expresa COBAEV

Número 3. Año 2020

IVÁN SOUZA: JOVEN PROMESA DEL BOXEO

EL ÚLTIMO ALIENTO DE LAS FLORES

ELABORACIÓN DE CUBREBOCAS

ECOOLTIVATE

CONCURSO VIRTUAL "QUÉDATE EN CASA"

MAYO-JUNIO

expresa COBAEV

Av. Américas 60, Col. Aguacatal
Xalapa, Veracruz

(228) 842 3320 Exts. 2030 y 2031

expresa@cobaev.edu.mx

cobaev.edu.mx/medios/Expresa

DIRECTORIO

Ing. Cuitláhuac García Jiménez
Gobernador del Estado de Veracruz

Mtro. Zenyazen Roberto Escobar García
Secretario de Educación de Veracruz

Mtro. Jorge Miguel Uscanga Villalba
Subsecretario de Educación Media Superior y Superior

Dr. Andrés Aguirre Juárez
Director General del COBAEV

EQUIPO EDITORIAL

Dra. Irma Atala Morales Ramírez
Directora Académica

LEM. Víctor Manuel Rosario Solana
Jefe de Promoción Educativa

Edición
L.A.E. Rafael Rueda Rauda

Revisión de contenido
Mtra. Nancy Domínguez Sosa

Diseño
I.S.C. Erick Márquez Carrera

Información
L.C. Rosa Elba Espino Chirinos / L.G.A.M. Jorge Bismarck Vera Silva

Fotografía
L.C. Emma Lluviana López Reinhardt

Difusión
L.R.I. Monserrat Itzel Mendoza Benítez

01 Por siempre, Familia COBAEV

03 Concurso COBAEV en Casa

07 ¡A cantar por gusto!

08 Proyecto Ecooltura

10 Olimpiada Nacional Femenil de Inform'atica 2020

12 "El último aliento de las flores"

14 Cultivos Orgánicos y su producción en el hogar

15 La técnica del lanzamiento

16 Programa de Reforestación, actividad vital para nuestros planteles

18 Joven promesa del Boxeo Amateur

19 Elaboración de cubrebocas

20 Equidad de Genero. Un cambio verdadero

21 Alumnas del plantel 52 Cosautlán contra la propagación de gérmenes patógenos

COBAEV
VERACRUZ

Por siempre, Familia COBAEV...

Mtro. Joiarib Joaquín López Palacios
Plantel 16 Catemaco

“Todos los hombres desean, por naturaleza, saber”. -Aristóteles.

Estimadas alumnas y estimados alumnos de los 71 Planteles del Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz.

Hace casi tres años ingresaron al primer semestre de preparatoria, no olvidamos sus miradas de adolescentes que proyectaban incertidumbre, estaban en el nivel exploratorio, buscaban entre los jóvenes que llegaban a su primer día en el COBAEV a sus compañeros de secundaria, amigos de primaria y caras nuevas con las cuales iniciar a caminar en lo que sería, a su pensar, un largo camino de educación bachiller, la etapa más bella, que jamás olvidarán.

En la memoria quedarán sus primeros pasos por el Colegio, las primeras decisiones que debieron enfrentar: elegir Paraescolar y más tarde una Capacitación para el Trabajo o su Área de Formación Propedéutica; las aventuras al salir de clase, las reuniones de trabajo en equipo, el camino que diariamente les llevaba a su Plantel. Recordarán el tiempo dedicado a prepararse con disciplina para el Encuentro de Conocimientos, Arte, Cultura y Deporte, que les dejó amigas y amigos de todo el Estado; en cada recuerdo surgirán las emociones, las lágrimas y la fuerza desde el corazón, cada vez que lograron conquistar el triunfo y verlo coronado a una sola voz.

Han concluido su educación media superior que servirá como plataforma que utilicen para lanzarlos al futuro, educación que en el Colegio han recibido con la más alta calidad educativa, certificados por ofrecer la mejor educación de Veracruz. Algunos de ustedes irán a la universidad, otros directamente a la fuerza laboral, pero cada uno viajará por su propio camino.

A lo largo de este tiempo, han demostrado por medio de su desempeño escolar que poseen una conciencia crítica, en relación a los problemas del contexto, han manifestado preocupación por la realidad actual en que vivimos, y tienen puntos de vista y alternativas de solución viables que son producto de su formación, conocimientos y valores.

En las aulas han tenido a los mejores docentes del Estado de Veracruz, mujeres y hombres en constante formación, que les enseñaron con pasión y vocación de servicio, dieron todo lo que tenían con la esperanza de moldear a los grandes contribuyentes de la sociedad; maestras y maestros que los acompañaron en su caminar para que se forjaran como individuos que deben transformar la historia de nuestros pueblos.

No importa a dónde vayan o lo que hagan, hay desafíos por delante. Lo que les pido a cada uno de ustedes, es enfrentar esos desafíos directamente con la cabeza en alto y el corazón abierto. No es suficiente simplemente tratar de sobrevivir en la vida, eso no mueve al mundo hacia adelante, debes tratar de sobresalir en todo lo que haces; esforzarte por la excelencia en cada tarea, ya sea grande o pequeña.

El desafío para cada uno de ustedes, es hacer todo lo que puedan para alcanzar su máximo potencial. Si cada uno de los más de diez mil estudiantes graduados de las aulas del Colegio es capaz de hacer eso, imaginen el efecto que tendría en nuestra sociedad, el presente y el futuro están realmente en sus manos.

A dónde quiera que vayan, siempre llevaran impreso el sello indeleble del Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, con cada canto de nuestro Himno, volverán a sentir erizar su piel y con orgullo podrán decir: ¡Yo soy parte de la familia COBAEV! Será un honor volverlos a encontrar en los pasillos de nuestros Planteles, recordar las vivencias compartidas y por qué no, algún día formar parte de la fuerza laboral que transforma a Veracruz.

Estimados alumnas y alumnos, así como ustedes, todos los que conformamos la comunidad educativa del COBAEV, esperábamos gustosos la Ceremonia de Graduación, el momento en que se ven culminados los esfuerzos y sacrificios que día a día se realizan para lograr consolidar una educación de calidad; además de compartir, quizás, por última vez con sus amigos y compañeros de clase, personas con las que trabajaron, rieron, lloraron y lucharon por alcanzar sus objetivos, para juntos atesorar los bellos momentos que vivirán siempre en sus corazones, pero a causa de la pandemia del COVID19, los despedimos con estas líneas de manera virtual, es un desafío que nos recuerda que ante la adversidad siempre se abren nuevos caminos para estar unidos como la gran Familia COBAEV.

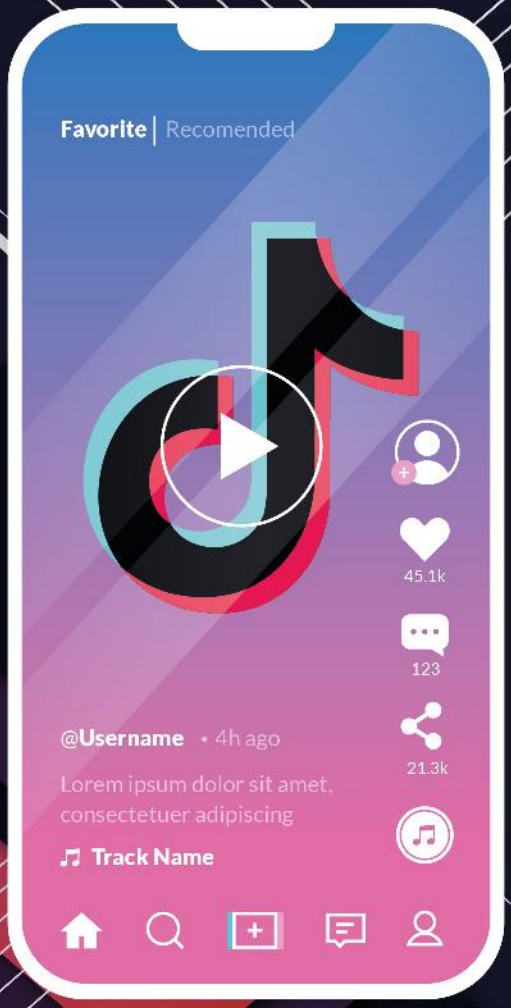
Sean siempre agradecidos con Dios, con sus Padres, con todas las personas que de una u otra manera han tocado sus vidas, compartan este logro con quienes les dieron la fortaleza, el apoyo, los consejos y lograron animarlos para seguir adelante en los momentos críticos y difíciles; planten una semilla que en el futuro les permita una cosecha abundante, sean mujeres y hombres responsables, comprometidos y llenos de amor para con este mundo que tanto los necesita. Los mayores éxitos a cada uno de ustedes.

