



expresa
COBAEV

Número 4. Año 2020

Creatividad y Productos Literarios

"Toros Bravos", La banda de Guerra del Plantel 12

Dámaris y la conquista de sus sueños

Conquista del bronce en la Olimpiada Internacional de Química

Lectura y escritura para la vida diaria



@expresacobaev



@expresacobaev



@ExpresaCobaev



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. Zengazen 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 Conquista del bronce en la Olimpiada Internacional de Química
- 04 Olimpiada Internacional de Química, Albatro Maximiliano Pérez
- 06 La perseverancia de Eunice
- 07 Dámaris y la conquista de sus sueños
- 08 "Toros Bravos", La banda de Guerra del Plantel 12
- 10 "Solución para la higiene de nuestras manos
- 12 Creatividad y Productos Literarios
- 21 Eduardo y su proyecto de Estufa Solar
- 22 Uso correcto del cubrebocas
- 24 La expresión Gimnástica de Aneliz
- 25 Hablar en público y su grandilocuencia
- 26 El sueño de tocar la guitarra
- 27 COBAEV y el desarrollo de nuestro potencial
- 29 Lectura y escritura para la vida diaria
- 31 Academias Virtuales; Actualización en nuevas plataformas

CONQUISTA DEL BRONCE

EN LA OLIMPIADA INTERNACIONAL DE QUÍMICA

Ing. Abel Pérez Granados,
Plantel 18, Coatzacoalcos.

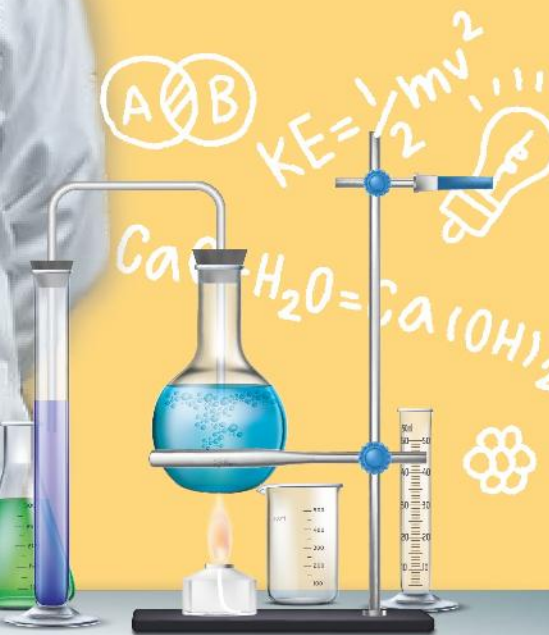
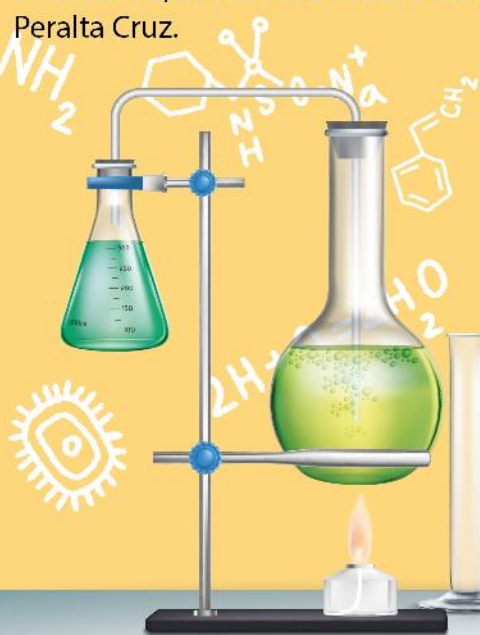
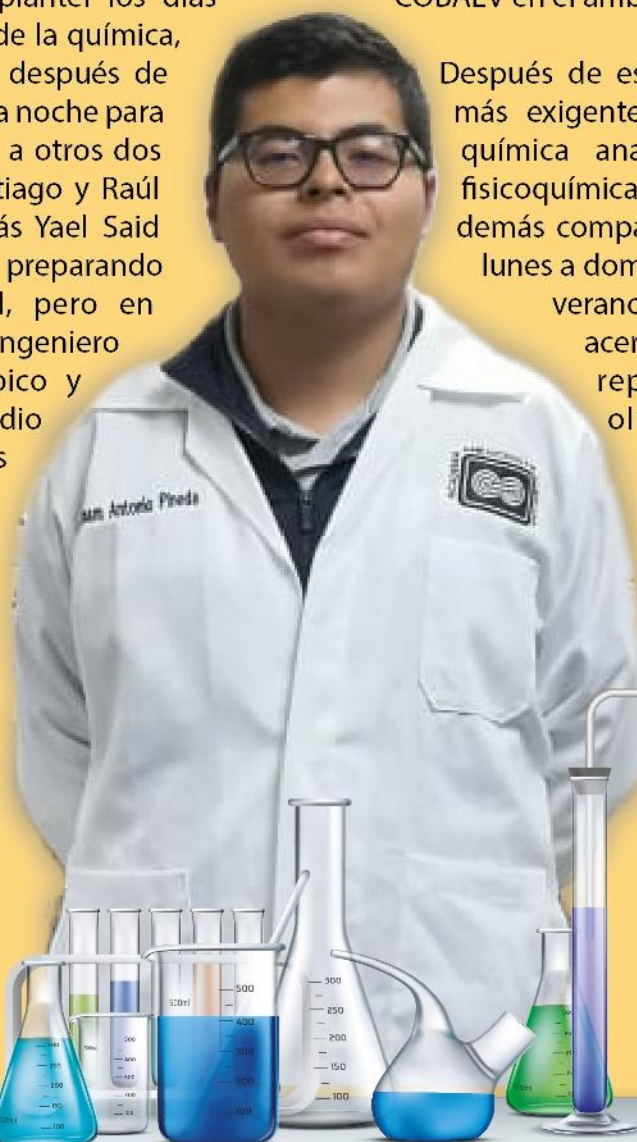


Soy Abraham Antonio Pineda, tengo 17 años y estudio en el plantel 18 de Coatzacoalcos, voy a cursar el quinto semestre en el área químico-biológico y me gustan las matemáticas y las ciencias, como la química. Mi aventura olímpica empieza en abril de 2018 cuando una vecina que es ex olímpica de química, me presenta al ingeniero Abel, quien me comentó acerca del proyecto que él lidera denominado "Grupo Albatros", que tiene como objetivo preparar jóvenes bachilleres para participar en olimpiadas internacionales, en ese momento decidí estudiar en el Plantel 18 Coatzacoalcos y unirme al grupo Albatros.

Empecé mi preparación yendo al plantel los días sábados para estudiar los cimientos de la química, cuando ingresé al primer semestre, después de clases me quedaba hasta las 7 u 8 de la noche para estudiar los temas de química, junto a otros dos compañeros, Maximiliano Pérez Santiago y Raúl Antonio González Rodríguez, además Yael Said Vadillo Brito, que también se estaba preparando para una olimpiada internacional, pero en Biología. En diciembre de 2018 el Ingeniero Abel nos presentó a un ex olímpico y preseleccionado nacional que nos dio clases y evaluó durante las vacaciones de invierno, su nombre es José Oziel Peralta Cruz.

En Abril de 2019 competí a nivel regional en el Encuentro de Conocimientos, Arte, Cultura y Deportes "COBAEV ME LLENA DE ORGULLO", en la materia de "Química I y II", dicho evento se llevó a cabo en Ixhuatlán del Sureste, obtuve el primer lugar lo cual me llenó de felicidad ya que fue mi primer concurso como alumno de bachillerato en el COBAEV. Este resultado me dio el pase a la etapa estatal, la cual se llevó a cabo en Xalapa en el mes de junio del mismo año, este examen fue más difícil que el anterior, pero gracias a las enseñanzas y consejos que me dieron mis asesores Oziel y el Químico Abel, pude salir adelante y obtener el primer lugar lo cual fue increíble para mí, porque me convertía en el mejor alumno del COBAEV en el ámbito de química.

Después de este concurso la preparación fue más exigente, empecé a estudiar libros de química analítica, orgánica, inorgánica y fisicoquímica, además comencé (junto a mis demás compañeros del plantel) a estudiar de lunes a domingo y durante las vacaciones de verano entre 6 y 7 horas diarias, para acercarme aún más a mi sueño de representar a mi país en una olimpiada internacional.



