

Desde el Colegio

PAL y B@UNAM

El fortalecimiento del aprendizaje de los cecechacheros, así como el egreso de aquellos que cursan el 6° semestre, son dos de las tareas en las que la Dirección General del CCH continúa trabajando, y para lograrlo se han implementado diversas estrategias en conjunto con instituciones como B@UNAM.

Con su participación y la de los profesores del Colegio, se han revisado asignaturas del Plan de Estudios del CCH, a fin de adaptarlas al sistema de bachillerato en línea, es decir: un profesor imparte una asignatura y es convocado a valorar los contenidos, ya sea para detectar contenidos faltantes o para validar la asignatura en su formato en línea.

Actualmente, los alumnos pueden cursar las asignaturas de Cálculo II y Psicología II. Próximamente estarán al alcance de la comunidad cecechachera Ciencias Políticas y Sociales II, Administración II, Ciencias de la Salud II y Biología IV.

Se pretende que, para este período, el CCH cuente con 17 asignaturas en línea para apoyar el aprendizaje de sus estudiantes. Esto no significa que este formato sustituirá al profesor titular, ya que es el único que puede dar de alta a los alumnos en la plataforma Moodle y asignarles una evaluación a sus alumnos.

Si deseas inscribirte o tienes dudas del proceso de enseñanza-aprendizaje, te recomendamos escribir a claudia.duran@cch.unam.mx.

Salud y cuidados

No son vacaciones, es "cuarentena"

De acuerdo con un artículo publicado por Diario Imagen (<https://www.diarioimagen.net/?p=463710>), lo que comienza oficialmente del 20 de marzo al 20 de abril no son "vacaciones", se llama cuarentena, que significa aislarse de las demás personas evitar contagiarse o ser contagiado.

Qué debemos hacer:

- **Quedarnos en casa.**
- Organizarnos para que **las actividades fuera de casa sean las mínimas o básicamente necesarias** y con la menor exposición de los demás miembros de la familia.
- **Solo ir a trabajar aquellos que no tengan otra opción**, ya sea virtual o de forma aislada.
- **Usar lo mínimo indispensable transporte público.**
- **Caminar lejos de otras personas.**
- **Usar los servicios de entrega a domicilio.**



Qué no debemos hacer:

- Ir de vacaciones.
- Ir a restaurantes, antros, bares, cafés, centros comerciales, supermercados, museos, gimnasios, conciertos, etcétera.
- Ir a casas de amigos o familiares.
- Ir a la escuela, bibliotecas, iglesias, etcétera.
- Evitar visitar a la gente mayor, si no es necesario.

Recuerda que, a diferencia de los chinos, italianos y españoles, tenemos más información sobre la enfermedad y su forma de transmisión y medidas de contención sanitarias, por lo que sería muy irresponsable de nuestra parte no hacer lo que nos corresponde o exponernos a ser contagiados o contagiar a otros.



El COVID-19 en cifras

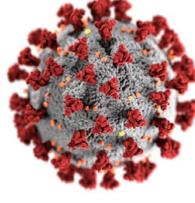
Al 3 de abril

Se han reportado casos en **205 países**, los casos se han notificado en las seis regiones de la OMS (América, Europa, Asia Sudoriental, Mediterráneo Oriental, Pacífico Occidental y África).

Ningún nuevo país, reportó casos en las últimas 24 horas:

A nivel mundial

Casos confirmados	896 mil 450
Nuevos casos	72 mil 839
Decesos confirmados	45 mil 526
Nuevos decesos	4 mil 924



A nivel nacional

Casos confirmados	mil 510
Casos sospechosos	4 mil 653
Casos negativos	7 mil 822
Decesos confirmados	50

Fuente: Secretaría de Salud

Frente al COVID-19

Entregarán a domicilio kits a enfermos

Como parte de las acciones para disminuir los contagios de Covid-19 y proteger a las familias de las personas enfermas y las altamente sospechosas de portar el virus, **brigadas de salud de la Ciudad de México entregarán un Kit Médico Covi-19** en los domicilios de los **individuos con sintomatología reconocidos clínicamente a través del sistema de SMS "Covid19"**.

El Kit Médico Covid-19 será entregado en una caja que **contiene un termómetro, 28 cubrebocas, paracetamol y gel antibacterial para 14 días y un instructivo para cuidar a la persona con la sintomatología y a su familia**, mismo que fue hecho en coordinación con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

El IMSS entregará también un Kit Médico a las personas —afiliadas al seguro— que estén en casa y tengan síntomas, el cual contiene alcohol gel, jabón antiséptico, cubre bocas y un mensaje especial para cuidar a los adultos mayores, que son la población más susceptible de presentar las formas graves de la enfermedad.



