La versión de Lane sostiene que solo metió las manos y le pidió a George que saliera del auto, además de que se resistió al momento de ser esposado. En los videos que, horas más tarde se volvieron virales y circularon por la red en todo el mundo, vemos actitudes contradictorias a lo que Thomas Lane aseveró.

“I can’t breathe”

Una vez esposado, Floyd se mostró conforme mientras Lane le explicaba que estaba arrestado por “utilizar moneda falsificada”. Fue cuando los agentes trataron de meterlo a la patrulla y comenzó un forcejeo. Floyd se puso tenso y cayó al suelo. Entonces llegó al lugar el agente Chauvin. Tanto él como otros agentes intentaron nuevamente meter a Floyd en la patrulla. Durante ese intento, Chauvin sacó a Floyd del asiento de pasajero, “lo que hizo que se cayera al suelo”, como lo informan los reportes. Se quedó allí, postrado boca abajo, y todavía esposado.

Floyd estaba sujetado por los agentes cuando Chauvin colocó su rodilla izquierda entre la cabeza y el cuello del afroestadounidense. “No puedo respirar”, decía repetidamente Floyd, “por favor, por favor, por favor”. El infierno duró 8 minutos y 46 segundos, pero la víctima dejó de reaccionar en los primeros 6 minutos y, sin embargo, los policías no se movieron. Instantes después, cuando el agente retiró la

rodilla del cuello, llamaron a una ambulancia, lo pusieron en una camilla y lo llevaron hacia el Centro Médico del Condado de Hennepin. Una hora más tarde, George Floyd fue declarado muerto.

“Daddy changed the world”


Año con año, los crímenes con tintes racistas causan cientos de manifestaciones en la unión americana; sin embargo, para este caso, aparte del racismo, se utilizó un abuso policial, lo cual repercutió en manifestaciones a través del mundo. El 26 de mayo, un día después de la muerte, las manifestaciones para pedir justicia comenzaron. En principio fueron pacíficas, sin embargo, el 27 de mayo, todo se descontroló.

Durante la noche del 27, en Minneapolis, se desató el caos provocado por la rabia y la ira en contra de los policías ya que cometieron actos desmedidos en contra de los manifestantes. Comenzaron los saqueos a comercios de la zona, los incendios a edificios públicos. Los destrozos provocados por el rencor social llevaron a las autoridades a proclamar un toque de queda.

A partir del 31 de mayo, las protestas comenzaron en más de 100 ciudades en todo el país, además de extenderse por todo el mundo. Uno de los acontecimientos más estrepitosos fue la manifestación realizada el 1 de junio en Washington D. C. Un hecho sin precedentes fue que la Casa Blanca apagara sus luces durante la manifestación; además, el presidente Donald Trump se resguardó en un búnker.

El martes 2, el ex jugador de la NBA, Stephen Jackson, amigo cercano de Floyd, compartió un video a través de sus redes sociales, de una conferencia de prensa ofrecida por la familia de la víctima. En el video puede observarse a la hija de George, Gianna, sentada en los hombros del ex basquetbolista diciendo “Papi cambió al mundo” y el basquetbolista le comentó “así es Gigi, papi cambió al mundo.”

Gracias a la presión ejercida por las manifestaciones multitudinarias, los policías implicados en la muerte de Floyd hoy duermen en la cárcel y esperan una condena por asesinato en tercer grado.

Ahora surge otra pregunta importante ¿Y en México hay racismo? 

México 86

El segundo mundial celebrado en nuestro país se inauguró el 31 de mayo de 1986 por el presidente Miguel de la Madrid, quien recibió una rechifla del tamaño del estadio Azteca. A recordar: la polémica mascota, *Pique*; la aparición de la "ola" en las tribunas; el poema de gol de Manuel Negrete y la hazaña del D10S Maradona ante Inglaterra, con su "mano de dios" y el "gol del siglo", donde esquivó a la mitad del equipo rival. Contemplamos, como decía el *eslogan*, "El mundo unido por un balón".