El futuro de la nación, se construye en Veracruz…

¡ Generación 2017-2020 me llena de orgullo!

concurso
COBAEV DESDE CASA

LCC Cosette Miranda González
Jefa de la Unidad de Comunicación



Con una amplia participación de videos de alumnos entusiastas de diferentes semestres, de los 71 planteles que conforman nuestra Institución, el día 6 de mayo se dio por concluido el concurso "COBAEV DESDE CASA".

El propósito de este evento fue que los alumnos del COBAEV transmitieran a través de cantos, movimientos, rutinas y demás interpretaciones gravadas en un video, a través de la App Tik Tok los mensajes que recomiendan el distanciamiento entre las personas y al llamado de las autoridades de quédarse en casa.

De acuerdo con la convocatoria de este concurso, los tres primeros lugares se obtuvieron por el mayor número de likes o consultas a cada uno de estos videos, quedando de la siguiente manera los equipos ganadores:

El primer lugar fue para el equipo conformado por Yair Ramsés Martínez Valdez y Jordan Jatziel Espinoza Hernández, quienes acumularon en su video un total 9,121 likes.

El segundo lugar fue para el equipo conformado por Estrella Marys Campos Aguilar, María Fernanda García Escoffi, Aida de los Ángeles López Bernal y Sebastián Jacob Heredia Enríquez, obtuvieron la cantidad de 7,362 likes.

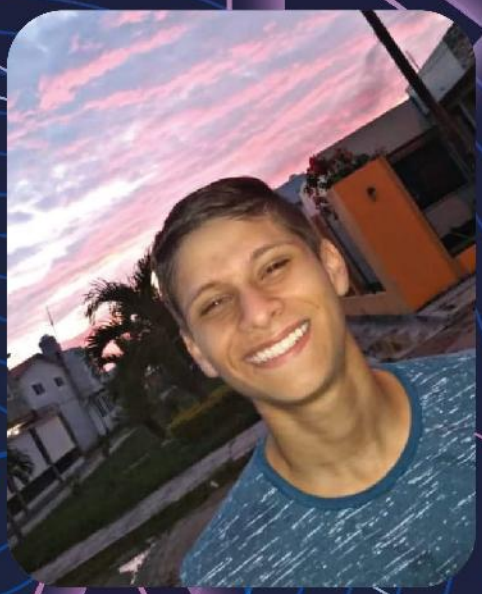
Y por último, el tercer lugar fue para el equipo conformado por los estudiantes Annya Paola Orozco Vásquez y Jorge Luis Cruz Morales, quienes obtuvieron 6,482 likes.

Es así como nuestra Institución a través de la participación de jóvenes alumnos contribuye con su granito de arena en la campaña de concientización para que la sociedad en general lleve a cabo estas medidas preventivas para evitar la propagación del coronavirus COVID-19.

A continuación, les reseñamos algunas de las experiencias que tuvieron los alumnos ganadores de este concurso:

Ganadores del primer concurso virtual

COBAEV DESDE CASA



Para Yair Ramsés Martínez Valdez y Jordan Jatziél Espinoza Hernández, alumnos del plantel 32 Coatzintla quienes obtuvieron el primer lugar, fue todo un reto, lo más divertido al usar la App de Tik Tok fue poder echar a andar su imaginación, para crear el video y transmitir el mensaje de quedarnos en casa atendiento las indicaciones de las autoridades y de esta forma evitar más contagios.

Antes que nada, encontramos una locación adecuada, después nos pusimos a practicar los movimientos que llevamos a cabo de forma coordinada, hasta que logramos afinar esta rutina, nos fue de ayuda hacer pruebas de grabación para encontrar errores y poder mejorarlos. Como accesorios para nuestro video utilizamos una mochila, lentes de sol y una gorra, se requirió también de un audio en español que transmitiera el mensaje de no salir y quedarnos en casa.

Lograr el primer lugar en este concurso fue algo muy emocionante, pues se siente padre que tanta gente vea nuestro video, haber sido seleccionados entre tantos competidores es genial, no esperábamos tal respuesta del público, esto nos hace sentirnos populares. Recibimos vía telefónica la felicitación de nuestro Director General Dr. Andrés Aguirre Juárez, quien nos alentó a seguir manifestándonos a través de estos medios electrónicos de comunicación masiva, sobre para transmitir el mensaje de quédate en casa.

Ganadores del primer concurso virtual

COBAEV DESDE CASA

Los ganadores del segundo lugar: Estrella Marys Campos Aguilar, María Fernanda García Escoffi, Aída de los Ángeles López Bernal y Sebastián Jabob Heredia Enríquez del plantel 6 Nogales, nos manifiestan que Tik Tok es una aplicación sumamente dinámica, con gente variada; de diferentes lugares y con una gran influencia entre la juventud.

Decidimos hacer un video que lograra comunicar a la sociedad en general y sobre todo a los jóvenes, la importancia de quedarnos en casa ante la contigencia por COVID-19. Primero seleccionamos la música de fondo que fue la canción "Spence coronavirus" que habla sobre las medidas que debemos adoptar para evitar el contagio del COVID-19, teníamos planeado escribir una canción respecto a la pandemia, pero esa idea fue desechada luego de escuchar el remix que pusimos en el video pues era mucho más pegadizo. Posteriormente practicamos los movimientos y las rutinas coreográficas que de manera individual teníamos que ejecutar. En este video utilizamos accesorios de precausión y prevención como: cubrebocas, botella con spray desinfectante y una botellita de gel antibacterial.

Con este video hemos logrado dar a conocer nuestra participación no solo en el estado de Veracruz, sino que a nivel nacional e incluso fuera de México hemos tenido el privilegio de hacer amistades, logramos que personas de otros países también pudieran ver nuestro material y pensar que todo esto lo logramos pasando un buen rato entre amigos.

Fue el Dr. Andrés Aguirre Juárez, Director General del COBAEV quien vía telefónica y de manera personal nos comunicó que habíamos obtenido el segundo lugar del concurso "Quédate en casa", felicitándo a todo el grupo por nuestra participación en dicho evento. Para nosotros como equipo fue muy satisfactorio y sobre todo un honor el poder habla con nuestro Director General y platicarle del esfuerzo que representó el elaborar este video. Sentimos que habíamos cumplido con nuestro objetivo.

Ganadores del primer concurso virtual

COBAEV DESDE CASA

A su vez, los ganadores del tercer lugar, Annya Paola Orosco Vásquez y Jorge Luis Cruz Morales, alumnos del plantel 34 Nanchital, nos manifiestan sus vivencias al participar en este concurso.

Para nosotros lo más divertido al elaborar este video fue que pudimos expresarnos de una manera creativa y sobre todo poderlo compartir con nuestros compañeros y público en general. El motivo para participar en este concurso fue el hecho de concientizar a aquellas personas que no seguían las indicaciones que daban las autoridades, invitándolos a hacer la cuarentena, por tal razón quisimos expresar a través de nuestro video las actividades que se pueden desarrollar al interior de nuestros hogares sin necesidad de salir de casa, recalcando a la ciudadanía que entre todos debemos cuidarnos.

Utilizamos como música de fondo la canción Ikson-Taste, también expresiones verbales, frases escritas y diferentes escenografías, manifestando que hay muchas actividades que podemos desarrollar en casa, como lo son: realizar nuestras actividades escolares en línea, organizar nuestras cosas para mantener el orden y limpieza, hacer ejercicio, hacer videollamadas con familiares, amigos y cocinar probando nuevas recetas. De la misma manera manifestamos verbalmente que hay vidas que se están perdiendo y que podemos salvarlas quedándonos en casa, los seguimos invitando a ser responsables y a lavarse las manos frecuentemente.

Fue genial conocer el resultado de este concurso, sobre todo por el hecho de que el mensaje que se quiso comunicar llegó a miles de personas y eso quiere decir que nuestro objetivo se había cumplido.