En octubre de 2019 participé en la XXIX Olimpiada Estatal de Química que organiza la Academia Mexicana de Ciencias, en donde la maestra Edith Aidee Cárdenas Uribe es la Delegada Estatal para la Olimpiada de Química por la Academia Mexicana de Ciencias, responsable directa de la conformación de la delegación veracruzana que representará al estado en las Olimpiadas Nacionales de Química. El examen tuvo una duración de 5 horas y participamos 80 alumnos, de diversos subsistemas educativos de educación media superior del estado, en este concurso obtuve medalla de oro y fui el primer lugar absoluto, de igual manera mis compañeros que participaron en el encuentro estatal, Maximiliano Pérez Santiago y Raúl Antonio González Rodríguez lograron ubicarse en el segundo y tercer lugar en el Nivel B de competición. Durante este periodo bajo la coordinación del Químico Abel y el apoyo de Oziel, se unificaron los esfuerzos en las asesorías para llegar capacitados a la XXIX Olimpiada Estatal de Química, celebrada en la Facultad de Bioanálisis de la Universidad Veracruzana en la ciudad de Xalapa, Ver.



En diciembre de 2019 concursé representando al estado de Veracruz en la XXIX Olimpiada Nacional de Química en Hermosillo, Sonora, teniendo como sede la Universidad de Sonora. Para llegar a Sonora tuvimos que viajar en avión, lo cual fue una experiencia especial, un momento muy emocionante para mí ya que nunca antes había abordado un avión. En este concurso participamos más de 200 alumnos de toda la república, en el momento de la premiación me nombraron como medalla de oro, además anunciaron que había quedado en la preselección nacional junto a otros 13 jóvenes, entre ellos mi amigo Maximiliano.

Durante el mes de junio los 14 preseleccionados estuvimos tomando clases con algunos doctores de la UNAM e hicimos 3 exámenes para seleccionar a la delegación mexicana para la LII Olimpiada Internacional de Química, el día 4 de julio me dijeron que representaría a México junto a otros tres jóvenes. Durante este proceso de

preparación nuestro mentor el Dr. Ulises Jiménez García estuvo apoyándonos de manera estratégica. La LII Olimpiada Internacional de Química (IChO) fue organizada y avalada por la Universidad Tecnológica de Estambul en conjunto con la Unión Internacional de química pura y aplicada, el examen se aplicó el día 25 de julio del año en curso, tuvo una duración de 5 horas y consistía de 64 páginas, con temas de química que se ven hasta la licenciatura o incluso la maestría, en el examen venían temas como síntesis de compuestos orgánicos, ciclo de Carnot y Voltamperometría cíclica. En dicho concurso participamos 235 alumnos de 60 países de los 5 continentes.



Estoy impresionado por la gran coordinación que se tuvo entre los países participantes y Turquía, ya que el examen fue virtual por medio de las tecnologías de comunicación actuales. El día 30 de julio se transmitió por YouTube la ceremonia de premiación, estaba bastante emocionado por saber los resultados, en eso veo que aparezco entre las medallas de bronce, mi mamá y yo nos pusimos súper contentos y hasta gritamos de la emoción por este gran resultado en mi primera olimpiada internacional. Me siento muy contento por haber tenido el honor de representar a millones de mexicanos en un evento tan importante como este.

Por último, agradezco a las personas que hicieron posible esta medalla a nivel internacional:

A mi mamá por estar siempre apoyándome en mis proyectos, al Químico Abel por apoyarme y creer en mí desde el primer día que nos conocimos, a mis asesores Dr. Ulises Jiménez Castillo y José Oziel Peralta Cruz, por tener la amabilidad de transmitirme sus conocimientos tan avanzados y compartir su tiempo conmigo. A la Mtra. Edith Aidee Cárdenas Uribe, por coordinar los esfuerzos como máxima autoridad en el Estado de Veracruz por parte del Comité Nacional de Química.

A los miembros de la Academia Mexicana de Ciencias por establecer las asesorías preliminares para el entrenamiento internacional con el apoyo de los doctores de Química de la UNAM, a los delegados estatales especialistas en diversas áreas de la química como fueron, el Dr. David Octavio Corona Martínez delegado de Química del estado de Sonora y coordinador comisionado para la Olimpiada Virtual en México, quien nos entrenó en Química Inorgánica, al Dr. Octavio Reyes Salas y al Dr. Juan Carlos Hernández Chacón, quienes nos prepararon ambos en Química Analítica y a los miembros Honoríficos del Comité Nacional de Química, al Dr. Luis Fernando Roa de la Fuente quien nos asesoró en Química Orgánica, y al Dr. Gabriel Merino Hernández quien nos preparó en Química Cuántica, al Dr. Armando Ariza Castolo quién se integró a las asesorías especializadas en Química Orgánica y por último al M en C. Levy Noé Inzunza Camacho quien nos entrenó en Cinética Química.



Olimpiada Internacional de Química.



Albatro Maximiliano Pérez.

Maximiliano Pérez Santiago
Plantel 18, Coatzacoalcos.

★ Exponente
SECCIÓN Expresa

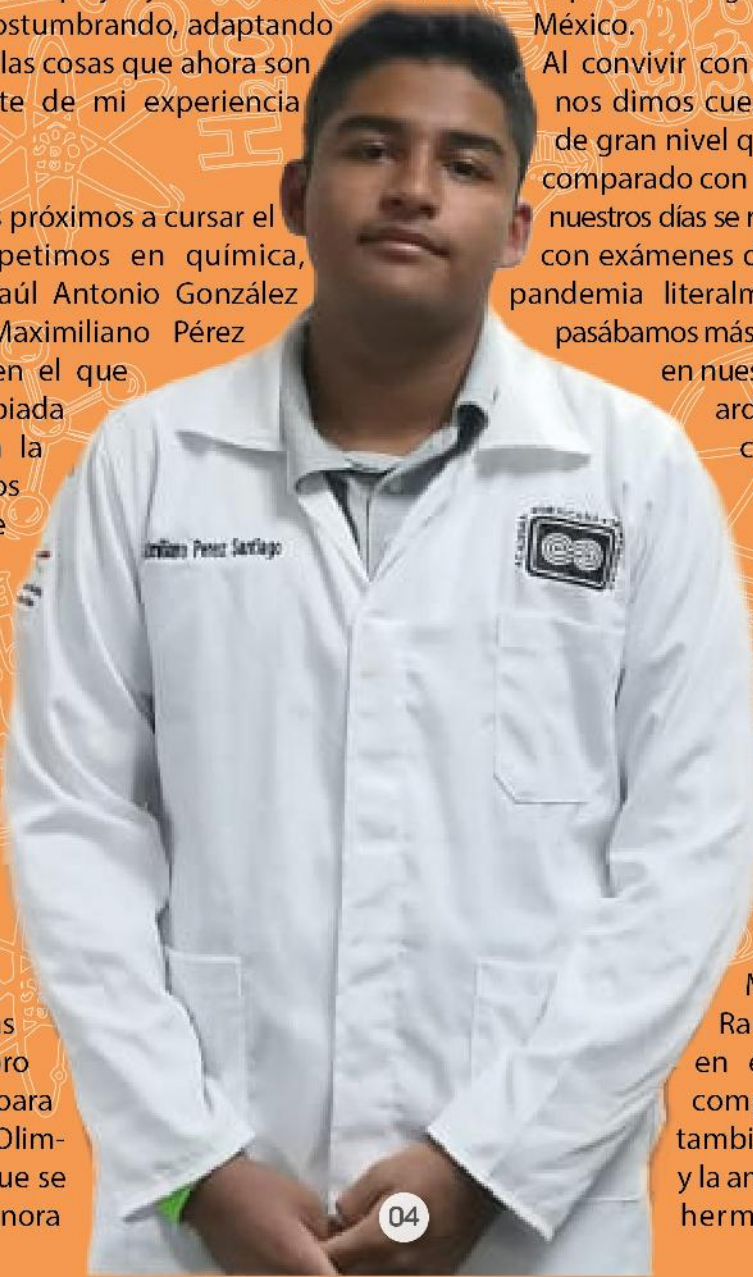
Mis comienzos en el mundo de la química se remontan a julio del 2018 cuando estaba en tercero de secundaria, sinceramente no tenía una idea clara de lo que sería mi futuro, no sabía a qué preparatoria entrar ni mucho menos que carrera universitaria cursar. Un día me enteré sobre un proyecto que se llevaba a cabo en el plantel 18 y decidí ir, ese día el químico Abel Salvador Granados López quien es el subdirector de este plantel, me platicó como era la organización, las metas a lograr y los compromisos que se adquirirían al aceptar participar en este proyecto. En un principio me pareció algo complejo y conforme fue pasando el tiempo me fui acostumbrando, adaptando y comprendiendo muchas de las cosas que ahora son para mí algo normal y parte de mi experiencia formativa.