Historias del contagio

Ferrera, un pueblo sin Covid-19

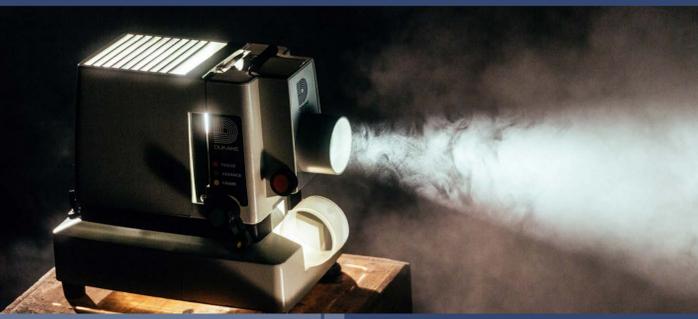
Ferrera Erbognone es un pequeño pueblo de mil habitantes en el norte de Italia, a escasos 60 kilómetros de Milán, curiosamente en este sitio no se ha registrado ningún caso de coronavirus, situación que ha llamado mucho la atención entre los especialistas de la salud de aquel país. Aun cuando se han llegado a registrar más de cien mil contagiados en el llamado epicentro de la enfermedad en esta nación, **Ferrera no cuenta casos de contagio; según el síndico de dicha provincia, Giovanni Fassina**, lo atribuye a que la comunidad atendió con rigurosidad las medidas de aislamiento desde el primer momento que se hizo el llamado. **No obstante, se busca analizar a la población Ferrera a través de un examen de sangre.** "Nuestros casos ceros, no creo que sea por genética. Se dio esta situación porque evidentemente la población respetó obedientemente y con cautela todas las indicaciones". (Fuente: La Stampa).



¿Qué ver?

Cine restaurado de la Filmoteca de la UNAM

La Filmoteca de la UNAM te ofrece un catálogo de algunos de sus materiales, los cuales puedes consultar en línea. Los temas que puedes observar en la página <https://www.filmoteca.unam.mx/cinelinea/html/arcadia.html> son los siguientes: Riqueza multicultural de México, Cine silente, México naturalmente, Lustrós *La vida en México en el siglo XX*, Pintura mexicana, Miradas al Cine Mexicano, Tauromaquia, Leer Cine, Testimonios de la historia de México, Arcadia: Cine Rescatado y Restaurado de la Filmoteca.



Poema

Qué tengo yo...

¿Qué tengo yo que mi amistad procuras?
¿Qué interés se te sigue, Jesús mío,
que a mi puerta cubierto de rocío
pasas las noches del invierno oscuras?

¡Oh cuánto fueron mis entrañas duras,
pues no te abrí! ¡Qué extraño desvarío,
si de mi ingratitud el hielo frío
secó las llagas de tus plantas puras!

¡Cuántas veces el Ángel me decía:
«Alma, asómate ahora a la ventana,
verás con cuánto amor llamar porfía!»

¡Y cuántas, hermosura soberana,
«Mañana le abriremos», respondía,
para lo mismo responder mañana!

Lope de Vega

Qué leer

Punto de Partida

La revista literaria de los estudiantes universitarios es *Punto de Partida*, en esta publicación han comenzado sus carreras creadores escritoras y escritores que el día de hoy gozan de reconocimiento por su trabajo y creatividad. Una revista orgullosamente de la UNAM. Durante esta cuarentena ofrece relatos *online*, poemas, ilustraciones y entrevistas, nos acerca a la creación artística de jóvenes talentos. Visita <http://www.puntodepartida.unam.mx>.



¿Qué hacer en casa?

Lotería Activa. Ejercicio físico en casa

Este clásico juego también se puede convertir, además, en un juego de retos físicos desde casa.

Sólo sigue las siguientes propuestas, actívatelo y diviértete. A cada tarjeta numerada del juego le puedes asignar alguno de los siguientes retos físicos.

1. Saltar con los pies juntos y manos en la cintura, de 10 a 15 veces flexionando un poco las rodillas.
2. Bailar de 30 a 60 segundos cualquier canción o video.
3. Trotar en un mismo lugar de 30 a 60 segundos.
4. Lagartijas de pie frente a la pared.
5. De 10 a 20 medias sentadillas de espaldas a la pared (manos en la cintura y media flexión de rodillas).
6. De 20 a 30 elevaciones de talones, palmas de las manos apoyadas en la pared.
7. En posición sentado, flexión y extensión de rodillas (elevación de pies). De 10 a 20.
8. El jugador que se encuentra en primer lugar en ese momento, decide el reto del compañero.
9. Saltar abriendo y cerrando ambas piernas y ambos brazos al mismo tiempo. De 15 a 20 veces.
10. De pie, de espaldas a la pared, flexión y extensión de los codos (elevación de manos), con botella de agua del mismo peso en cada mano. De 10 a 15 veces.

El jugador que canta las tarjetas es quien decidirá el reto físico a seguir, de los 10 propuestos.



El próximo domingo
5 de abril

inicia el

HORARIO DE VERANO

La noche del sábado 4 de abril

ADELANTA una hora tu reloj



QUÉDATE EN CASA