Acompañados de nuestras respectivas familias recibimos la llamada del Director General Dr. Andrés Aguirre Juárez, quien nos felicitó por haber logrado el tercer lugar en este evento, sin duda fue una satisfacción enorme haber logrado este triunfo a través de la distancia.

"¡A CANTAR POR GUSTO!

Ing. Omar Degollado Hoyos
Apoyo administrativo del plantel 48 Jalcomulco

Como parte de las actividades que se desarrollan debido a la estrategia de prevención "Quédate en casa", provocado por la contingencia sanitaria del COVID-19, los alumnos Brenda Yedid Marín Báez, Esmeralda Chivis Muñoz y Oscar Jesús Colorado Solís, del cuarto semestre del plantel 48 Jalcomulco, estudiantes de la paraescolar de música, participaron en el curso "A cantar por gusto", impartido por la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Los jóvenes nos comentan que fue la maestra de música Ana Karen Torres Abadía quien los motivó a participar en este curso en línea, en el cual aprendieron a diferenciar los tipos de entonaciones de mujer y de hombre, así como diferenciar nuestra frecuencia de voz, pues esta puede ser grave, aguda o media, también se nos enseñó a mantener la respiración cuando cantamos, y el tipo de canciones que nos favorecen de acuerdo con el tipo de voz. Llevamos a cabo ejercicios para conocer la composición de la voz, la interpretación, ejercicios de respiración, tensión, relajación, conexión y vocalización. Nos enseñaron a mantener la respiración para cantar ciertas canciones y las posturas que debemos de hacer para contener o mantener más el aire.

Una más de las tantas actividades, fue escuchar audios de personas que cantaban con diferente tesitura de voz y ver videos de cómo mejorar mi voz y mi canto.

Al finalizar el curso, los alumnos recibieron una constancia de participación que compartieron orgullosos en sus redes sociales.

Queremos enviar una felicitación a los siguientes alumnos quienes también participaron en este curso, logrando culminarlo con éxito: Maximiliano Anell, Shani Cortés, Olga Lara, Daniela Lucido, Alejandro Lucido, Érick Morales, Rodrígo Romero, Daira Sánchez, Estefanía Vásquez.

Enhorabuena Mtra. Ana Karen y a sus alumnos por la gran pasión hacia a el canto.

PROYECTO ECOOLTURA

"Por los nuestros, por los que vienen, por Juan Rodríguez Clara".

Eunice Santos Galindo, alumna del Plantel 69 Juan Rodríguez Clara

Mi nombre es Eunice Santos Galindo, soy alumna de sexto semestre del plantel 69 Juan Rodríguez Clara y fundadora de Ecooltura JRC, un proyecto independiente que surge como respuesta a dos principales problemáticas que se buscan mejorar en el municipio de Juan Rodríguez Clara: La Ecología y la Cultura.

Las ideas que han influido en la creación de este proyecto surgieron de la participación en el Encuentro de Conocimientos, Arte, Cultura y Deporte del COBAEV, en este evento he tenido la oportunidad de conocer otras opiniones y visitar otros lugares con un gran aprecio por la cultura, un aprecio que me encantaría ver reflejado en mi municipio.

Las bases y objetivos de este proyecto las aterricé con dos amigos y compañeros de mi plantel, quienes me han apoyado desde el principio. Elaboramos un plan de trabajo a corto plazo y definimos cuales serían las primeras actividades a desarrollar, un dato curioso es que se han ido integrando más jóvenes de distintas escuelas.

En el nombre del proyecto y su logo se reflejan a la perfección las intenciones de esta iniciativa:
Eco de ecología, tenemos un municipio precioso, en donde es común ver vegetación o árboles en los patios de las casas, aunque lamentablemente no se tiene una cultura ecológica como nos gustaría, por ejemplo, en el manejo de residuos.

Este ámbito está representado por el árbol en el logotipo, nuestro deseo es tener un Juan Rodríguez Clara aún mas lindo, generar esa cultura ecológica que necesitamos y que se vuelva un hábito cuidar nuestro entorno.

Cultura, de esta palabra deriva prácticamente la pronunciación "Ecultura". Existe mucho talento en el municipio, conocemos personas de todas las edades con dotes artísticos. El objetivo que buscamos alcanzar consiste en sensibilizar a la población en el arte, darle visibilidad al trabajo mediante muestras artísticas, animar a que los niños y jóvenes tengan aprecio y respeto por estas obras, sobre todo cuando están contenidas en espacios públicos, evitando así el vandalismo de las mismas.

Este segundo concepto se representa en la piña del logo, es el elemento más representativo y cultural, ya que el municipio pertenece a la zona piñera del estado.

En el nombre del proyecto incluimo el término extranjero "cool" para hacer algo atractivo que despierte el interés de los jóvenes.
"¡Arte, Talento, Conciencia y Acción!". Es nuestro lema al momento de aportar con actividades que contribuyan a lograr cambios positivos, como por ejemplo:

- Limpieza en espacios públicos.
- Recolección de PET.
- Concursos que motiven el espíritu artístico.
- Talleres de Ecología piloto (reutilización y recicle de materiales) para primarias.

Como actividad extra, hemos realizado entregas de apoyos a personas necesitadas, la experiencia fue gratificante y nos dio la pauta para más adelante, expandir el alcance o crear una nueva iniciativa orientada a los adultos mayores.

Cabe mencionar que se tenían contempladas futuras colaboraciones con grupos como el de scouts que dirige el maestro Julio César Lucho Chagala, docente que siempre nos ha mostrado su apoyo tanto dentro como fuera del plantel, él te ubica en el contexto social en el que vivimos y en la problemáticas a enfrentar, de igual manera me permito agradecer, al maestro de Capacitación para el Trabajo, Tomás Vargas Núñez, por impulsarme a emprender las ideas que tengo en mente, así como también agradezco a mi asesor, el maestro Erick José Álvarez Quintero por sus consejos y gran apoyo durante toda mis estudios dentro del plantel, maestros como ellos nos forman e influyen positivamente en nuestra participación en la comunidad.

Hemos tenido un excelente recibimiento por parte de la población que ha visto las acciones realizadas, muestras de cariño, palabras de aliento para continuar con nuestra labor, actualmente contamos con más de 500 seguidores en nuestra página de Facebook. Este es uno de los propósitos de Ecooltura, inspirar a más jóvenes a realizar acciones en pro de la comunidad y del país, demostrar que con trabajo, convicción y constancia cualquier meta es posible.

Por supuesto, mi mayor agradecimiento es con todos los miembros de mi equipo, por apoyarme y confiar en los ideales del proyecto. A las chicas externas al plantel Giovanna Álvarez Vila (secundaria), Rachel López Andrade y Samira Monserath Rojano Catana (bachillerato), también a mis ocho compañeros del plantel, Edgar Javier Portilla Alonso, Brandon Domínguez Castellanos, Omar Vargas Cruz (6to semestre); Miroslava Castillejos Alarcón, Julio Ibrahim Lucho Yza (4to semestre); Oswaldo Rafael Guízar Vargas, Luis Alberto Cruz Méndez y Omar Limón Ventura (2do semestre).

Como reza la segunda línea de nuestro lema: "Por los nuestros, por los que vienen, por Juan Rodríguez Clara".

Facebook: Ecooltura JRC
Correo electrónico: ecooltura.jrc@gmail.com

OLIMPIADA NACIONAL FEMENIL DE INFORMÁTICA 2020

MCC. Carlos Alberto Martínez Yedra
Jefe de materia de Informática.

Nos es grato informar a la comunidad educativa del COBAEV, que en medio de la contingencia sanitaria que estamos viviendo, hay alumnas que participan en eventos obteniendo grandes resultados, haciendo su mayor esfuerzo y preparándose a distancia en este receso activo. Prueba de ello es que el 19 de mayo del presente año, se llevó a cabo la premiación de la VI Olimpiada Nacional Femenil 2020 de Informática, organizada por el Centro de Alto Rendimiento en Matemáticas, en la cual las alumnas Jade Monserrat Martínez Lara y Jaqueline Fernández Tepole, del plantel 49 Zongolica obtuvieron la medalla de plata en la disciplina de Informática (Programación de Computadoras), dicho concurso se realizó en línea a través de la plataforma OMEGAUP, la primera etapa fue del 11 al 15 de febrero, la segunda etapa del 17 al 21 de marzo y la Etapa Nacional durante el mes de mayo.