Actualmente somos 3 jóvenes próximos a cursar el quinto semestre que competimos en química, Abraham Antonio Pineda, Raúl Antonio González Rodríguez y un servidor Maximiliano Pérez Santiago. El primer evento en el que participamos fue en la Olimpiada Veracruzana de Química, en la cual nos enfrentamos a los mejores estudiantes de química del nivel Bachillerato de todo el Estado de Veracruz, este evento se llevó a cabo el 5 de Octubre del 2019 en la facultad de Bioanálisis de la Universidad Veracruzana Campus Xalapa, se otorgaron 6 medallas de oro para el nivel "B" y 6 para el nivel "A", al ser nuestra primera vez concursando fuimos del nivel "B". El plantel 18 Coatzacoalcos obtuvo las primeras 3 medallas de oro ganándonos así el pase para representar a Veracruz en la Olimpiada Nacional de Química, que se llevó a cabo en Hermosillo, Sonora

del 9 al 13 de diciembre del 2019. En este certamen tuvimos tres días de exámenes para obtener medallas, de los cuales uno fue de laboratorio y otro día de exámenes para obtener un lugar en la Preselección Nacional, para participar en la 52ª Olimpiada Internacional de Química a celebrarse en la ciudad de Estambul, Turquía 2020. Afortunadamente toda la delegación de Veracruz obtuvo su lugar en la Preselección Nacional, logramos obtener tres medallas de oro y una de plata, después del nacional tendríamos que haber ido a tres semanas de entrenamientos a la UNAM para así elegir a los cuatro representantes de México.

Al convivir con delegaciones de otros estados nos dimos cuenta que el número de asesorías de gran nivel que nosotros tuvimos es mínimo, comparado con las asesorías que ellos recibieron, nuestros días se reducen a estudiar y a evaluaciones con exámenes de gran rendimiento, antes de la pandemia literalmente vivíamos en la escuela, pasábamos más de 12 horas en ella convirtiéndose en nuestra casa, pero además de estudiar arduamente jamás faltamos a una clase (a no ser que fuera estrictamente necesario), jamás comenzamos a estudiar química si aún teníamos tareas pendientes de otras asignaturas, ganándonos con esta acción el respeto y reconocimiento de los maestros ya que el entrenamiento jamás ha concluido, aún faltan muchos conocimientos por aprender y muchos más por reforzar.

Mis compañeros Yael, Abraham y Raúl han sido parte fundamental en este camino, no solo hemos compartido la mesa de estudio, también hemos compartido la comida y la amistad, que se transformó en una hermandad sincera y honesta que







Mtra. Nancy Domínguez Sosa
Promoción Educativa.

LA PERSEVERANCIA DE EUNICE

Hace poco, Eunice egresó del 6º semestre, del área económico administrativa, del plantel 69 del COBAEV en Juan Rodríguez Clara. Ella se define como una chica a la que le agrada pasar tiempo con sus amigos y a la que le fascina ser líder del proyecto Ecoultura JRC, que promueve el cuidado ambiental e impulsa la cultura de su localidad.

En entrevista con Revista Expresa, nos comparte su sentir y lo que vivió para poder ser merecedora de una beca en el Tecnológico de Monterrey.

Eunice es parte de la séptima generación de Líderes del Mañana, nos dice que no fue fácil estar ahí, pero que fue un amigo quien la animó a empezar el proceso para obtener la beca del Tecnológico de Monterrey y que, gracias a mucha disciplina y esfuerzos, lo logró, nos comenta que entre más investigaba sobre la Institución, más ganas tenía de poder ingresar, pues es una gran oportunidad de desarrollo, no sólo en la parte académica, sino también en el plano personal, pues comparte la misma visión del programa “ser agente de cambio que ayude a la transformación social del país”, empezando por su comunidad, precisamente con el programa Ecoultura JRC.

Nos comenta que el proceso de selección del programa de becas del Tecnológico de Monterrey se abre en agosto de cada año y que ahí empezó su caminar en este hermoso recorrido

hacia uno de sus más grandes anhelos en la vida, estudiar la carrera de Ingeniería en Tecnologías Computacionales; nos dice que después de pasar la preselección y de los estudios socioeconómicos, donde comprueban la necesidad de una beca, debió entregar comprobantes de sus logros académicos. Eunice nos cuenta que cuando se enteró de que fue merecedora de la beca, tuvo sentimientos encontrados: alegría, alivios, recordar las altas y bajas que tuvo que pasar para llegar ahí, pero que todas las dificultades se vuelven insignificantes, comparadas con la satisfacción de lograr algo que por algunos momentos le parecía inalcanzable, lejos de lograr. Ahora siente el inmenso compromiso de cumplir con reciprocidad no solo a la institución que la recibe, sino también a aquellos familiares y amigos que la apoyaron en el camino, que creyeron en ella y fueron parte importante en este proceso.

Para finalizar nos habla con un profundo cariño de la institución que le ayudó a alcanzar su objetivo, agradece al COBAEV, el haberle dado las herramientas necesarias para transformarse en lo que ahora es, el haber generado los momentos y espacios necesarios para que adquiriera todas las experiencias que forman parte esencial de su formación e invita a los jóvenes que siguen en el colegio a que sigan sus sueños y vuelen alto.



Dámaris y la conquista de sus sueños

Mtra. Nancy Domínguez Sosa
Promoción Educativa.

Dámaris, recientemente terminó el 6º semestre, en el área Físico- Matemáticas, con capacitación en Dibujo Industrial, en el plantel 31 de Sayula de Alemán del Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz. Esta alumna, participante de concursos de matemáticas, se describe como una joven que disfruta mucho de leer, estudiar y ver películas, pero que tuvo que quitar tiempo al último de ellos para dedicárselo más al estudio y esforzarse para lograr una beca en la Universidad Jesuita de Guadalajara.

En entrevista con la Revista Expresa, nos comenta que se decidió por esta beca en el ITESO gracias a una invitación a una conferencia virtual, donde le mostraron las instalaciones y los apoyos que se brindan a lo largo de toda la carrera, incluyendo un acompañamiento psicológico y espiritual; nos cuenta que el programa de becas al cual ingresó forma parte del banco BBVA, pues tiene convenio con la escuela.



“El momento en el que recibí la noticia fue algo maravilloso e impresionante”, dice Dámaris al contarnos lo contenta que se puso con la noticia, al saber que había sido admitida en el programa de becas, y ver que todos sus esfuerzos y dedicación habían dado buenos resultados, sin duda su proyecto de vida, del cual nos dice se visualiza en un futuro próximo como una Ingeniero Civil, haciendo lo que le gusta y apasiona en la vida; en el transcurso de la entrevista expresa que día a día nos encontramos con obstáculos pero que si ponemos todo nuestro esfuerzo, podemos lograr todo lo que nos propongamos, “el secreto está en nunca perder de vista nuestros objetivos”

Se despidió de nosotros diciendo a la Familia COBAEV que empleemos todos nuestros esfuerzos, incluso cuando las posibilidades jueguen en nuestra contra, pues solamente así, esforzándonos, empeñándonos en lo que queremos y luchando con ánimo, lograremos alcanzar cada una de nuestras metas.





"Toros Bravos", La banda de Guerra del Plantel 12

Mtro. José Luis López Gómez
Plantel 12 Córdoba



La banda de guerra y escolta de bandera Toros Bravos se crea en el año 2015, al inicio se empieza a trabajar con muchas carencias ya que los anteriores instructores a cargo de la banda de guerra desarrollaban trabajos a corto plazo, o solo se preparaban para ciertos eventos en los cuales el plantel tenía la obligación de participar, por ello el proyecto nunca trascendió en buenos resultados en las competencias, al no haber ensayos de manera permanente los resultados y el desempeño de los alumnos eran precarios y limitados, por esta razón se tomó la decisión de contratar a una persona con experiencia, este fue el caso del licenciado José Luis López Gómez quien reunía todos los requisitos que se necesitaban para ser el maestro de la banda de guerra y la escolta de bandera por tal motivo fue integrado con gran anhelo a la familia COBAEV 12 de Córdoba.