Siempre en Domingo

Junto con programas cómicos como *Chiquilladas* y *La carabina de Ambosio*, el programa estrella era *Siempre en domingo*, conducido por Raúl Velasco. Con la presencia constante de artistas televisivos como Timbiriche, también contó con la participación de grandes estrellas como Whitney Houston. Fue una referencia de aquellas tardes domingueras con su promesa de que "aún hay más".



Tecnología

Antes de la firma del Tratado de Libre Comercio, reinaba la *fayuca*, es decir, artículos extranjeros traídos de contrabando y disponibles en tianguis y Tepito, a precios castigados y sin ninguna garantía. Entre tenis Fila y televisores Hitachi, sin duda, el producto más solicitado eran las videocaseteras Betamax. En estos tiempos de YouTube y Netflix, a los jóvenes les parece inútil dicho aparato, pero la oportunidad de ver películas en casa y, mejor aún, grabar los programas favoritos, representó un cambio en los hábitos del entretenimiento (y el surgimiento de las películas piratas).



UNA VISITA A LA ÉPOCA DE



Héctor Suárez, cómico mexicano recientemente fallecido, dejó una galería de personajes que capturaron una parte de la forma de ser del mexicano. Desde el personaje de *El tirantes* en la cinta *Lagunilla, mi barrio* (1980), hasta el campesino empobrecido, Tránsito, que llega a la ciudad a trabajar de lo que sea en la película *El milusos* (1981), supo dar voz a los marginados y desfavorecidos.

Sin embargo, su obra más popular fue el programa *¿Qué nos pasa?*, que inició sus transmisiones en 1986, y que le sirvió para hacer algo poco común en los medios de esos años: la crítica social. Te invitamos a subirte a la máquina del tiempo para conocer un poco de esta emisión, y para brindar un panorama de la cultura popular de aquellos años.

¿Qué nos pasa?

Esa era la pregunta que, a mediados de los ya lejanos años 80, nos hacíamos los mexicanos. La duda, más que retórica, era necesaria en un México lleno de corrupción, en crisis económica perpetua, que padecía las secuelas del sismo de 1985, una inflación anual del 100%, la terrible contaminación en el entonces DF con las temidas pero poco comprendidas "inversiones térmicas" y un creciente malestar social.

La fuente de tan existencialista cuestionamiento fue un programa estelarizado por el comediante Héctor Suárez, que cada martes y durante media hora, nos hacía reír con nuestras tragedias con sus parodias de las traumas cotidianos y sus señalamientos a un sistema político antidemocrático.

Con sus personajes, Suárez denunció, acusó,



satirizó y ridiculizó aspectos sociales y políticos muchas veces considerados intocables. En un medio de comunicación tan cerrado como la televisión ochentera, con un cuasi monopolio de Televisa y su entretenimiento prefabricado, noticieros encabezados por Jacobo Zabludovsky aliados al poder y fútbol dominical a las doce horas, los programas con contenidos irreverentes eran impensables.

¿Qué nos pasa? fue un revulsivo para su época. En un país fascinado con la música de los Flans (con su moda de mallones, blusones largos y cabello muy esponjado) y preocupado por fenómenos crecientes como las pandillas juveniles (la más famosa, *Los panchitos*, que hasta su película tuvieron), los personajes de Suárez se volvieron un reflejo de los defectos patrios.

Por ejemplo, *El Flánagan*, exponía a quienes asumían lo extranjero como lo mejor *a priori* al grito de "queremos rock", y aunque vestía como un punk, carecía de la mínima conciencia social crítica. También estaba el típico comerciante *transa*, el carnicero Don Rigoletto, quien vendía "chicharrón de puerco y puerca". Asimismo, mostraba al político que cantinfleaba para no dar explicaciones (parodia, sobre todo, del eterno líder obrero, Fidel Velázquez) y aquel que hacía del desorden su estilo de vida, *El Destroyer*.