La alumna Jaqueline desde el año 2018, participó en los Encuentros de conocimientos, arte, cultura y deporte del COBAEV, obteniendo el primer lugar en Programación de la zona VI, y ha participado en la OVI (Olimpiada Veracruzana de Informática) 2018 y 2019, a pesar de todos los inconvenientes que ha tenido durante su preparación, como el no contar con una computadora propia. Con disciplina, constancia y ganas de salir adelante como programadora logró sortear estos obstáculos y es en esta competencia donde ve un sueño hecho realidad, lograr una medalla de plata a nivel nacional.

Por otro lado la Alumna Jade Monserrat, participó en el Encuentro de conocimientos del año 2019, obteniendo Primer lugar en la Zona VI y tercer lugar a nivel estatal, también participó en el Primer torneo de Programación del año 2018 y Segundo Torneo de Programación Orizaba Programming Cup 2019. Otro de sus grandes logros es haber participado en la OVI 2019 y hoy se encuentra realizando un gran trabajo para lograr ser una digna representante del COBAEV en la Olimpiada Veracruzana de Informática 2020, la cual se ha aplazado por la contingencia del COVID-19

OLIMPIADA NACIONAL FEMENIL DE INFORMÁTICA 2020

Estas alumnas han representado con gran orgullo al plantel 49 de Zongolica, y han puesto muy en alto al Subsistema COBAEV, además de ser dignas representantes del Estado de Veracruz, al obtener estas dos medallas de Plata; en esta competencia se enfrentaron a participantes de los Estados de: Baja California, Morelos, Guanajuato, Nuevo León, Aguascalientes, Tamaulipas y Cd. de México.

Estos logros son el resultado de un arduo proceso de formación en programación de computadoras, coordinado desde la Dirección Académica, mediante la participación en diferentes eventos organizados internamente por el Depto. de Servicios Docentes y a los entrenamientos establecidos por la jefatura de materia de informática.

Queremos hacer un especial agradecimiento al gran esfuerzo que realizan los padres de familia de estas alumnas, por darles la confianza de participar en esta disciplina que tiene su grado de dificultad, a los compañeros docentes, administrativos y directivos del plantel que brindan el apoyo, para que se sientan respaldadas por cada uno de ellos, todo esto en coordinación con los esfuerzos que año con año se vienen realizando desde la Dirección General del COBAEV, actualmente representada por el Dr. Andrés Aguirre Juárez, a través de la Dirección Académica a cargo de la Dra. Irma Atala Morales Ramírez y el Departamento de Servicios Docentes representado por la Mtra. Martha Elena Coronel Yáñez, conjuntamente con la Academia de Informática coordinada por el jefe de materia MCC. Carlos Alberto Martínez Yedra.

Sin duda, son un gran orgullo para el Plantel 49 Zongolica y para todo el COBAEV.

¡Muchas felicidades chicas por su esfuerzo y entrega!

3

El último aliento de las flores

Leah Dagostino Enríquez
Plantel 19 El Higo

— Bien, Dalia ¿sabes qué hago aquí? —No respondió nada, ella suspira

— Necesito que me des una "versión", por llamarle así, de tu experiencia, ya que el cuento original es demasiado extenso. La autora nos permitió hablar contigo. —vuelve a sonreír. La manera en que esta mujer sonríe es extraña.

— Ah, bueno.

—Asiente con la cabeza y acomoda su libreta y pluma para poder tomar nota de lo que le diga— Yo era una chiquilla idiota a la que sólo le importaban las cosas materiales, y vivía pegada a mi celular como cualquier adolescente normal de quince años. Pero todo era una fachada; en mi corazón había odio y repulsión...

— ¿Hacia quién? —interrumpe.

— Hmm. —llevo mi mano a mi barbilla y la dejo allí— A la vida, porque se llevó a mi madre, que era la persona más buena del mundo. Nunca la conocí, pero sé que era así. La festividad del Día de los Muertos me ponía de malas; durante esos días andaba con mi cara de amargada y no quería que nadie. —me inclino para enfatizar— literalmente, nadie, me hablara del tema, pero por asuntos del trabajo de papá fui obligada a pasar las fiestas de los muertitos en una comunidad que cree mucho en ella.

— Con tu abuela materna, si no me equivoco. — asiento sonriendo.

— Su nombre es Citlalli, vive en una pequeña casa de palma ¡Iré a verla este año! —La emoción me gana y no puedo evitar decir eso en voz alta— Gracias a esa visita toda mi perspectiva dio un giro de trescientos sesenta grados. Tuve que salvar a un pueblo entero de la maldición de una horrenda nahuala.

— ¿Por qué lo hiciste? —ahora soy yo quien suspira.

— Al parecer yo era la única que podía salvarlos, según mi amigo el tecolote. —la entrevistadora se confunde y levanta la vista— Sí, dije tecolote ¿cómo crees que me sentí cuando ese animal habló?

— ¿Un tecolote, en serio?

— Se llama Yohuali, ahora vive con la abuela.

—Probablemente la mujer cree que estoy delirando

— Frente a la casa de mi abuela había una vivienda abandonada, la cual fue el hogar de la poderosa bruja, quien entre tanta confusión maldijo su propia casa; allí estaban atrapados tres fantasmas buenos: José Carlos, Karla y Paquito. Ellos me ayudaron a derrotar a la nahuala.

— ¿Qué hubiera pasado de no ser por tu valentía, Dalia? —lo más seguro es que estaría muerta.

— Bien... todo el pueblo sufriría las consecuencias de la maldición, incluyendo a los fallecidos; que entre ellos venía mi mamá.

— Imagino que... —la entrevistadora hace una pausa, dejando la pregunta en el aire— Te sentiste presionada al escuchar que tu madre podría perecer.

— Básicamente mi moral no me permitiría dejar que todo un pueblo sufriera una maldición demoniaca, aunque por dentro todo me pareciera una completa locura. —la mujer asiente y continúa escribiendo.

TERCER LUGAR DEL CONCURSO
"VERACRUZ ME LLENA DE ORGULLO"

— ¿Y cómo lo lograste? ¿Resolviendo acertijos, misiones? —me río gracias a la pregunta, al parecer esa es la idea que se tiene cuando alguien debe evitar una catástrofe paranormal.

— Tuve que conseguir unas extrañas flores llamadas Lelares, custodiadas por una amigable criatura de piedra. Los ramos los coloqué sobre la tumba de las mujeres que colgaron a la nahuala en la época de la conquista. —ella hace una mueca de desentendimiento.

— ¿No se supone que eras tú quien tenía que matar a la bruja? —niego divertida.

— La nahuala murió cuando Mirtha y Magdalena la colgaron, pero como toda entidad vengativa que se respeta juró volver y hacer que el pueblo completo ardiera en el infierno. Sin embargo, los textos hablaban de una salvadora que acabaría con la nahuala para toda la eternidad.

— Y esa salvadora eras tú.

— Exacto. —todos mis amigos teniendo éxito académico y ahora yo la hago de "Caza fantasmas".

— Ya para terminar, ¿qué aprendiste en esta extraña experiencia? —el único hombre en la sala apunta la cámara directamente hacia mí, haciéndome sentir un poco cohibida.

Respiro hondo para mirar dicho aparato: — No importan las costumbres, las creencias o religión que tengan las personas, especialmente nuestros ancestros. Es nuestro deber como seres humanos respetar las ideologías de cada mujer, de cada hombre, hasta de cada niño; en este mundo es imposible para nosotros determinar qué es verdad y qué es mentira. No somos nada ni nadie para decirle a alguien en qué creer y en qué no, porque al final del día eso es lo único que nos consuela: la esperanza, la devoción y la fe.

El rostro de la entrevistadora ha cambiado, su semblante parece haberse suavizado y sonríe sinceramente. Es extraño que cuando las cámaras se apagan y nos ponemos de pie porque es hora de que me vaya, la mujer se acerque a preguntar algo más:

— ¿Qué hay de ti, Dalia? —Le miro un poco desconcertada pero atenta— ¿Tienes fe?