Desde el principio se planteó un proyecto de permanencia en la preparación de los alumnos, sin ser interrumpidos por los periodos vacacionales, lo cual nos llevó a conseguir los resultados que hemos obtenido, esto se ve reflejado en el Segundo Lugar Regional en 2015 del "Concurso de Bandas de Guerra y Escoltas de Bandera INTERCOBAEV" que se llevó cabo en el Plantel 57, Maltrata.



En el año 2016 obtuvimos el cuarto lugar regional en la categoría máster en la "V Copa Cuervos" en la ciudad de Río Blanco, Ver. para el año 2017 en la categoría máster obtuvimos el segundo lugar estatal en la ciudad de Tierra Blanca, Ver. El 2018 fue sin duda el mejor año, ya que obtuvimos el primer lugar en el concurso INTERCOBAEV de bandas de guerra en la ciudad de Omealca, donde además logramos obtener la representación de la zona VI en el Encuentro Estatal COBAEV, celebrada en la academia de policía en la ciudad de Xalapa, Ver. donde nos coronamos campeones estatales en banda de guerra y segundo lugar en escolta de bandera.

Para el año 2019 el compromiso era más grande ya que representamos al Estado de Veracruz en el Concurso Nacional abierto de la Federación Mexicana de bandas de guerra, con una concurrencia de más de 80 bandas de guerra de los 32 estados de la República Mexicana y cerca de 100 escoltas de bandera. Dicho evento se realizó en las instalaciones del Instituto Veracruzano del Deporte (IVD) en el puerto de Veracruz.

Pese al nivel extraordinario de la competencia, obtuvimos el tercer lugar Nacional en banda de guerra y escolta de bandera, mencionando que la alumna Iliana García Morales obtuvo el primer lugar individual como mejor cabo tambor, para ejemplificar este logro, equivale a ser el mejor goleador del evento.

En la actualidad la Banda de Guerra Toros Bravos del plantel 12 de Córdoba, es un proyecto en pausa ya que por la pandemia de COVID-19 no se puede continuar con la preparación de los jóvenes.

La banda de guerra está integrada por 11 elementos ejecutantes de corneta de infantería, 15 elementos ejecutantes de caja de guerra (tambor), una corneta de órdenes, un comandante, 6 elementos de guardia de escolta de bandera, 2 abanderadas y 2 comandantes de escolta, para hacer un total de 38 alumnos integrantes del grupo cívico Toros Bravos, teniendo un estado de fuerza (indumentaria instrumental y uniforme) que contempla 12 tambores para ensayo, 10 tambores de alto rendimiento para competencia, 14 cornetas de uso general, 20 uniformes de gala tipo levita, 10 uniformes de escolta de bandera de gala y 26 uniformes tácticos para banda de guerra.

Para ser parte de este grupo no se requiere experiencia o instrucción previa, solo el gusto, responsabilidad, cumplimiento y sacrificio de ser parte de un equipo de alto rendimiento que demanda disciplina y formación militar. La responsabilidad que conlleva ser parte de la banda de guerra y la escolta, es la virtud que cualquier ciudadano mexicano tiene, de difundir y promover el enaltecimiento de nuestros símbolos patrios, tal y como lo manifiesta nuestro ordenamiento jurídico federal, plasmado en la ley del escudo, la bandera y el Himno Nacional, de ahí los valores que implica; honor, lealtad, responsabilidad, humildad, espíritu de cuerpo, abnegación y sacrificio.





SECCIÓN

¡Familia
COBAEV!

Solución química

para la higiene de nuestras manos

Q.F.B. Julia Pérez Cisneros
Plantel 09 Tamiahua



Estudí mi carrera profesional en la Universidad Autónoma de Campeche en la Facultad de Ciencias Químico-Biológicas de la cual egresé hace 30 años, soy la Q.F.B. Julia Pérez Cisneros.

El primero de marzo de 1992 ingresé al COBAEV, así que ya tengo 28 años como docente de las asignaturas de Química, Física y Biología. Durante estos años he realizado muchos cursos y diplomados de formación docente, ya que nos dan todas las facilidades para que estemos siempre a la vanguardia educativa. Además de ser docente, soy tutora grupal y la encargada del Programa de Higiene, Seguridad y Emergencia Escolar en el plantel. Apoyo a los jóvenes con mi experiencia y desde hace 10 años soy la encargada de la Banda Musical "Sábalos", orgullo de nuestro plantel y la comunidad de Tamiahua.

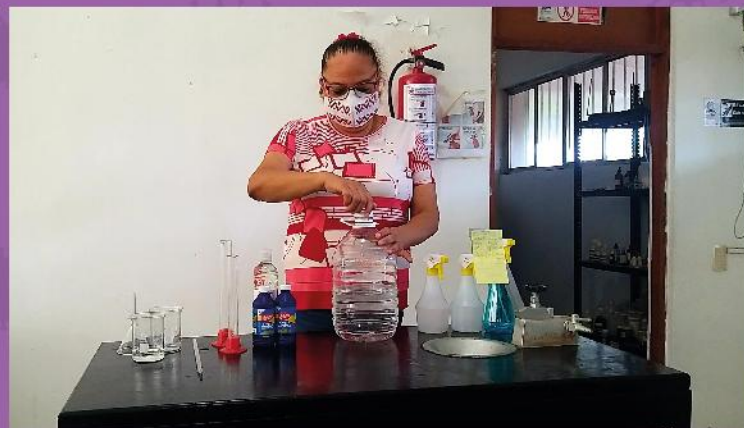


Cuando empezaba a llegar la información de lo que se vivía en el mundo con respecto a la pandemia de COVID-19 y la inminente llegada a nuestro país, estados y municipios, vi que había necesidades prioritarias, y una de ellas era que los alumnos tuviesen la información y los medios para protegerse desde casa. Por lo que me comuniqué con una amiga de la Facultad donde estudié, la Mtra. Investigadora María Guadalupe Maldonado Velázquez quien tuvo a bien proporcionarme la fórmula avalada por la OMS (Organización Mundial de la Salud), para realizar un spray sanitizante que se pudiera elaborar a bajo costo, en el laboratorio escolar y que también lo pudieran hacer alumnos, padres de familia, el personal e incluso la comunidad.

Platiqué con la directora del plantel la Lic. Paola Esther Olivares Sosa sobre la posibilidad de elaborar el spray sanitizante en el plantel, ella estuvo de acuerdo, me facilitaron las sustancias requeridas y con el apoyo de la docente Q.F.B. María Apolinar Rosas, elaboramos el producto que enseguida fue utilizado por el personal administrativo quienes en ese momento seguían laborando en el plantel, así como a los padres de familia y jóvenes que requerían fichas de admisión o documentos.

Para elaborar un litro del Spray Sanitizante se utilizan 796 ml de alcohol de 96°, 221 ml de agua oxigenada (o agua hervida fría), y 50 ml de glicerina. Lo elaboramos en el laboratorio escolar, pero también se puede elaborar en casa (no es peligroso ni exotérmico) en un espacio limpio y desinfectado. Se utilizan vasos de precipitado, probeta graduada, agitador de vidrio, pipeta graduada, embudo de vidrio (en casa se pueden utilizar jarras medidoras) botellas de vidrio o de plástico y rociadores de plástico.

El procedimiento para elaborarlo es el siguiente: se vierte el alcohol en la botella o depósito, con la probeta se añade el agua oxigenada y el glicerol; se tapa el recipiente para evitar que el alcohol se evapore y se mezcla la solución agitándola suavemente o con un agitador.



El spray sanitizante debe conservarse en un ambiente fresco, no se debe prender fuego cerca de esta solución, se debe evitar el contacto con los ojos, y no dejarlo al alcance de los niños.

La manera correcta de aplicar esta solución de uso externo, es verter una pequeña cantidad en ambas manos y frotarlas hasta que se seque; también se pueden rociar para sanitizar las superficies de mesas, sillas, escritorios, puertas, etc.