Sin duda, el más recordado es el *No hay*, que denunciaba la escasez de productos en esos años y que con su frase se convirtió en la queja y lamento de los mexicanos frustrados por la crisis. Por otro lado, estaba la madre castrante y chantajista emocional, Doña *Soyla* ("*Soyla que lava, Soyla que plancha...*"), así como *El negro Tomás*, que retaba a la censura con sus frases de doble sentido, entre varios personajes significativos más.

En su *show*, Héctor Suárez exhibió una radiografía del ser nacional, de forma jocosa pero ácida. Al final, su visión mordaz representó demasiado para algunas autoridades y, se dice, su programa fue sacado del aire por presiones políticas. Como sea, y ante los embates diarios de nuestra realidad actual (incluyendo el Covid-19), solo queda rematar con la misma pregunta que cerraba sus recordados *sketchs*: *¿Qué nos pasa?* 🙄



Texto: Miguel Ángel Landeros Bobadilla

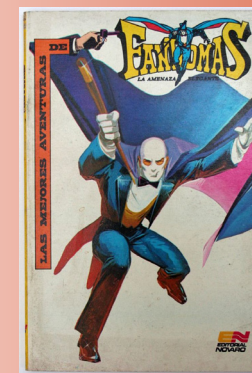
Telenovela

Aunque el "culebrón" estrella de mediados de los 80 fue *Cuna de lobos* con la icónica Catalina Creel, no podemos olvidar a la telenovela dedicada a aquellas chicas que sentían despertar la mujer que en ellas dormía. *Quinceañera* fue el "melodramón" adolescente que causó furor con el romance entre *El Pancho* y la Maricruz. En sus 103 capítulos, desfilaron toda clase de tragedias como violaciones, encarcelamientos injustos, abortos, etc. Pero todo se arreglaba con un "sereno, moreno".

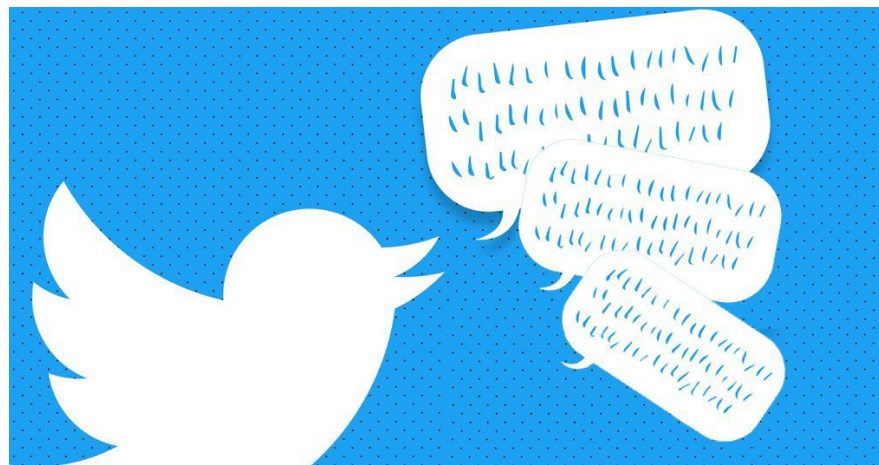


Lectura

¿Quién dijo que en México no se lee? Cómo no, si en los años 80 eran buscadísimas las revistas de los *Sensacionales*, con sus argumentos "populacheros" y albureros. Había de trailers, luchadores y, el más famoso, de barrio. También estaban las historietas de *Fantomas*, la "*Amenaza elegante*"; *Notitas musicales*, con todos los chismes del mundo de la música, y para los aficionados a lo sobrenatural, ovnis y fantasmas, la revista *Duda*, el *noticiero de lo insólito*, que en su número de agosto de 1987 incluía el fascinante artículo "Dramáticas venganzas del más allá".



Hilos de Twitter: de la creatividad a las fake news



Por: Manuel García

Las redes sociales se convirtieron en una herramienta indispensable para el hombre moderno. Facebook, WhatsApp e Instagram forman ya un monopolio comunicativo. Todas han evolucionado hasta ser lo que son hoy: una triada obligada en los aparatos móviles de todo usuario. Sin embargo, existe otra plataforma que ha sabido mantenerse y ha evolucionado por medio de sus usuarios: Twitter.