— Sí. —Respondo sin titubeos— Claro que la tengo.

CULTIVOS ORGÁNICOS Y SU PRODUCCIÓN EN EL HOGAR

Profesor Víctor Manuel García Chavira,
Plantel 1 Pueblo Viejo

En el plantel 01 Pueblo Viejo se realizan actividades paraescolaes de Servicio en la Comunidad, dentro de las cuales sobresale la producción de cultivos orgánicos. Este método está a cargo del Mtro. Víctor Manuel García Chavira quien es el responsable de brindar apoyo a los alumnos. A continuación, les presentamos la amplia explicación del Mtro. Víctor Manuel sobre la experencia de cultivos orgánicos:

Este sistema que manejamos en el plantel 01 consiste en el cultivo de plantas y hortalizas las cuales son trabajadas de acuerdo a los principios de la naturaleza, mientras que en la agricultura tradicional se trabaja según el sistema. El proyecto surgió en el salón de clases de la materia de Servicios a la Comunidad II del grupo 207 de este plantel, lo realizamos año con año y debido a la contingencia sanitaria que atravesamos, decidimos llevarlo hasta el hogar con la finalidad de involucrar a las familias de nuestros alumnos con la guía de un servidor a distancia.

Lo primordial para lograr un buen cultivo es planearlo y cumplir con las siguientes recomendaciones:

Lugar: Escoger un espacio determinado, limpiarlo de: hierbas, piedras y cualquier otro tipo de objetos extraños que puedan impedir el buen crecimiento.

Materiales: abono, agua, sol, herramientas (para limpiar el área) tierra y semillas.

Locación: puede ser en un espacio de nuestro jardín, en pequeñas macetas o rejas que nosotros mismo podemos construir de materiales reciclados.

Tiempo de elaboración: en si no es mucho el tiempo para la elaboración, pero la cosecha va a depender de que es lo que sembremos.

La realización de estos cultivos regularmente la hacíamos en una parte de nuestro plantel, este año teníamos pensado realizar un campo de girasoles mismos que los alumnos se han llevado a casa y ya están floreciendo en sus patios. Su uso puede ser con fines decorativos, usando nuestra imaginación y creatividad. Para algunas personas resulta ser una actividad terapéutica por el contacto con la tierra, los aromas y la concentración mental.

El uso más importante que encontré es en el ramo educativo para que los jóvenes de nuestro plantel en algún momento (si ellos lo desean) puedan tener su propio huerto sin necesidad de comprar productos químicos, abaratando costos y aprendiendo a valorar el cuidado del medio ambiente. Aprovecho el espacio brindado para agradecer al grupo 207 de la paraescolar de Servicios a la Comunidad II por los grandes resultados que obtuvieron en los huertos realizados en casa.

LA TÉCNICA DEL LANZAMIENTO.

Rogelio Ángel Franco Velasco
Plantel 61 Boca del Río.

Soy Rogelio Ángel Franco Velasco, alumno del sexto semestre, grupo 604 del área Económico-Administrativo del plantel 61 Boca del Río y practico el lanzamiento de bala.

Mi familia fue quien me motivó a hacer ejercicio debido al peso extra de mi cuerpo (excesivo para mi edad). Con el paso del tiempo se fue dando el gusto y más tarde el amor por este deporte.

Inicié mi carrera deportiva el 13 de octubre del 2015 a la edad de 13 años, entrando al deporte en acondicionamiento físico, participé en mi primera competencia, la cual se realizó en la ciudad de Xalapa, fue mi primera prueba en lanzamiento de bala. Hace aproximandamente un año y medio empecé en la prueba de lanzamiento de disco, disciplina en la cual hasta ahorita radican mis logros más destacados, como el de la Olimpiada Estatal 2019 de la CONADE, donde logré el 3er lugar en lanzamiento de disco, de esa manera logré subí al podio. En el Encuentro de conocimientos, arte, cultura y deporte del COBAEV 2019, quedé en primer lugar en lanzamiento de disco. Posteriormente en el mes de diciembre de este mismo año, logré la primera posición en lanzamiento de Bala en el Torneo Atlético de Boca del Río, concluyendo el año con estos logros.

Al llegar el año 2020 se dio la oportunidad de representar a Veracruz, en la vigésima edición de la Espartaqueada Nacional Deportiva 2020, realizada el 1º de febrero en Tecomatlán Puebla, participé en la categoría juvenil sub-20, para la cual mejoré mi técnica y obtuve buenas marcas gracias al esfuerzo constante, llevándome el primer lugar en lanzamiento de disco. Después de un mes, participé en la Olimpiada estatal 2020 en la cual de la misma manera obtuve la mejor marca y el primer puesto, también participé en un evento llamado Encuentro Atlético Boca del Río, con marcas récord de 37.96 m en lanzamiento de disco, todo gracias al esfuerzo, consejo y ayuda de mi entrenador, Julio César Gonzales Baizabal.

Para lograr estos éxitos se debe considerar la técnica que hallas practicado, para el lanzamiento de bala, existen dos técnicas muy conocidas, el giro y el arrastre, la más común en mundiales y practicada por lanzadores exitosos es el giro, mientras que el arrastre es poco usada siendo la técnica más fácil pero la que menos impulso tiene, tanto la bala como el disco disponen de movimientos anteriores al lanzamiento para dar velocidad y precisión. Llevar a cabo todo lo anterior y ejecutar un buen lanzamiento, con una curva y velocidad perfecta, con la cual rompes récord, es impresionante verlo y da una sensación de adrenalina que me hace gritar de emoción.

Practicar este deporte requiere de zapatos especiales, en su mayoría de caucho, pueden ser de diferentes marcas, entre las más conocidas, Nike, Saucony, Asics, entre otras. Se usan debido a que la parte del talón necesita deslizarse sobre el área de lanzamiento, un círculo de aproximadamente 3 mts. y la cual (como medida de seguridad) tiene una malla protectora que evita que el objeto salga disparado a otro lugar.

Entre mis planes a futuro se encuentra el poder perfeccionar mi técnica ya que cuesta mucho dominarla, quiero llegar hasta lo más alto y ser un gran lanzador, convertirme en una inspiración para aquellos que apenas empiezan y se desaniman rápido. Me agradaría fomentar este deporte en el estado ya que en Veracruz hay muy pocos lanzadores.

Mi consejo para los atletas que recién inicien en este deporte, es que nunca se den por vencidos, que sigan adelante, no se rindan ante la adversidad. Poco a poco se logran los éxitos, ten paciencia y seguro lograrás ser el mejor.

Programa de Reforestación actividad vital para nuestros planteles.

SECCIÓN ¡Reconociendote!

Mtro. Francisco García González,
Plantel 01 Pueblo Viejo.

¡Hola a todos! Soy el profesor Francisco García, encargado del programa de reforestación en el plantel 01 de Pueblo Viejo. Este programa tiene ya muchos años en el COBAEV, aunque últimamente se ha modificado, su principal objetivo es involucrar a todos los integrantes del plantel en la práctica de enseñanzas universales como el cuidado del medio ambiente por medio de la reforestación. Es decir, evidenciamos la importancia del cuidado y conservación de las plantas forestales que favorecen en la absorción de gases que provocan el efecto invernadero y el tan evidente cambio climático.

Contribuimos en aumentar y embellecer las áreas verdes de una manera controlada y planeada, con la finalidad de que los alumnos realicen proyectos y los ejecuten en beneficio de nuestro plantel. Además, fomentamos la vinculación con nuestra comunidad ya que los alumnos realizan reforestación en escuelas como jardines de niños, primarias y secundarias de la región. Promoviendo con ello la importancia del cuidado de las pantas en alumnos de niveles educativos previos al bachillerato.

La reproducción de las especies que utilizamos en reforestación se lleva acabo a menor escala a modo de prácticas. Utilizamos estacas, "acodos aéreos" y por supuesto semillas. Las especies que comunmente manejamos son: palma areka, palma de coco, palma real, ficus o trueno, framboyán, algunas cactáceas, maguey morado, aguacate regional, crotos, entre otras.

Las condiciones que requieren las especies a reproducir deben ser ideales para su propagación vegetativa, generalmente en la temporada de otoño-invierno se dan las condiciones climáticas ideales para la práctica tanto de siembra, plantación y propagación por medio de estacas o "esquejes", así como de acodos aéreos propios para plantas como: aguacate, tulipanes, rosales, laurel de la india, crotos, troenos, (se utilizan ramas juveniles de apenas un año).

