

Desde el Colegio

Participa en el número 33 de la revista *Eutopía*

Está abierta la convocatoria para el número 33 de la revista del CCH, edición correspondiente al periodo de julio-diciembre, que tendrá el tema "50 años de aprender a aprender". Debe contar con las siguientes características:

- Los artículos deben ser enviados por profesores del Colegio.
- Pueden utilizar el análisis y la teoría sobre el proceso enseñanza-aprendizaje.
- Así como plantear un texto sobre las experiencias con los Programas Institucionales del Colegio.
- Deberán ser inéditos.
- Tener una extensión mínima de cinco cuartillas y máxima de ocho. En fuente Arial 12 y en formato de citación APA.
- Los artículos deberán ir acompañados de un resumen en español y el abstract en inglés.
- Los autores pueden anexar fotos, grabados, gráficos, cuadros o figuras que ilustren el texto, citando de forma obligatoria, su fuente y garantizando que no tengan derechos reservados.
- Los artículos serán sometidos a evaluación de pares.
- Los trabajos deberán enviarse a: eutopiach@yahoo.com.mx o eutopia@cch.unam.mx dirigidos a la Lic. Zyanya Sánchez Gómez, coordinadora de la revista.



Salud y cuidados

Dieta correcta

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), una dieta correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física. Esta es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades como la diabetes y presión alta. Por lo que es muy importante asegurarse de tener una alimentación correcta a lo largo de toda la vida. Esta es representada gráficamente por el plato del bien comer, el cual muestra los alimentos que deben estar presentes en las tres comidas principales del día: desayuno, comida y cena.



Consta de tres grupos:

1. Verduras y frutas: principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética.
2. Cereales y tubérculos: principal fuente de hidratos de carbono.
3. Alimentos de origen animal: principal fuente de proteínas.

Nota: Las grasas, azúcares y sal no forman parte del plato del bien comer, debido a que su abuso es perjudicial para la salud.

Frente al COVID-19

Bicicleta, opción de transporte para evitar contagios

En estos momentos, viajar en bicicleta es una alternativa viable para sortear el transporte público y con ello reducir el riesgo de contraer enfermedades como la Covid-19, afirmó Manuel Suárez Lastra, director del Instituto de Geografía (IGG) de la UNAM. El también coordinador del Plan de Movilidad Ciclista para la Ciudad de México (Plan Bici CDMX 2018) hizo un llamado a quienes poseen una bici para que piensen en ella como primera opción de transporte si tienen que salir de sus hogares. En tanto, Ernesto García Almaraz, coordinador del programa Bicipuma de la UNAM, destacó que la bicicleta como transporte individual es una excelente alternativa de movilidad y en estos momentos es recomendable una bicicleta particular, no de préstamo. La UNAM se ostenta como la institución de educación superior más activa del mundo en bicicleta al ganar el reto mundial *Academic Bicycle Challenge* (ABC) y tiene en Bicipuma a su principal promotor. Tenemos que seguir las indicaciones de las autoridades de salud, pero sí es inevitable salir, la bici es una alternativa de movilidad ideal, incluso como una forma de esparcimiento, siempre atendiendo las instrucciones de las autoridades.



Fuente: https://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdbole-tin/2020_287.html.

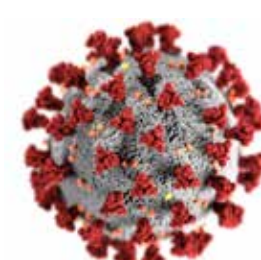
El COVID-19 en cifras al 13 de abril

Se han reportado casos en **212 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	2 millones 19 mil 320
Nuevos casos	169 mil 70
Decesos confirmados	119 mil 484
Nuevos decesos	5 mil 884



A nivel nacional

Casos confirmados	5 mil 014
Casos sospechosos	9 mil 341
Casos negativos	23 mil 040
Decesos confirmados	332

Fuentes: Secretaría de Salud Universidad Johns Hopkins

Historias del contagio

Finlandia abre "almacenes secretos" de la Guerra Fría por COVID-19

Finlandia recurrió a las reservas que ha ido acumulando desde la Guerra Fría para hacerle frente a la pandemia del coronavirus o Covid-19. Es la primera vez que recurrirán a los "almacenes secretos", pero debido a ello tendrán un vasto material médico, energético y alimentario. De acuerdo con *El País*, los almacenes que ha decidido abrir ayudarán a que a los más de cinco millones de habitantes no les falte lo básico durante la pandemia, pues hay mascarillas, respiradores, material quirúrgico, guantes y hasta botas de protección. El almacén cuenta con un presupuesto aproximado de mil 200 millones de euros, se financia mayoritariamente de los impuestos a la energía y según su propia descripción "existe para ayudar a construir y mantener la resiliencia de la sociedad y la economía finlandesa". Fue creado formalmente en 1993, pero hasta los años cincuenta el gobierno de Finlandia decidió que el país necesitaba hacer acopio de recursos básicos para afrontar amenazas: primero los suministros fueron militares, posteriormente se tomaron en cuenta otras posibles crisis, como la climática, sanitarias y hasta ataques informáticos.