El objetivo principal de elaborar esta solución es utilizarla por los jóvenes alumnos, el personal docente, el personal administrativo y el personal de intendencia, así como los padres de familia que nos visiten y que con esta acción se reduzca el riesgo de exponerse al Covid-19. Tenemos previsto que cuando regresemos a la nueva normalidad, cada alumno elabore su solución sanitizante tópica y que sea utilizada en sus actividades diarias. Como sociedad nos beneficiará de gran manera, al hacer conciencia en los alumnos el hábito de la limpieza y la desinfección, con ello lograríamos disminuir padecimientos causados por virus y bacterias en la escuela, ya que la sanitización disminuye el número de gérmenes con los que tenemos contacto en el aula.

He pasado más de la mitad de mi vida en las aulas, pasillos y alrededores del plantel 09 Tamiahua, por lo que tengo un gran cariño hacia mi escuela y hacia todos los que están y han estado en ella; me siento con el compromiso, responsabilidad y amor de apoyar con mis conocimientos de química aportando el spray sanitizante a la comunidad estudiantil de mi plantel, para que podamos disminuir el riesgo de contraer ésta enfermedad contagiosa y su propagación.



CREATIVIDAD Y PRODUCTOS LITERARIOS

LCC. Fernando Miguel Chima Cruz
Docente del Plantel 16 Catemaco



¡Hola, qué tal! Es para mí un gusto poder saludarles desde este espacio que muy amablemente nos brinda nuestro querido Colegio a través de la Revista "Expresa", soy Fernando Miguel Chima Cruz, "el Profe Chima" para quienes con confianza y respeto hemos forjado una bella y duradera amistad a lo largo del tiempo.

¿Qué creen? Pues resulta que le tengo un aprecio enorme a esta gran institución educativa, puesto que aquí cursé mi bachillerato durante la generación 1999 – 2002 y actualmente tengo la oportunidad de ser docente. Comparto con mis alumnos experiencias y conocimientos, en las asignaturas de Literatura y Ciencias de la Comunicación.



La multidisciplinariedad de las Ciencias de la Comunicación me ha permitido poder compartir conocimientos y experiencias, con los jóvenes bachilleres sobre todo en el campo de la Literatura. Mejor aún, el avance de la tecnología y la necesidad de hacer uso de ella en la vida cotidiana, me han permitido adentrarme en un mundo fantástico al utilizar tales herramientas en mi práctica docente. Estoy seguro, que hoy día, el ser docente de Literatura y Comunicación, usando las herramientas tecnológicas a nuestro alcance nos permite generar conocimiento, crear experiencias y motivar a nuestros estudiantes a explorar nuevas formas para crear.

Hoy aún hablamos de lo tradicional (libros impresos, revistas impresas, periódicos impresos, fotografías impresas), pero cierto es, que el avance tan veloz de la tecnología nos ha puesto ante nuevos escenarios: libros digitales, revistas digitales, periódicos digitales, fotografías digitales y más, mucho más. En este sentido, nuestros alumnos van explorando esos nuevos escenarios y para ellos hoy son tan familiares las redes sociales: Facebook, Whatsapp, Telegramm, YouTube, Tik Tok. Quizá hemos escuchado de la poesía virtual, la narrativa transmedia o la literatura digital, o quizá hemos oído hablar de los relatos literarios en Wattpad o los Fanfiction (fanfic).

¡Sí! Por muy raro que suenen, todos ellos son medios, herramientas, y "espacios" que podemos utilizar para compartir nuestras creaciones literarias. Son "NUEVOS FORMATOS DE LA LITERATURA (LITERATURA EMERGENTE)".



Con estas herramientas es fácil dar a conocer nuestras creaciones literarias y es emocionante que muchos amig@s lean y puedan compartir lo que siento y pienso, y sobre todo saber que al hacer nuestras publicaciones, estaremos conectados a una comunidad global inmensa. ¿Han escuchado la expresión "Abro hilo"? o ¿Han leído alguna narrativa en la plataforma para lectores y escritores Wattpad, la cual puedes abrir desde tu teléfono celular? ¿Estás leyendo ahora un manga?

Permítanme presentarles dos de los más de 80 excelentes productos literarios que mis apreciados estudiantes de Literatura II elaboraron con gran esmero.

El primer producto es una fabulosa narración titulada "INEFABLE", escrita en prosa y cuya autora es Nayiali Yiunashi Katt Santiago, bajo el formato de Literatura digital, creada para la app Wattpad. En esta narración encontrarás respuestas a cómo reacciona la humanidad cuando enfrenta cambios para los que no estaba preparada, es una historia de ciencia ficción larga, pero súper interesante; además, seguro estoy que la curiosidad te llevará a consultar tu diccionario porque en la historia se manejan palabras elegantes que no tan frecuentemente usamos. ¡Ah!, por si fuera poco, descubrirás valores y sentimientos con los que te identificarás.

El segundo producto es una historieta creada por el alumno Alexis Luis Saúl Martínez Rebollo, donde nos expresa su experiencia personal ante la contingencia y mediante el manejo del cómic, con dibujos elaborados por computadora (haciendo uso de la tecnología) de manera eficiente nos permite recrearnos visualmente. El cómic maneja todos los elementos propios y los contrastes de los colores hacen de este producto sea muy atractivo.

Estoy profundamente convencido que la incorporación de las herramientas tecnológicas a nuestra práctica docente es imprescindible, pero el desarrollo y fortalecimiento del manejo de ellas por parte de nuestros alumnos, les llevará a un crecimiento académico y a un mayor y mejor aprendizaje.

Agradezco todo el apoyo de la Revista Expresa y su equipo de redacción; a la directora de nuestro querido plantel 16, Lic. María Teresa de Jesús Moreno Gómez y desde luego al Dr. Andrés Aguirre Juárez, director general del COBAEV.

¡MUCHAS GRACIAS!





"INEFABLE"

Nayiali Yiunashi Katt Santiago
alumna del Plantel 16 Catemaco

La tristeza es delimitada cuando el momento lo amerita, Alissa Coleman, princesa de Birmingham, recibe aquella carta un buen martes por la mañana, el motivo, ser informada que la lealtad de su sangre no está con su familia que radica en Inglaterra, ella es heredera de un reino distinto, la causa, un padre poco responsable de sus actos mortales banales, Zeus pretende recuperar a su hija, dada la ocasión, una peculiar reunión para fortalecer y conocer ambos reinos, el rey Davis Winchester, la reina Delila Winchester con su hijo el príncipe heredero Michael Winchester, acceden a llevar un arreglo de alianza, Alissa Coleman, junto con el parlamento y algunos príncipes y princesas curiosos, se disponen a emprender su viaje al Olimpo.

A pesar de tener una premisa que la invadía una cortina de niebla, los primeros cinco días de estancia en el Olimpo se limitaron a reuniones del Consejo – en las cuales el príncipe Christopher Henderson también acudía, como un buen amigo remplazaba a Michael –, comidas excesivamente satisfechas y conferencias. Nadie comprendía mucho del nuevo mundo, su anomalía, tal vez solo el erudito que pudo descifrar la carta de griego antiguo, Nicholas, era la excepción.

La mañana del 7 de octubre el cielo fue bañado por aquella aurora para dar larga agonía a la oscura noche, dando al vergel un marco digno del viejo mundo, que seguramente Deméter concibió, el sonido de las voces era casi nulo, a pesar de los fastidiosos recordatorios del dorado Hermes, teniendo en cuenta su exquisito don para arruinar el momento, la tarde se pudo sobrellevar, la Gala Pianepsión, rito de la siembra, pudo dimanar éxito si aquella noche no hubiera infligido un cadáver que yacía a los pies de una cama, con indicios de suicidio que pueden desencadenar a un asesinato, Laila, sacerdotisa, y el atentado a la vida del querido hermano de la princesa, el príncipe Dietrich Coleman, ambos ataques considerados coincidentes. El óbito de Laila trajo consigo a un par de personajes interesantes, el primero, un detective que ayudaría a dar su santa sepultura y el segundo, que se la llevaría al tártaro – Infierno griego – si no lo conseguían.