Esta red se transformó en un sitio importante para la difusión de noticias a través de tendencias. La brevedad en su interfaz supuso una manera más ágil de propagar información concisa y directa. Ese aspecto trajo consigo un cambio en la plataforma misma: el nacimiento de los hilos.

El hilo de Twitter supone la unión de varios tuits del mismo usuario en donde existe una unidad semántica o, vaya la redundancia, hilo conductor. Los primeros en implementarlo fueron periodistas al verse limitados por el número de caracteres o por la necesidad de informar hechos en tiempo real de un mismo hecho.

Los hilos se alejaron del periodismo y mudaron a usuarios con afición literaria. La literatura encontró en Twitter un espacio ideal para la narrativa fragmentada. De esa manera nacería la denominada twitteratura. Dicho subgénero no pasó inadvertido y se

volvió popular, mas seguía sin ser relevante.

En 2015 #TheStory se convirtió en el primer hilo viral, relato biográfico de Aziah King, quien documentó su viaje a Florida con una stripper. La narración estremeció la plataforma y más allá, pues fue notable en medios internacionales. La popularidad fue tanta que se adaptó a la gran pantalla y se estrenó en el festival de Sundance de este año, bajo el título *Zola*.

#TheStory sería el inicio de un sinnúmero de trabajos famosos, la mayoría anglosajones como *Dear David* o *The Sun Vanished*, en donde no sólo se explotó la brevedad escritural, también lo gráfico y lo audiovisual. En cada hilo existe un pacto de ficción implícito entre el autor y el usuario, permitiendo su transcendencia como creación artística y de entretenimiento sin llegar a lo tendencioso.

No obstante, la popularidad de los hilos al mismo tiempo ocasionó una trasgresión. De relatos con creatividad y con un propósito más allá del morbo, se mudó a una ola de fabricaciones políticas ideológicas, teorías conspirativas y chismes pop que tomaron la forma de *fake news*.

Lo anterior es visible en el contexto mexicano, en donde los hilos más virales han sido de ese tipo, tales como ideas políticas distorsionadas, relaciones amorosas de farándula, y teorías conspirativas como el *PizzaGate*. Éstas comprometen la creatividad de los hilos transformándolos en subjetividades que difaman ideas y datos no comprobados, propagando desinformación en usuarios mayormente adolescentes.

La ambición del creador es generar morbo para llegar a masas y de esa forma ver crecer su número de seguidores. Lamentablemente eso tiene un costo importante: juega con la credibilidad de población vulnerable, en este caso los adolescentes y los jóvenes, ya envueltos en una avalancha de desinformación cotidiana.

Tú, joven estudiante, no es dañino detenerte a leer ese tipo hilos, en cierta forma es inevitable evadirlos actualmente; empero, se vuelve pernicioso cuando contribuyes a propagarlos como información verídica en un contexto lleno de incredulidad y escepticismo que vuelve más complicado encontrar la diferencia entre ficción y falsedad en el ciberespacio, en este tiempo de pandemia.



Riddles

By Lorena Meneses Coria



Most of the times, people think that learning a foreign language is boring or difficult because of pronunciation, fluency, grammar, rules among other stuffs, but there are also fun things such as games, learning apps, sayings and riddles.

Every country has its own culture, history, customs, habits, and The United States, apart from other countries that speak English, is not the exception. There are little known aspects that make English easier or at least funnier to learn but most of the time teachers don't take them into account because of lack of time.

Riddles are a good way to make our classes funnier and learn you can also learn English through English.

This time we are going to talk about RIDDLES, a Riddle is a type of statement or question describing something in a such confusing way, that you have to be clever enough to solve it, it is not enough to translate the statement as it will make no sense, most of the times the answer is amusing.

Here we have some, can you solve them?

