

Desde el Colegio

PAE a través de TEAMS

Desde este lunes 30 de marzo, los estudiantes de los planteles **Azcapotzalco, Oriente y Sur** que registraron su inscripción al Programa de Apoyo al Egreso (PAE), ya pueden iniciar sus trabajos académicos a través de la plataforma **Teams**. Las autoridades académicas informaron que el acceso está garantizado utilizando su correo institucional en la plataforma, donde podrán registrarse en el grupo que les corresponde. **Cabe mencionar que a través de esta opción dirigida a alumnos de 5° y 6° semestres**, también puedes tener asesorías en línea para aclarar las dudas sobre la asignatura cursada o para preparar algún examen. En caso de que los estudiantes tuvieran alguna duda, pueden escribir al correo electrónico informatica@cch.unam.mx.



Salud y ciudadanos

Recomendaciones a los ciudadanos frente a la pandemia por la Organización de Naciones Unidas

- Establece una **dieta saludable y nutritiva** que ayude a tu sistema inmunológico a funcionar correctamente.
- **Limita el consumo de alcohol** y evita las bebidas azucaradas.
- **No fumes**, porque puede aumentar el riesgo de desarrollar una enfermedad grave si se contrae el COVID-19.
- **Ejercita tu cuerpo**. La Organización Mundial de la Salud recomienda entre **30 y 150 minutos de actividad física** para los adultos y una hora al día para los niños.
- **Si las medidas locales lo permiten, sal a caminar, correr o trotar y mantente a una distancia segura de los demás**.
- Si no se puede salir de la casa, busca un **video de ejercicios en línea para bailar, cantar o practicar yoga**.
- **Procura no sentarte en la misma posición durante largos períodos**. Toma un descanso de tres minutos cada media hora.
- **Cuida tu salud mental**. Es normal sentirse estresado, confundido y asustado durante una crisis.
- **Apoya a otras personas** en la comunidad.
- **Escucha música, lee un libro o comparte juegos de mesa**.
- **Obtén información de fuentes confiables** una o dos veces al día.

Poema

Oda I - Vida retirada

¡Qué descansada vida
la del que huye del mundanal ruido,
y sigue la escondida
senda, por donde han ido
los pocos sabios que en el mundo han sido;

Que no le enturbia el pecho
de los soberbios grandes el estado,
ni del dorado techo
se admira, fabricado
del sabio Moro, en jaspe sustentado!

No cura si la fama
canta con voz su nombre pregonera,
ni cura si encarama
la lengua lisonjera
lo que condena la verdad sincera.

¿Qué presta a mi contento
si soy del vano dedo señalado;
sí, en busca deste viento,
ando desalentado
con ansias vivas, con mortal cuidado?
¡Oh monte, oh fuente, oh río!
¡Oh secreto seguro, deleitoso!
Roto casi el navío,
a vuestro almo reposo
huyo de aqueste mar tempestuoso.

Un no rompido sueño,
un día puro, alegre, libre quiero;
no quiero ver el ceño
vanamente severo
de a quien la sangre ensalza o el dinero.

Despiértense las aves
con su cantar sabroso no aprendido;
no los cuidados graves
de que es siempre seguido
el que al ajeno arbitrio está atendido.

Vivir quiero conmigo,
gozar quiero del bien que debo al cielo,
a solas, sin testigo,
libre de amor, de celo,
de odio, de esperanzas, de recelo.

Del monte en la ladera,
por mi mano plantado tengo un huerto,
que con la primavera
de bella flor cubierto
ya muestra en esperanza el fruto cierto.

Y como codiciosa
por ver y acrecentar su hermosura,
desde la cumbre airosa
una fontana pura
hasta llegar corriendo se apresura.

Y luego, sosegada,
el paso entre los árboles torciendo,
el suelo de pasada
de verdura vistiendo
y con diversas flores va esparciendo.

El aire del huerto orea
y ofrece mil olores al sentido;
los árboles menea
con un manso ruido
que del oro y del cetro pone olvido.

Téngase su tesoro
los que de un falso leño se confían;
no es mío ver el lloro
de los que desconfían
cuando el cierzo y el ábrego porfían.

La combatida antena
cruje, y en ciega noche el claro día
se torna, al cielo suena
confusa vocería,
y la mar enriquecen a porfía.

A mí una pobrecilla
mesa de amable paz bien abastada
me basta, y la vajilla,
de fino oro labrada
sea de quien la mar no teme airada.

Y mientras miserable-
mente se están los otros abrazando
con sed insaciable
del peligroso mando,
tendido yo a la sombra esté cantando.

A la sombra tendido,
de hiedra y lauro eterno coronado,
puesto el atento oído
al son dulce, acordado,
del plectro sabiamente meneado.

Fray Luis de León

Frente al COVID-19

Última oportunidad

De acuerdo con el subsecretario de Salud, Hugo López-Gatell, **México está en su última oportunidad para reducir la velocidad de propagación del COVID-19**.

Destacó que en la medida en que logremos las medidas **masivas de inmovilización, de reducción de actividades laborales y de concentración de personas**, tendremos un beneficio para todas y todos. Pidió a la población quedarse en casa por lo menos un mes para reducir el número de contagios comunitarios en el país. Adelantó que el contagio global por el COVID-19 **es imposible de frenar, pero lo que sí se puede hacer de manera colectiva es retardar la transmisión del virus** para que los hospitales tengan suficientes camas para atender a los enfermos de gravedad.