Colin Rockefeller, detective en el precinto 13 de Gotham City, Continente AM 4R, América Anglosajona, Estados Unidos de

América, Superior, 60 Internacional, sección Tierra. Belial Samael Lucifer Behemoth, de apellido Sesselmann en idioma local, "Estrella de la Mañana", primero de los siete príncipes del inframundo, Continente ES 66G, Estigia Mayor, Campos Elíseos Erebus, Inferior, 106 Internacional, sección Inframundo

Obligada por el decreto, Alissa Coleman ahora llamada la heredera de Stephanidis – apellido otorgado por Zeus, Hera y Artemisa –, se dispuso a dar santa sepultura a la sacerdotisa y dar retorno a su hogar, ya que contaría con su derecho de diosa menor, jamás pertenecería a ese mundo de felonía donde se hacían llamar Dioses, sus amigos también habían asistido el inusual viaje Olímpico, a pesar de la renuencia de Ali de poner en peligro a sus seres queridos terminaron asistiendo.

El detective Colin a cargo de la misión tuvo que hacer una lista de los nombres y habilidades de todos los participantes como el rígido líder que era. Alissa, controla el rayo; Michael, controla el plasma; Lowell, controla el agua; Christopher, controla gases tóxicos; Indira, controla las plantas; Teseo, posee súper fuerza; Donna, controla el hielo; Violeta, controla los metales; Nicholas, controla el rayo láser letal ocular; Arés, detenta súper fuerza y la regeneración; Colin, controla el viento. La misión: recuperar una reliquia perdida – un libro – en el mundo mortal. Lugar exacto, Conseil Européen pour la Recherche Nucléaire. CERN.

El miedo que radica en fracaso rindió frutos, las Moiras ayudaron a buscar el paradero de la sacro materia, pero lo intrincado de conjeturar era el plan, dirigirse al Golf St Genis, que es un campo de Golf, cortar la luz del CERN, estando en la zona del Gran colisionador de hadrones, tomar el libro escondido e irse. Por insólito que sonase, funcionó. La sombría y triste verdad del final fue la defunción de Christopher, en un contexto distinto, pero muerte al final, Laila y él se habían convertido en guardianes de Alissa Coleman, la proposición fue acogida, Ali sabía en su interior, demasiado profundo y sin admitirlo, que, si fue la decisión de Christopher serlo, ahogada en lágrimas, se sentía feliz por él.



Mi experiencia personal en la Contigencia

Alexis Luis Saúl Martínez Rebollo
alumno del Plantel 16 Catemaco

Me gusta utilizar mucho la computadora, por eso decidí elaborar mi historieta en formato digital, para ello utilicé los recursos y herramientas que proporcionan las plataformas digitales, ya que permiten facilitar la ejecución de diversas tareas a través de aplicaciones o programas.

Mi maestro de literatura 4 el licenciado Fernando Miguel Chima Cruz nos recomendó diferentes formatos de literatura emergente, el que llamó mi atención fue la historieta por qué consiste en una serie de viñetas ilustradas con o sin texto de acompañamiento que, al ser leídas en secuencia, recomponen un relato.

Esta historieta describe mi experiencia personal en la contingencia causada por el COVID-19, trata sobre la experiencia del aislamiento, los estados de ánimo, las actividades que realizamos para entretenernos y algunas anécdotas, sobre todo las diferentes situaciones que se pasan que se presentaron en mi familia y en mi país.

Soy Alexis Luis Saúl Martínez Rebollo, tengo 16 años de edad y estoy a sus órdenes en el plantel 16 de Catemaco y curso el quinto semestre. ¡Gracias!





MI EXPERIENCIA PERSONAL EN LA CONTINGENCIA



CONFERENCIA DE PRENSA DESDE EL PALACIO NACIONAL, CDMX 23 DE MARZO DE 2020.

Buen día, hoy el doctor Hugo López Gatell dará a conocer un comunicado de suma importancia.



Buen día. Por motivos de salud ante la emergencia sanitaria que está ocurriendo en el país, a partir de hoy se entrará en cuarentena.



Exacto, mediante esta estrategia se va a reducir la propagación rápida del virus y con ello los contagios.

Doctor quiere decir que entraremos en cuarentena debido a la nueva enfermedad de Covid-19



Muy buena pregunta, se implementará la estrategia de sana distancia en todo el país.

OK, y ¿que otras medidas se implementaran?



Se trata de una estrategia nacional basada en el distanciamiento social, se recomienda el uso de gel antibacterial y cubrebocas, también es muy importante que sólo una personas por familia salga a hacer las compras etc.

¿Y que es eso?



Como consecuencia de la contingencia se cierran todos los espacios públicos, centros comerciales, escuelas, centros recreativos, y ciertas empresas trabajarán en ciertos periodos de tiempo.



**SCHOOL CLOSED
COVID-19**

La policía se encarga de vigilar que se cumpla el distanciamiento social



La familia de Juan se encontraba viendo las noticias, todos preocupados.

¡Mi escuela! me quedare sin clases

¡Oh que pasara ahora! ¿las compras?

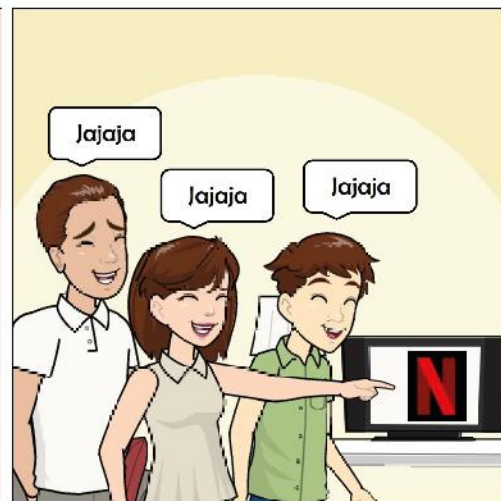
¡Mi trabajo!





Días después.









Eduardo y su proyecto de

ESTUFA SOLAR

Eduardo Acua Ortega
Alumno del Plantel 70, San Andrés Tuxtla.

El proyecto de la estufa solar parabólica nace por una idea que se dio entre el docente, Ing. Alberto Ixtapan Pelayo y el alumno Eduardo Acua Ortega, como una ayuda al ambiente y a la economía de las familias, pues esta estufa se hace con materiales reciclados y no consume luz eléctrica, ni gas, ya que solamente utiliza la luz del sol.

Eduardo, acaba de egresar del plantel 70, San Andrés Tuxtla, del COBAEV, en entrevista con Expresa COBAEV, nos comenta que el proyecto no se desprendió de alguna materia en específico y nos dice que todos los materiales que utilizó para su creación son fáciles de conseguir y generalmente reciclados, como son: una antena de televisión (concava) que ya no se use, papel contact de aluminio, una parrilla de estufa u horno, tornillos, tubos cuadrados o redondos, alambre y un termómetro de cocina.

En la plática, Eduardo, nos comenta el funcionamiento de su estufa:

“Bien, para poder cocinar, asar o recalentar alimentos, nuestra estufa tiene que estar ensamblada, la parrilla estará sobre la antena y esta a su vez se sostendrá de una base, el centro de la antena tiene que enfocar hacia donde están nuestros alimentos o sea sobre la parrilla, bien, ya enfocada nuestra antena y la comida puesta sobre la parrilla, se empieza a calentar ya que la estarán reflejando directamente los rayos del sol; con el calor generado, tendremos una temperatura reflejada a más de 2 o 3 veces de lo que hay en temperatura ambiente, es decir, que si nosotros tenemos una temperatura de 38 grados, la antena va a reflejar dos o tres veces más temperatura que la nuestra o sea que la comida se empezará a coser con 90 grados o incluso más, esto dependiendo de la temperatura del sol o el clima que prevalezca. Ahora bien, para que tengamos nuestros alimentos listos, tenemos que esperar unos 30 o 40 minutos para que se cocinen, después de este tiempo tenemos que dejarlos otros minutos en la estufa para que se “ambienten”, este proceso es un poco más tardado que cualquier estufa convencional, pero es igual de efectivo. Dicho esto, solo queda disfrutar de nuestros alimentos en la comodidad de nuestra mesa.”

Si gustas ver cómo funciona este ingenioso proyecto te invitamos a que lo veas en el video que el mismo Eduardo realizó y que encontrarás en las redes sociales de Expresa COBAEV.





¡Échale un
ojo!

USO CORRECTO DEL

CUBREBOCAS



Nelda Xoca,
Alumna del Plantel 15, Piedras Negras.