Si hablamos de recomendaciones, las zonas de media sombra son ideales para evitar las radiaciones directas de la luz del sol, además que el suelo tenga una pendiente de aproximadamente de 3 a 10% de inclinación, esto favorecerá el corrimiento de agua y evitará su estancamiento. También sugerimos el uso de bolsas o "cepellones" que se rellenan de suelo orgánico rico en húmus y suficiente agua para poner a enraizar las estacas o esquejes.

Entre los cuidados necesarios que debemos mantener generalmente para el crecimiento de una especie están:

- Mantener la humedad, para promover el enraizado de los acodos o de las estacas, regar cada tercer día y procurar su drenado, para que no se estanque el agua.
- Deshierbar es fundamental, hacerlo cada 15 días elimina las malezas o hierbas malas que son competencia para las plantas que deseamos cuidar.
- Separar las plantas mediante "El deshije" una vez tengamos los germinados separaremos las plantas más saludables de las que no. Si todas son plantas sanas, debemos ponerlas en cepellones diferentes para evitar la competencia.
- Buscar un lugar específico para las plantas germinadoras (plantas producidas por semillas)
- Esperar entre 20 y 30 días a que los "acodos" o estacas estén totalmente enraizados y puedan desprenderse de su tutor para que se destinen a un cepellón en espera de su ubicación final.

La reforestación planeada y ejecutada impacta de manera positiva en la mejora visual de los jardínes escolares, aumentamos el número de árboles y con ello el área de sombra para las actividades recreativas de nuestros alumnos.

Quiero aprovechar el espacio para agradecer al grupo de trabajo que siempre me apoya, el cual está conformado por: El maestro Gerardo Rodolfo Cruz Constantino (Director del plantel), la Subdirecta Académica: Mtra. Rosa Isela Medina Malpica, Responsable Administrativo: Maestra Sonia Cecilia Garza López, Así como a los docentes del plantel: Mtra. Leonor Toledo Barajas, Mtra. Zafira Heredia Torres, Mtro. Miguel Ángel Zuleta, Mtro. Rafael Navarro Felizardo, Mtra. María de los Ángeles Huerta Casanova, Mtra Ma. Félix Blanco Barrios, Mtra. Laura Lidia Ong Sobrevilla, Mtro. Mauro Ortega Gándara, Ing. Guadalupe Hernández del Ángel, Mtra. Martha Barajas entre otros.

Entre los alumnos a quienes quiero agradecer, se encuentran los que conforman el programa de reforestación de cuarto semestre de la asignatura de Biología II y a los alumnos de sexto semestre de la asignatura de Ecología y Medio Ambiente:
Luis Enrique Reyes González, Dafne Geraldine Olvera Reyes, Francisco Javier Carrizales Rodríguez, Ángel David Hernández Bernal, Leidy Jazmín Rivera Verano, José Andrés Alonso Guerrero, Mariana Lizbeth del Ángel Hernández, Juan de Dios Figueroa Valencia, Gustavo García del Ángel, Leidy Jazmín Rivera Verano, María Guadalupe Rocha González, Isidro Rocha del Ángel, Jonathan Álvarez Hernández, Yvonne Olvera Flores, Isela Estefanía Ramos Castillo.

¡Plantel Pueblo Viejo; Sembrando una semilla de futuros ciudadanos responsables!

JOVEN PROMESA DEL BOXEO AMATEUR

Iván Souza Márquez
Plantel 42 Minatitlán

Soy Iván Souza Márquez, estudio el sexto semestre de bachillerato en el plantel 42 Minatitlán (cuna de campeones), inicié mis actividades en artes marciales desde pequeño, pero a mis 15 años me decidí por la disciplina deportiva del boxeo.

Para practicar este deporte es fundamental el apoyo de mi familia y amigos, ya que ellos son los que me alientan a seguir adelante y levantarme sin importar las derrotas que me encuentre en el camino. Mi entrenador se llama Vladimir Horlaineta, quien se ha vuelto mi amigo y nos hemos visto firmes en los entrenamientos, listos y seguros ante cualquier rival, él es quien me motiva y me anima a seguir adelante.

Normalmente para prepararme para un encuentro dedico muchas horas en el gimnasio, muchos rounds de sparring, ejercicios en la pista y trabajo psicológico para llegar en óptimas condiciones a la pelea.

Los accesorios especiales para practicar este deporte son un par de vendas, protector bucal, concha, zapatillas de lucha y guantes, en algunos casos cuando voy a hacer rounds con sparring uso careta. Previo a la pelea siento una sensación de nervios, felicidad y ansias por enfrenar a mi oponente y poner en práctica todo el entrenamiento. Mis ídolos en el boxeo son Julio Cesar Chávez, Juan Manuel Márquez, el Terrible Morales, el Gallo Estrada y Saúl el Canelo Álvarez de quien disfruto ver sus peleas.

Hasta el momento, he participado en dos Olimpiadas Nacionales de Boxeo, la primera fue en el año 2018 en la Ciudad de México, en el Festival Olímpico del Comité Olímpico Mexicano, donde obtuve el tercer lugar; en el año 2019 en Cancún Quintana Roo, donde quedé en cuarto lugar de 12 participantes, en el mes de febrero del mismo año, la CONADE organizó un Encuentro de Boxeo que se llevó a cabo en la ciudad de Boca del Río Ver., donde participaron boxeadores de las ciudades de: Córdoba, Poza Rica y Veracruz, en este encuentro obtuve el Bicampeonato Estatal de Boxeo.

Para finalizar, les comento que tengo programada otra participación en este año 2020 en la ciudad de Monterrey Nuevo León, pero debido a la contingencia sanitaria que atravesamos aun no hay fecha exacta para este evento. Espero con ansias poder retornar a mis prácticas para seguir compitiendo, sintiendome orgulloso de poner en alto el nombre de Veracuz.

¡100% orgullo COBAEV!

SECCIÓN ¡Exprésate!

ELABORACION DE CUBREBOCAS

Mtro. Jesús Adrián García Espinosa
Director del plantel 32 Coatzintla

Debido a la escasez en nuestra comunidad y al incremento en los precios de los cubrebocas, un grupo de jóvenes estudiantes del plantel 32 Coatzintla, tomaron la iniciativa de elaborar ellos mismos este accesorio, con el propósito de satisfacer las necesidades de cubrebocas al interior del plantel y abatir costos en la elaboración de los mismos.

Fueron Alejandra Denisse Sánchez Pacheco, Karla Adriana Ponce Campos y Ramón Gutiérrez Hernández del grupo 409, quienes a través de la asesoría del maestro José Alejandro Rendón Delgadillo, llevaron a cabo esta iniciativa con materiales que se tienen en casa, los cubrebocas que tanta falta hacen para prevenir contagios del coronavirus COVID-19, como parte de la capacitación de primeros auxilios.

Los materiales que utilizaron para llevar a cabo los cubrebocas fueron, retazos de tela limpios y en buen estado, hilo elástico, aguja, bolsas tipo ecológicas utilizadas como filtros y algodón para el mismo propósito.

El proceso de elaboración consta de tres etapas:
1) Se hace un molde en cartón o cartulina del cubrebocas.
2) Se dibuja sobre el pedazo de tela elegida los contornos del molde, así como también sobre la tela de la bolsa tipo ecológica.
3) Este articulo consta de tres filtros, por lo cual se cortan 3 pedazos de tela de la misma medida y se van cosiendo a mano a través de los bordes con hilo y aguja, posteriormente se cosen los elásticos en círculo y se procede a poner dichos elásticos en los bordes de los cubrebocas, se da una costura antes de cerrar el cubrebocas y se ponen 2 pedazos de bolsa al interior para que el flujo del aire se corte y se le añade un poco de algodón para que este sea suave.

Este proyecto incentivó a los jóvenes a desarrollar su creatividad, buscando opciones para diseñar y elaborar cubrebocas económicos, útiles y prácticos.

Con esta actividad el plantel 32 Coatzintla y sus alumnos, contribuyen en el uso y elaboración del cubrebocas, con el propósito de salvaguardar la vida de sus compañeros y así evitar la propagación de contagios del coronavirus COVID-19.
¡Jóvenes con iniciativa, felicidades!