1. I speak without a mouth and hear without ears. I have no body, but I come alive with wind. What am I?

Answer: a) wind b) An echo c) air

2. You see a boat filled with people. It has not sunk, but when you look again you don't see a single person on the boat. Why?

Answer: a) All the people were married. b) Everybody jumped. c) They are below deck.

3. I'm tall when I'm young, and I'm short when I'm old. What am I?

Answer: a) a tree. b) a pen. c) a candle.

<https://dictionary.cambridge.org/es/diccionario/espanol-ingles/costumbre>

<https://www.rd.com/funny-stuff/challenging-riddles/>

ANSWERS: 1. B. 2. A. 3. C



TE INVITA
A LA CHARLA



DUELO, ACEPTAR LA PARTIDA

PSICOTERAPÉUTA CITLALI MARTÍNEZ



Departamento
Psicopedagogía
Cch Oriente

MARTES 9 DE JUNIO, 2020
12:00 HRS.

Alternativas saludables ante el coronavirus

Rescatar las recetas de la familia. Estar en casa es una oportunidad de aprender cosas que no habíamos intentado. Cosas que nosotros decimos como "¡no sé ni freír un huevo!", pues ahora es la oportunidad de ponerse el mandil y sacar ese chef que llevamos dentro: cocinar es una tarea que puedes equiparar con hacer mezclas en el laboratorio de tu plantel, se mide, se pesa, se combina, es una tarea que tal vez todos podamos realizar. Acércate a tus papás para aprender la receta de algún platillo que aprendieron en su niñez o juventud, pon atención a los ingredientes secretos.



SESIÓN INTRODUCTORIA
AL HAPPINESS PROGRAM

SECRETOS DE LA RESPIRACIÓN

TALLER DE RESPIRACIÓN Y MEDITACIÓN GRATUITO

Para la comunidad del Colegio de Ciencias y Humanidades
Plantel Oriente

ONLINE

Viernes 12 de junio 17 hrs

+ INFO: 55 4890 2895

Espera el link el viernes 12 por la mañana



CUPO LIMITADO A 100 ASISTENTES

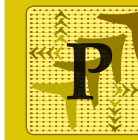
Coordinan: Profa. Patricia López Ocampo y Depto. de Psicopedagogía



Requisitos:

- Instalar previamente ZOOM
- Ropa cómoda.
- Un vaso de agua.

El día del taller se publicará liga del evento en el FB del Departamento de Psicopedagogía CCH-Oriente. O se enviará vía WhatsApp (previo registro al núm. de información).



PSICORIENTA

SOCC

Psic. Itzel Núñez Núñez
Depto. de Psicopedagogía

El poder de la respiración

La respiración es un proceso vital, indispensable biológicamente para los seres humanos. La tarea que desempeña va más allá del funcionamiento que desencadena en el sistema respiratorio, al regular actividades sistémicas (del organismo), que como resultado dan un equilibrio, no sólo físico, también mental y emocional.

Es frecuente escuchar que cuando alguien siente una serie de emociones (procesos donde se manifiestan respuestas biológicas difíciles de controlar), particularmente ira o miedo, así como estados de ansiedad o estrés, se recomienda realizar tres respiraciones profundas y con ello evitar respuestas impulsivas. ¿Te has preguntado si realmente sirve de algo hacer esto?

Frecuentemente las técnicas de respiración son utilizadas como métodos para alcanzar estados alterados de conciencia, entendiendo a ésta como el momento en donde las personas son capaces de percibir lo que sus sentidos le comunican en un periodo de vigilia (despiertos), sobre lo que ocurre consigo y su entorno. Cuando se habla de alterar la conciencia, se entiende entonces que la persona recibe e interpreta de manera diferente la información que su cuerpo le comunica. Se puede llegar a estos estados por diversos caminos, inducidos o no; uno de ellos es a través del manejo de la respiración.