Improvisan caretas con botellas de PET

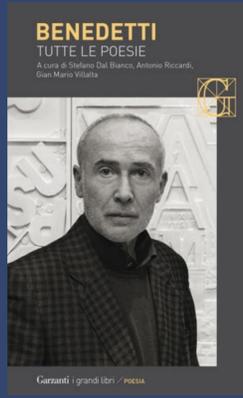
De acuerdo con un artículo publicado por el periódico **Excelsior** (<https://bit.ly/2JojcEI>), es posible implementar protección para el personal de salud con botellas de **Polietileno tereftalato (PET)**. **Lourdes Rodríguez, enfermera general del Hospital General Tacuba del ISSSTE**, en la Ciudad de México, improvisó una careta con botellas PET para poder protegerse de un posible contagio de COVID-19 mientras brinda atención a los pacientes. A través de un video, la enfermera **explica cómo cortar el recipiente de ambos extremos, para crear una superficie que se pueda colocar sobre el rostro y evitar la exposición**. La enfermera hizo un llamado a la población a donar botellas PET. **Indicó que los envases son bien recibidos en el Hospital General Tacuba**.



Historias del contagio

Fallece el otro Mario Benedetti

De acuerdo con un artículo publicado por el diario argentino La Nación (<https://bit.ly/3dCB3Wt>), **murió el otro poeta llamado Mario Benedetti**. Aunque no muchos lo saben, había otro Mario Benedetti en el mundo de la poesía. Se llamaba igual que el uruguayo y **murió antier en Milán a los 64 años**. Padece una enfermedad autoinmune que, desde 2014, lo había obligado a vivir en una institución hospitalaria en esa ciudad y, **desde hace pocos días, estaba en terapia intensiva por complicaciones del COVID-19**. Homónimo del poeta uruguayo, el Benedetti italiano nació en Nimis el 9 de noviembre de 1955. Varios poemas suyos aparecieron en antologías y revistas. Desde los años ochenta, **Benedetti se dio a conocer con plaquetas de poesía**. En 2004, lanzó el consagratorio **Umana gloria**, luego **Pitture nere su carta** (2008) y **Tersa morte** (2013). El volumen **Materiali di un'identit**, de 2010, reúne escritos suyos y entrevistas al poeta.



El COVID-19 en cifras

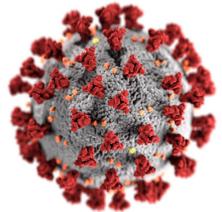
Al 30 de marzo*

Se han reportado casos en **202 países**, los casos se han notificado en las seis regiones de la OMS (América, Europa, Asia Sudoriental, Mediterráneo Oriental, Pacífico Occidental y África).

Un nuevo país, reportó casos en las últimas 24 horas: **Islas Marianas**

A nivel mundial

Casos confirmados	643 mil 835
Nuevos casos	63 mil 159
Decesos confirmados	29 mil 957
Nuevos decesos	3 mil 464



A nivel nacional

Casos confirmados	993
Casos sospechosos	2 mil 564
Casos negativos	4 mil 955
Decesos confirmados	20

(*Fuente: Secretaría de Salud)

Visita



Visitas Guiadas

- Museo Arqueológico Nacional de Madrid: <http://www.man.es/man/exposicion/manvirtual.html>
- Museo de Ciencias Naturales de Barcelona: <https://artsandculture.google.com/partner/museu-de-les-ci%C3%A8ncies-naturals-de-barcelona?hl=es> • Museo Hermitage de Rusia: <http://www.hermitagemuseum.org/wps/portal/hermitage?lng=en>
- Museo de Bellas Artes de Bilbao: https://www.museobilbao.com/visita-virtual/anonimo_catalan.html
- Museo Nacional Thyssen-Bornemisza: <https://www.museothyssen.org/coleccion>

¿Qué ver?

Desde el comienzo de la transmisión del coronavirus, el cineasta **Gary Hustwit** está transmitiendo sus documentales de manera gratuita, a todo el mundo. Cada martes publica una nueva película. Para estos días y hasta el 31 de marzo **en la página ohyoprettythings.com** el documentalista presenta el trabajo titulado **Objectified**, un filme del año 2009. Este documental trata la compleja relación entre seres humanos y los objetos fabricados por diseñadores. El cineasta trata de dar a conocer por qué los objetos tienen determinadas formas y usos para explicarnos como sociedades. Hay que recordar que **Gary Hustwit es un director de cine estadounidense, es conocido por su Trilogía de diseño**, que examina el impacto de las tendencias europeas y americanas en el diseño gráfico.



Qué leer

En estos días de cuarentena la **UNAM te ofrece libros de acceso libre y gratuito**. La Universidad pone a tu disposición su repositorio de **open access**, donde podrás encontrar **más de 2 mil libros de diversos temas y géneros**, tanto de literatura, filosofía, ciencia, historia, libros infantiles y juveniles y muchos más. Descubre todos los títulos que tienen para ti, sólo debes entrar a la dirección **libros. unam.mx** en donde podrás descargar los títulos que te ayudarán a acercarte al conocimiento durante esta contingencia sanitaria provocada por el COVID-19.



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

@CCH.UNAM.Official

@CCHUNAM