Equidad de género

UN CAMBIO VERDADERO

María Angelica Soto López,
Alumna del Plantel 58 Perote

La equidad de género es un tema muy sonado hoy en día, pero para comprenderlo mejor hay que entender a que nos referimos cuando hablamos de este tema.
De acuerdo con una consulta que llevamos a cabo en internet sobre los términos equidad y género, encontramos que el concepto de equidad está vinculado a la justicia, imparcialidad e igualdad social.

Por otra parte, la definición de género (según la Organización Mundial de la Salud), se refiere a los conceptos sociales de las funciones, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres y las mujeres. Las diferentes funciones y comportamientos pueden generar desigualdades de género, es decir, diferencias entre los hombres y las mujeres que favorecen sistemáticamente a uno de los dos grupos.

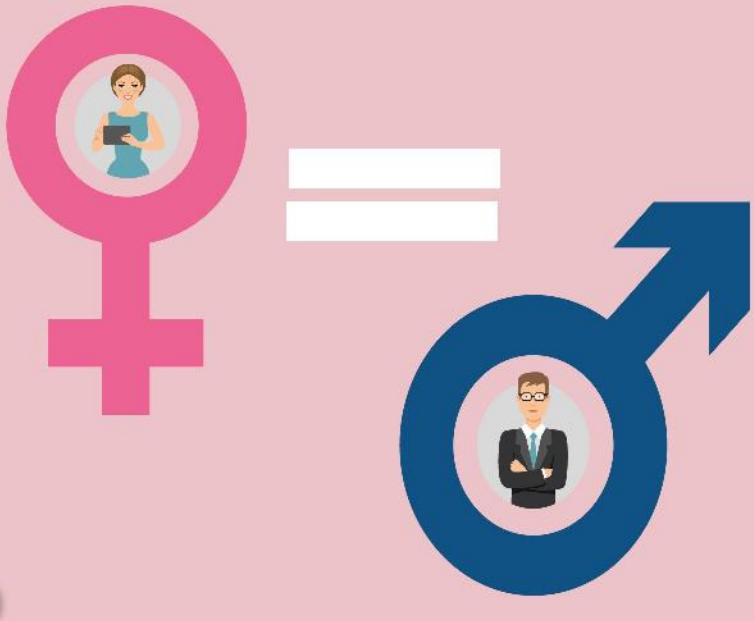
Así que podemos decir que se conoce como equidad de género a la defensa de la igualdad de la mujer y el hombre. Su objetivo consiste en estandarizar las oportunidades existentes para repartirlas de manera justa e imparcial entre individuos de ambos sexos.
Es justamente el papel de nosotras, las mujeres, en el campo de equidad de genero quienes hemos atravesado diversas retos y escenarios en la búsqueda de igualdad de participación.

Situaciones en las que se descarta a la mujer por simples estereotipos, por ejemplo, un trabajo rudo, que conlleve un gran esfuerzo físico o la no incursión de las mujeres en géneros musicales como: corridos, trap, rap, metal, norteño, entre otros, con el argumento de que dichos estilos de música carecen de feminidad y están ligados al pensamiento masculino.

En lo personal creo que la idea de que las actividades que realizan las mujeres deben estar ligadas totalmente a la feminidad, es una forma de pensar muy pasada de moda. Nosotras hemos demostrado a lo largo de la historia que podemos incursionar en diferentes ámbitos, logrando el éxito profesional y el desarrollo personal.

Nuestra labor radica en concientizar a nuestros familiares, amigos y compañeros a que las actividades del hogar, la cocina, el cuidado de algún familiar enfermo, de una mascota o cualquier otra cosa que implique una obligación, hombres y mujeres podemos participar en igualdad de responsabilidades.

Las mujeres merecemos el mismo trato, las mismas oportunidades y el mismo nivel de responsabilidad que el de los varones, basta de estereotipos de género, trabajemos en un cambio verdadero. Ambos géneros tenemos la capacidad para hacer, mejorar y llevar a cabo acciones que beneficien a nuestra sociedad y a nuestro querido país.



ALUMNAS DEL PLANTEL 52 COSAUTLÁN CONTRA LA PROPAGACIÓN DE GÉRMENES PATÓGENOS.

L.C. Rosa Elba Espino Chirinos
Promoción Educativa

Hola, somos un equipo de jóvenes alumnas emprendedoras del sexto semestre del plantel 52 Cosautlán, llevamos a cabo la iniciativa de elaborar gel antibacterial y jabón líquido con el propósito de coadyuvar en la prevención de la pandemia provocada por el virus COVID 19. En este proyecto participamos: Luz del Carmen Ortíz Reyes, María Araceli Galván Flores y Jezabel Navarro Ruiz.

Debido a la contingencia por COVID-19, nuestra Institución necesitó tomar medidas preventivas, por lo cual nos organizamos y empezamos a investigar sobre como elaborar el gel antibacterial y el jabón líquido, ya que son las manos el principal vehículo de transmisión microbiana, lavarlas a menudo, es la medida más importante para evitar la propagación de gérmenes patógenos y prevenir infecciones. Fue la maestra María del Carmen Martínez Cortina, quien nos asesoró y nos motivó para que lleváramos a cabo esta iniciativa, por lo que decidimos ampliar la línea de productos con jabón en barra y repelente de insectos, con la finalidad de que el uso de estos productos evite enfermedades y favorezca la salud de compañeros alumnos, personal docente y administrativo, así como al público en general. Para elaborar estos productos utilizamos pocos materiales, no son difíciles de conseguir, procuramos que su elaboración fuese casera y de bajo costo. A continuación, les mencionamos los materiales que se requieren para elaborar gel antibacterial:

1. Alcohol etílico (etanol al 72%).
2. Carbopol (disponible en farmacias).
3. Glicerina líquida. 4. Agua destilada.
5. Tazón de vidrio de 1 litro. 6. Un colador de malla fina. 7. Un agitador de globo.
8. Envase hermético.

El procedimiento para elaborar este producto es el siguiente:

1. Colocar el colador de malla fina sobre el recipiente de vidrio.
2. Verter el carbopol en el colador eliminando todo grumo.
3. Verter el alcohol en el tazón de vidrio.
4. Agitar fuertemente con el globo mientras agregas poco a poco el carbopol.
5. Agregar la glicerina mientras agitas suavemente con el globo.
6. Vierte el alcohol en gel en la botella de plástico y tapa firmemente.
7. Si se siente la textura del gel un poco espesa, agregar alcohol hasta conseguir la consistencia deseada.

Recordemos que se debe aplicar el gel sobre la superficie de las manos y dedos, hasta que se haya secado, esto debe durar aproximadamente veinte segundos.

Materiales que se requieren para elaborar el jabón líquido:

A) 2 jabones de su preferencia. B)3 litros de agua destilada. C) 100 ml de glicerina líquida o aceite de oliva. D) 5-8 gotas de aceite esencial aromático (opcional). E) Recipiente dispensador. F) Pala de madera. G) Rayador

El procedimiento para elaborar el jabón líquido es el siguiente:
1. Rayar el jabón con el rayador o bien, cortarlo con el cuchillo finamente.
2. Calentar el agua destilada en una cacerola (3 litros).
3. Introducir el jabón y calienta a fuego lento removiendo hasta que el jabón se disuelva.
4. Cuando ya esté listo retirarlo del fuego y añadir glicerina vegetal.
5. Añadir gotas de aceite esencial.

Para la elaboración del jabón en barra se requieren los mismos materiales y se elabora bajo el mismo procedimiento del jabón líquido, la diferencia es que este se vierte en un recipiente y se pone al sol, después de una hora aproximadamente, se corta en rectángulos y se mantiene en un lugar fresco.

Materiales para el repelente de insectos:
1. 10 gotas de aceite esencial de lavanda.
2. 40 ml de agua de rosas
3. 12 gotas de aceite esencial de eucalipto

Se pueden agregar diferentes aceites esenciales para tener un mejor efecto olfativo. Los materiales se pueden encontrar en algunas farmacias y tiendas.