En estos tiempos de pandemia que estamos viviendo, no está por demás saber algunos consejos sobre el correcto uso del cubrebocas que tan famoso se ha hecho en estos últimos meses; todo desde la perspectiva de una estudiante del segundo semestre de bachillerato.

Para comenzar, les puedo platicar que un cubrebocas, es un elemento que se utiliza para evitar que las pequeñas gotas de saliva que se generan al hablar, toser o estornudar, se esparzan y puedan contagiar a las personas que están alrededor. Al mismo tiempo, evita que se contaminen superficies con las que personas infectadas y sanas tienen contacto.

La manera correcta de hacer el uso de este elemento es siguiendo estas recomendaciones:



- Al ponerlo, trata de cubrir el área de la nariz y la boca, ya que el objetivo es proteger las vías respiratorias y evitar que las partículas de saliva se esparzan.
- El promedio de vida de uso de este, es de alrededor de 24 horas. En caso de que sea desechable, colócalo directamente en el bote de la basura; en cambio, si es un cubrebocas lavable procura lavarlo y desinfectarlo inmediatamente después de que termines de usarlo.



- Es aconsejable que en caso de que tengas un cubre bocas lavable, lo guardes en una bolsa de papel (nunca plástico porque genera humedad) y colócalo en un área donde no le caiga nada encima para que no pierda su forma natural.



Existen muchos tipos de materiales y formas en los que podemos encontrar los cubrebocas, desde los industriales hasta los hechos en casa, la cuestión es estar lo más protegido posible, ya sea que uses los KN95 muy mencionados y buscados porque tienen 5 capas de protección, pasando por los de neopreno, los de tela de algodón con dos capas, llegando hasta los hechos con tela reciclada armados en casa.

Otros aditamentos de sanidad son:

- El gel antibacterial.
- Alcohol en aerosol.
- Spray para sanitizar.
- Tapetes sanitizantes.
- Mascarillas de acrílico.



USO CORRECTO DEL CUBREBOCAS



Medidas profilácticas para evitar el contagio del COVID-19:



- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón.



- Uso diario de gel antibacterial.



- Mantener una sana distancia de un metro y medio mínimo.



- Sanitizar el dinero que se recibe



- Evitar salir de casa a menos de que sea estrictamente necesario.



- En caso de estar en contacto con personas contagiadas, utiliza cubrebocas y mascarilla que cubra toda la cara.

El cubrebocas previene el contagio de COVID-19 protegiendo las vías respiratorias hasta en un 70 por ciento, pero si una persona enferma no utiliza cubrebocas y una persona sana si usa, este porcentaje de protección puede disminuir hasta un 20 por ciento, si ambas personas no hacen uso del cubrebocas, el porcentaje de protección disminuye aún más. Cabe mencionar que no todas las personas contagiadas muestran síntomas, algunas veces los síntomas son muy leves o incluso pasan desapercibidos, pero aun así siguen siendo portadores/transmisores del virus durante algunas semanas. Las áreas públicas más concurridas pueden ser los principales focos de contagio, por eso se recomienda no asistir a lugares públicos, principalmente para las personas más vulnerables, las cuales son los adultos mayores de 60 y aquellas que padecen de alguna enfermedad crónica como diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer, VIH, etc.

El virus nos afecta a todos, no tiene preferencia de edad, color o posición social, es por eso que todos debemos cuidarnos, no pienses que a ti no te va a pasar.

Ya para despedirme, solo me resta mencionar que esta pandemia la podemos disminuir si todos ponemos nuestro granito de arena y nos cuidamos a nosotros mismos.

Cuida a los demás como quisieras que te cuidaran a ti.



LA EXPRESIÓN GIMNÁSTICA DE ANELIZ

Mtro. Noé Daza Landeta
Plantel 40, Joachín

En esta ocasión, me complace escribir este texto sobre una alumna destacada de nuestros Colegio. Me refiero a Aneliz Elvira Archila de 15 años de edad quien estudia el segundo semestre en el COBAEV número 40 de Joachin, Veracruz.

La historia de Aneliz se desarrolla en la localidad de Joachin, Veracruz, un lugar pequeño, donde todos se conocen, con gente cálida y amable. Desde pequeña tuvo el gusto por los animales, por ello tiene tres mascotas; dos perros y un gato. Entre sus pasatiempos favoritos están: leer, escuchar música, pasear con sus perritos, bailar, maquillarse, hacer Tik Toks, estar con sus amigos etc. Sus mayores aficiones están relacionadas con actividades artísticas como la danza, la pintura y la música pero la actividad que más disfruta es el deporte.

Ella nos comenta que su papá es una persona aficionada al deporte, que es por esa razón que la ha motivado para que ella se dedique al mismo. Desde pequeña nos comenta que sintió una gran atracción por la gimnasia artística, así que se propuso algún día practicarla en forma profesional. Para poder realizar su sueño, tuvo que trasladarse al Puerto de Veracruz para realizar sus prácticas, puesto que en la comunidad donde vive no cuenta con instructores y un espacio adecuado para sus entrenamientos.

Para dedicarse de lleno a la gimnasia artística, tuvo que tomar varias clases en diferentes escuelas para ver cual es la que más se adaptaba a sus necesidades. Ella se decidió por la escuela Amézaga donde encontró un trato amigable y profesional.

Sus principales entrenadoras han sido Hilda y Elsa Amézaga, quienes le han apoyado a conseguir el alto nivel de preparación que requiere un competidor. Recientemente participó en la competencia estatal de Gimnasia celebrada en la ciudad de Xalapa en el Gimnasio Omega en la que tuvo una participación destacada,

ganando varias medallas en las modalidades de salto, barras, viga y piso.

“Lo que me apasiona cuando estoy haciendo una rutina o alguna compañera mía la hace es ver y sentir la estética, la elegancia en cada movimiento y el grado de dificultad que implica hacer la rutina, así como el equilibrio que debes mantener entre tu cuerpo y tu mente al hacer rutinas en la modalidad de viga.

Para finalizar, Aneliz nos comentó que agradece todo el apoyo recibido por su familia, desde llevarla a los entrenamientos, hasta fungir como su porra personal en las competencias. También agradece el pertenecer a Líderes 4.0 del COBAEV pues le ha ayudado a ser una persona más puntual, disciplinada, aprendió a trabajar en equipo y a tener compromiso para consigo misma y la sociedad, además todos sus compañeros la apoyan cada vez que entrena o compite.





“Hablar en público y su grandilocuencia”

Laura Itzel Reyes Cruz,
Alumna del Plantel 59 Pánuco



¡Reconociendote!

Me llamo Laura Itzel y estudié en el plantel 59 de Pánuco; soy del ejido Miradores de la congregación Jopoy, municipio de Pánuco, Veracruz.

Dentro de mis pasatiempos cuando estaba estudiando en Pánuco se encontraban mis actividades escolares, salir a jugar voleibol a la cancha más cercana, ayudar a mis abuelitos en las labores del campo, visitar a mis papás los fines de semana y jugar fútbol en el equipo “Rojinegras”.

Mi incursión en el mundo de la oratoria fue a los 14 años mientras cursaba la secundaria, fue el profesor Víctor Alcántara quién se acercó para decirme, que tenía el potencial necesario para incursionar en la oratoria, sobre todo le llamó la atención el tono de voz fuerte que tengo y así fue como empecé a participar en eventos organizados por mi secundaria.

Estar sobre un escenario es un momento lleno de adrenalina, los nervios y la emoción que siento al pensar qué tengo que hablar frente a una gran audiencia simplemente acelera mi corazón. Mediante su discurso puedes transmitir sentimientos e informar al público sobre algún tema de interés, además de dar a conocer diversas realidades de muchas personas.

Prepararme conlleva varios días de estudio. Aún recuerdo las primeras ocasiones en las que participé en eventos de oratoria, los nervios me acechaban y hacían que por unos segundos olvidara partes del discurso. Afortunadamente con el estudio, preparación mental y

el apoyo de los maestros Greysi, Juan Luis Rivera y Rocío Corsa del Plantel 59, los nervios han desaparecido con el paso del tiempo.

Dentro de las participaciones que más recuerdo, están las del COBAEV, pues estas se llevan a cabo en la Plaza Roja de Pánuco y en las que en dos ocasiones participé con temas acerca de la vida y el trabajo realizado por Benito Juárez. Las recuerdo como un momento bonito porque el lugar se presta para que toda la gente que va caminando en la calle se detenga escuchar tu discurso.