Fuente: <https://bit.ly/2XuMgCD>.

Qué ver

Crean el museo de arte Covid

En este museo se localizan obras particulares, cada una de ellas refleja el estado actual de confinamiento que vive el mundo y cómo es llevado por miles de personas. Para visitar esta exposición no es necesario salir, basta con acceder a Instagram y observar los distintos enfoques y mensajes. La convocatoria surgió de un grupo de publicistas en Barcelona, España, al observar el gran cúmulo de material, memes, videos, mensajes, en torno al coronavirus y sus consecuencias, "la incertidumbre empuja a expresarse, y qué mejor que con el arte para reflexionar, provocar, sorprender o simplemente compartir algo bello", afirmó Irene Llorca, integrante de esta iniciativa. En *The Covid Art Museum* (@CovidArtMuseum), primer museo de arte creado e inspirado a partir del aislamiento social, se pueden ver "desde recreaciones irónicas de obras maestras de la pintura, como la Gioconda abrazando rollos de papel higiénico, como crítica del acopio insolidario de material, a ilustraciones irónicas con personajes como Bart Simpson o besos cinematográficos con mascarilla", entre otros. Este espacio servirá como archivo del arte del Covid, y "en un futuro mostrará cómo se expresaron muchos artistas durante esta pandemia. Aún valoramos posibilidades en cuanto a formatos para hacer este archivo más cómodo y accesible".



Visita



Visita Guiada

Museo Antiguo del Colegio de San Ildefonso

Durante estos días podrás visitar de manera virtual el museo Antiguo Colegio de San Ildefonso, que fue construido en 1583, accediendo a la dirección electrónica: <http://sanildefonso.org.mx/>. Este es uno de los recintos culturales más importantes de México y actualmente es patrimonio universitario. El objetivo es presentar exposiciones que familiaricen al público mexicano con la riqueza y diversidad de su patrimonio artístico, así como con colecciones provenientes de museos extranjeros de todo el mundo. En este recorrido además de visitar cada una de las galerías, podrás apreciar los esplendidos murales de José Clemente Orozco realizados en 1923, entre otros.

Qué leer

Disfruta de la buena lectura durante esta cuarentena por el Covid-19 en www.uni-versodeletras.unam.mx y checa el hashtag #SiLeoNoMeEncierro y #BájateUnLibro.



Lección de cocina

No nacimos juntos. Nuestro encuentro se debió a un azar, ¿feliz? Es demasiado pronto aún para afirmarlo. Coincidimos en una exposición, en una conferencia, en un cine-club; tropezamos en un elevador; me cedió su asiento en el tranvía; un guardabosques interrumpió nuestra perpleja y hasta entonces paralela contemplación de la jirafa porque era hora de cerrar el zoológico. Alguien, él o yo, es igual, hizo la pregunta idiota pero indispensable: ¿usted trabaja o estudia? Armonía del interés y de las buenas intenciones, manifestación de propósitos "serios". Hace un año yo no tenía la menor idea de su existencia y ahora reposo junto a él con los muslos entrelazados, húmedos de sudor y de semen. Podría levantarme sin despertarlo, ir descalza hasta la regadera. ¿Purificarme? No tengo asco. Prefiero creer que lo que me une a él es algo tan fácil de borrar como una secreción y no tan terrible como un sacramento.

Rosario Castellanos

Continúa leyendo en: <http://www.materialdelectura.unam.mx/index.php/cuento-con-temporaneo/13-cuento-contemporaneo-cat/42-015-rosario-castellanos?start=3>.



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

@CCH.UNAM.Official

@CCHUNAM



AUTOCUESTIONARIO SARS-COV2 (COVID-19)

Síntomas	Puntaje
¿Estás teniendo tos?	1 punto
¿Estás teniendo escalofríos?	1 punto
En este momento o en los días previos ¿has tenido diarrea?	1 punto
¿Tienes dolor de garganta?	1 punto
¿Estás teniendo dolor de cuerpo y malestar general?	1 punto
¿Estás presentando dolores de cabeza?	1 punto
¿Has tenido fiebre? [para fines correctos más de 37.8 °C]	1 punto
¿Has perdido el olfato?	1 punto
¿Estás teniendo dificultad para respirar? [como si no entrara el aire al pecho]	2 puntos
¿Estás experimentando fatiga? [real deterioro de tus movimientos y ganas de hacer algo]	2 puntos
¿Has viajado en los últimos 14 días?	3 puntos
¿Has viajado o estado en un área afectada por SARS-COV2 (COVID-19)?	3 puntos
¿Has estado en contacto directo o cuidando a algún paciente positivo a SARS-COV2 (COVID-19)?	3 puntos

Resultado del puntaje

Podría ser estrés, tome sus precauciones y observe	0-2 puntos
Hidrátese, conserve medidas de higiene, observe y reevalúe en dos días	3-5 puntos
Acuda a consulta con un médico	6-11 puntos
Llame a los servicios para realizar detección para SARS-COV2 (COVID-19)	12 o más puntos

Basado en las guías de la DOH <http://www.doh.gov.ph/2019-nCov/interim-guidelines>