Procedimiento para elaborar este producto:
Mezclar todos los ingredientes y guardar en el envase a usar, este repelente dura varios meses sin perder sus propiedades. Ahuyenta mosquitos, zancudos y otros insectos, no tiene el fuerte olor que tienen los repelentes químicos. Se puede aplicar directamente sobre la piel, ropa y el cabello.

Para nuestros productos utilizamos envases reciclados, recipientes de plástico que tienen dispensador para obtener una dosis del gel o del jabón líquido más equitativa, y en cuanto al empaque decidimos crear un kit portátil que consta de un contenedor de madera elaborado y decorado artesanalmente por personas cosautecas y que contiene gel antibacterial, jabón líquido, repelente de insectos y jabón en barra. Inicialmente la idea fue distribuir y comercializar nuestros productos al interior de nuestro plantel, sin embargo, debido a la contingencia ya no se pudo realizar.

A futuro deseamos que estos productos sean de alto impacto para la sociedad en general, previniendo enfermedades trasmitidas por hongos, bacterias, virus y/o parásitos.

Nos despedimos no sin antes mencionarles, que la clave para lograr tus sueños es levantarte y hacerlos realidad. El trabajo duro y en equipo es importante, pero lo es aún más la confianza en nosotros mismos. Todas las personas de éxito en la historia comenzaron siendo lo que somos ahora, alumnos, si ellos lo hicieron ¿por qué nosotros no?. En tí está alcanzar lo que anhelas, así es que no te limites y súmate a estas iniciativas que nos ayudan a crecer como personas y fortalecen a nuestra sociedad.

¡Muchas Felicidades! Luz, Araceli y Jezabel, alumnas del plantel 52 Cosautlán

COLEGIO DE BACHILLERES
DEL ESTADO DE VERACRUZ

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO
DE SUPERACIÓN
DE PERSONAL

Conoce y Prepárate

JUNIO·2020

UNIVERSIDAD FILADELFIA DE MÉXICO

Ofrece becas en colegiaturas e inscripción

Licenciaturas

Sistema Escolarizado
Administración de Empresas
Ciencias de la Comunicación
Negocios Internacionales
Psicología
Teología Biblica
Informática Administrativa
Derecho
Diseño Gráfico
Ingeniería en Sistemas Computacionales
Educación
Contaduría
Pedagogía

Maestrías
Redes y Telecomunicaciones
Alta Administración
Tecnología Educativa

Informes:

Sede Xalapa
Enrique Hernández Castillo No. 3-301
Col. Rafael Lucio
Xalapa, Veracruz
Tel. 2282392133
Tel. 2288140419
www.filadelfia.edu.mx

Sede Papantla
Tel. 7841383557
Tel. 7848424052

Sede Perote
Tel. 2282281954
Tel. 2828252179

Sede Ciudad Alemán
Tel. 2871417076
Tel. 2871064173

Página Web: https://universidadfiladelfia.edu.mx/

UNIVERSIDAD CENTRAL DE VERACRUZ

Ofrece 80 becas para cursar licenciatura, 30 becas en maestrías y 30 becas en especialidades

Licenciaturas
Ciencias Políticas
Comercialización
Educación
Ing. en Sistemas Computacionales
Relaciones Públicas
Administración de Negocios

Especialidades
Marketing Político
Tecnologías de la Información
Negocios Internacionales

Maestría
Educación
Endodoncia
Odontología Infantil
Ortodoncia y Ortopedia Dentofacial
Periodoncia
Ciencias Odontológicas

Informes:

Av. Xalapa No.560
Colonia Rafael Lucio
Xalapa, Veracruz
Teléfono: (228) 841 92 20

Página Web: www.ucv.edu.mx

Con el propósito de brindar opciones de profesionalización a los trabajadores del COBAEV, la Dirección Académica a través del Departamento de Superación de Personal, emite boletín informativo donde se muestran diversas opciones académicas que ofrecen Instituciones de Educación Superior en el Estado.

CONOCE Y PREPÁRATE · JUNIO/ 2020

La información mostrada en el boletín tiene la finalidad de brindar opciones de superación personal, mas no obliga a la institución a otorgar apoyo de beca. Lee el código QR y conoce las opciones.

Departamento de Superación de Personal
Av. Américas #60 · Col Aguacatal · C.P.91130 · Xalapa,Ver.
superaciondepersonal@cobaev.edu.mx
Tel. (228) 8.14.99.97 · Ext. 2014 y 2015

EDUCACIÓN FINANCIERA EN TU INSTITUCIÓN

7 Tips para CUIDAR TUS FINANZAS

Los siguientes meses carecen de un panorama optimista debido a una economía global debilitada y no sabemos hasta qué grado la incertidumbre financiera puede afectar nuestras finanzas personales. Sin embargo, puedes emprender algunas estrategias que serán de ayuda, a fin de aminorar el impacto en tu economía.

1. **Elabora un presupuesto.** Realizarlo te permitirá saber cómo están tus finanzas y así poder eliminar gastos innecesarios y detectar fugas de dinero.

2. **Ahorra para emergencias.** Una vez que has reducido tus gastos, ahorra todo lo que puedas, pues los imprevistos nunca avisan y pueden desequilibrar tus finanzas.

3. **Liquida deudas.** Si tienes créditos con tasa de interés variable o indexada a algún índice como TIIE o UDIS (por ejemplo, crédito hipotecario, automotriz, tarjetas de crédito etc.), lo mejor es liquidarlas cuanto antes o refinanciarlas con una tasa de interés fija.

4. **Evita solicitar créditos.** Debes tener cuidado con las deudas y sólo pedir créditos cuando sea estrictamente indispensable. Antes de firmar, analiza si podrás cumplir con los pagos, compara costos y condiciones. Evita en lo posible el uso de las tarjetas de crédito, en muchos casos éstas podrían contar con una tasa variable.

5. **Reduce riesgos.** Considera colocar tu capital en distintos instrumentos de inversión, lo cuales generan rendimientos por encima de la inflación.

6. **Cuida tu trabajo.** Si eres empleado, busca cómo ser más productivo, llega a tiempo, trata de sacar el mayor número de pendientes y no hagas nada que vaya en contra de ti.

7. **Genera ingresos extra.** Aunque tengas un trabajo fijo, considera la posibilidad de tener un segundo ingreso. Analiza tus habilidades (manualidades, cocina, repostería, etc.) y sácales provecho.

Recuerda

Es necesario que tu salud financiera se mantenga lo mejor posible y estés preparado para sobrellevar tiempos de incertidumbre, por lo que no está de más evaluar tus hábitos financieros para mejorarlos.

HACIENDA
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO
CONDUSEF
COMISIÓN NACIONAL PARA LA PROTECCIÓN Y DEFENSA DE LOS USUARIOS DE SERVICIOS FINANCIEROS
VERACRUZ GOBIERNO DEL ESTADO
SEV Secretaría de Educación
COBAEV

COBAEV
VERACRUZ

AVISO DE PRIVACIDAD SIMPLIFICADO DE COMUNICACIÓN Y PROMOCIÓN EDUCATIVA

El Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, es el responsable del tratamiento de los datos personales que nos proporcione.

Los datos personales que recabamos de usted, los utilizaremos para las siguientes finalidades: a) Realización de videos institucionales, b) Realización de síntesis informativa con la compilación de reseñas, entrevistas y boletines o publicaciones de otros medios; c) Divulgación de la información interna y externa del colegio, d) Difusión en los medios de comunicación, transmisión de entrevistas, videos, audios, fotos, e impresos de actividades del colegio en redes sociales, página web institucional, revista institucional, así como boletines. e) Promoción de la realización y participación en eventos académicos, culturales, deportivos y artísticos, dentro y fuera del colegio.

De manera adicional utilizaremos su información personal para las siguientes finalidades que no son necesarias, pero que nos permiten y facilitan brindarle una mejor atención: con fines estadísticos sin que se haga identificables a los titulares para mejorar los servicios e implementar medidas que resulten pertinentes que impulsen el ejercicio de los derechos ARCO.

En caso de que no desee que sus datos personales sean tratados para las finalidades adicionales, usted puede manifestarlo en el correo electrónico comunicacioneducativa@cobaev.edu.mx y/o promocioneducativa@cobaev.edu.mx

Se informa que no realizarán transferencias que se requieran su consentimiento, salvo aquellas que sean necesarias para atender requerimientos de información de una autoridad competente, debidamente.