Dichas técnicas además de



ayudar a oxigenar el organismo, permiten alcanzar un nivel de concentración óptimo, focalizar funciones de los diversos órganos y sistemas, así como relajar músculos y nervios. Ejercicios donde se combinan tiempo, forma y profundidad, en la acción de respirar, admiten un proceso homeostático o de autorregulación.

Existen diferentes escuelas que realizan prácticas de meditación, que a su vez utilizan técnicas de respiración, pues promueven en el organismo un estado de relajación y tranquilidad, generando un equilibrio mental y emocional. Este tipo de técnicas pueden ser usadas por personas de cualquier edad. Es importante mencionar que cuando se comienza en la práctica de la meditación, es común que la per-



sona poco experimentada, pueda perder la concentración mientras se lleva a cabo el ejercicio, sin que sea motivo para generar estrés, sólo debe conducir nuevamente la respiración, cerrar los ojos y poner atención en la intención del ejercicio.

Actualmente, es común escuchar hablar sobre el *Mindfulness* (o atención plena), que consiste precisamente en tranquilizar la mente, serenarla y mantener un estado de calma, lográndolo a través de entrenar la mente para que permanezca centrada en un punto, estímulo o pensamiento de modo ininterrumpido. Así, la respiración es el principal canal para focalizar la concentración.

Estas técnicas son habilidades que requieren aprenderse y entrenarse para que sus resultados sean efectivos. Y qué mejor que sea en este confinamiento que ha generado tanto estrés. Por ello, es el momento para aprender y obsequiarnos un par de minutos y respirar armónicamente, finalmente la Naturaleza también nos ha agradecido por el respiro que le permitimos darse.

Fuentes de consulta:

Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): La meditación en Psicología Clínica. Universidad de Almería [Publicado en: Gaceta de Psicología, No 50, pp.13-29] Consultado el 04 de junio de 2020 <http://cms.ual.es/idc/groups/public/@vic/@vestudiantes/documents/documento/gm7.pdf>
<https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/emotional-wellness/Paginas/just-breathe-the-importance-of-meditation-breaks-for-kids.aspx>



AVISO IMPORTANTE



PARA LOS ALUMNOS DEL COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES QUE CONCLUYEN EL BACHILLERATO EN ESTE CICLO ESCOLAR 2019-2020, TAMBIÉN PARA QUIENES LO CONCLUYERON EN AÑOS ANTERIORES Y AÚN NO HAN EJERCIDO SU PASE REGLAMENTADO, SE LES INFORMA DE LAS SIGUIENTES FECHAS:

01 El registro para el **PASE REGLAMENTADO** será del 3-14 junio.

02 El registro para la calificación de ordinarios lo harán los profesores en estas fechas:

- Para los alumnos de 6° semestre del 5-19 junio
- Para los alumnos de 2° y 4° semestre del 5-26 junio

03 El registro al programa, **PERO** se amplía hasta el 9 de junio.

04 La impartición de los cursos del **PERO** será del 15 al 26 de junio.

05 El registro de calificaciones del programa, **PERO** será del 29 de junio al 3 julio.

06 El registro para exámenes **extraordinarios EZ y PAE** se realizará del 29 de junio al 3 de julio.

07 La aplicación del **PAE** será del 27 de julio al 7 de agosto.

08 La aplicación del **examen extraordinario EZ** se realizará del 7 al 14 de agosto.

09 El registro de calificaciones en el Historial Académico será a partir del 5 de junio 2020.

Recuerda que es tu **RESPONSABILIDAD** como alumno **VERIFICAR** en: www.dgae-siae.unam.mx que todos tus profesores hayan registrado correctamente tus calificaciones, a partir del 5 de junio y hasta el 19 de agosto de 2020, y que cumplas totalmente con los requisitos de haber cubierto tus 37 asignaturas del Plan de estudios de CCH.

En caso de que detectes un error en alguna calificación, solicita de inmediato a tu profesor que la rectifique antes del 19 de agosto de 2020, ya que, si se realiza después de esta fecha, no procederá la asignación de carrera y tendrás que esperar la convocatoria del ciclo escolar 2020-2021.