La parte que conlleva más aprendizaje es sin duda cuando terminas tu discurso, escuchas los aplausos del público y recibes opiniones diversas de un jurado que analizó tu lenguaje verbal y corporal, señalándote los detalles a mejorar. En lo personal era muy bonito escuchar lo que decían sobre mi tono de voz, que me invitaran a continuar participando en estos eventos, pero un detalle muy triste para mí es que toda esta felicidad no la podía compartir con mis papás puesto que para ellos era muy difícil desplazarse a los lugares donde yo competía.

Sin duda recordaré con emoción todos estos momentos dentro del COBAEV, donde la oratoria me sirvió para expresar mis opiniones, conocer gente muy interesante, pero sobre todo me ayudó a creer en mí misma y a querer superarme cada día más.



El sueño de tocar la guitarra

Martín Rodríguez Pérez
Alumno del Plantel 57, Maltrata.

¡¿Qué tal?! Me llamo Martín Rodríguez Pérez, tengo 15 años y soy estudiante del COBAEV plantel 57 Maltrata.

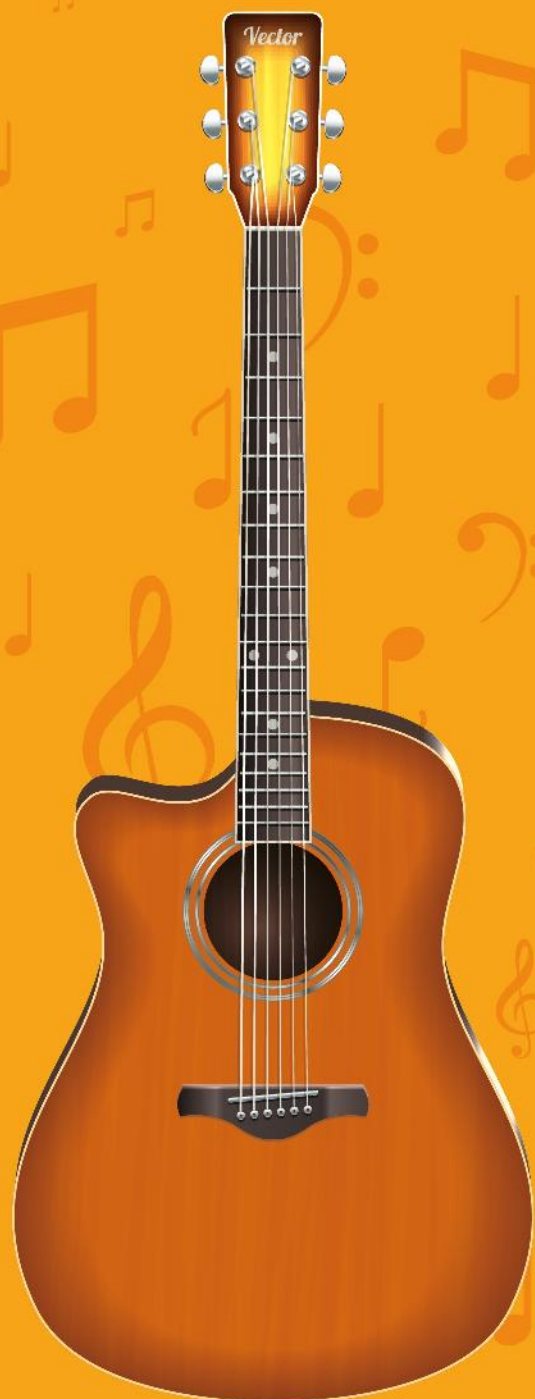
Mis pasatiempos favoritos son hacer ejercicio, indagar en redes sociales, estar con mi perro y escuchar música. La música, en especial, me produce una satisfacción enorme, siempre quise aprender a tocar instrumentos musicales desde pequeño y lo he logrado gracias a mi perseverancia. Entre los instrumentos que he logrado aprender a tocar están la pianica flauta, el piano y la guitarra española, la cual es mi favorita.

Yo deseaba aprender a tocar la guitarra y lo logré a través de la paraescolar de música de mi plantel, la cual me ha ayudado a perfeccionar mi técnica pues hasta ese momento había sido autodidacta, aprendiendo solo con videos en la red. Mediante el estudio he adquirido habilidades de suma importancia, como aprender a escuchar cada sonido y relacionarlo con técnicas musicales, a tener mejor coordinación en mis movimientos a la hora de interpretar y a trabajar en equipo con mis compañeros.

Mi profesor es un pilar importante en mi formación escolar pues él siempre está al pendiente para resolver dudas, ayudarme a mejorar mis técnicas musicales, además de motivarme para continuar estudiando música. Una de las cosas en las que me ha sido de gran apoyo es en entender las partituras, al principio es difícil entender ese lenguaje pero con la constancia se puede lograr la fluidez.

El tiempo que dedico a la práctica de la guitarra es de 3 a 5 horas diarias, claro, esto depende de mis responsabilidades académicas y las del hogar. Entre los géneros musicales que más practico se encuentran: Anime, Rock, Regional Mexicano, Románticas y Clásica. Algunas de las canciones que usualmente interpreto en público son: matrimonio de amor, unravel, umbrella, la llorona, el mariachi y canon in D, pero sin duda las canciones que me erizan la piel son las del maestro Joan Sebastian y las del cantante-compositor japonés Toru Kitajima.

De verdad aplauado el trabajo que se realiza en las paraescolares de música e invito a los chicos a seguir sus inquietudes musicales. De los canales que les puedo recomendar en internet para aprender a tocar guitarra (principalmente You Tube) se encuentran los de los interpretes Eddie van der Meer y Shunha Jung, en ellos se usan técnicas como el fingerstyle, punteo, rasgeo y muteo, técnicas que aprendes con solo mirar y poner atención.



COBAEV y el desarrollo% de nuestro potencial

Ángel Bonilla Jerónimo
Ex alumno del plantel 17 Jáltipan.

Soy Ángel Bonilla Jerónimo, orgullosamente egresado del plantel 17 en Jáltipan.

Mi gusto por la Química no es algo nuevo, empecé desde secundaria, en tercer año para ser más específico, me di cuenta de lo maravilloso que puede llegar a ser el intentar comprender la materia, que es técnicamente todo lo que somos y nos rodea; probablemente mi gusto hubiese quedado simplemente allí, pero al iniciar en el COBAEV se me brindó una fantástica oportunidad: llegaron dos chicos a promocionar el concurso de Química, sus logros y todo lo que conlleva el ser partícipe de este gran proyecto. La invitación estaba abierta y esto fue el impulso necesario para perseguir a las ciencias.

Con la correcta instrucción de los asesores, quienes fueron ex olímpicos, maestros ajenos a COBAEV y también de mis predecesores y compañeros de concurso, dimos curso a nuestra pasión en común.

La Química es la ciencia que estudia el todo rigurosamente hablando, la materia, la energía, sus interacciones, el cambio en ellas, pero lo que más me ha encantado es su sencillez (¡Claro! Es sencilla y no aburrida y difícil como la mayoría piensa), Dios creó todo en un sistema muy dinámico que siempre busca la estabilidad, misma que ha permitido la vida en el planeta; por último, su interrelación con todas las demás ciencias es simplemente extraordinaria.

La rama de la química que más me llama la atención es la Química Analítica, ya que tiene un extenso campo dentro del laboratorio y nos permite el poder identificar y evaluar sustancias que son de consumo común, así como la evaluación ambiental mediante procesos muy dinámicos y hago una mención especial para todas aquellas reacciones que nos dejan ver colores tan asombrosos que parecen sacados de una película de ficción.

Sin duda uno de los exponentes más destacados dentro de la Química es Wilhelm Conrad Roentgen, quien fuese

descubridor de los rayos X que tienen aplicación en innumerables ámbitos de la medicina.

Lo que más admiro de él fue su postura ante su descubrimiento, porque rechazó registrar cualquier patente relacionada con su descubrimiento por razones éticas. Tampoco quiso que los rayos X llevaran su nombre, aunque en alemán los rayos X se siguen conociendo como Röntgenstrahlen.



Tuve la satisfacción de haber participado en 6 competencias en total, en los Encuentros de Conocimiento, Arte, Cultura y Deporte 2018 en su fase regional y posteriormente la fase estatal; en el mismo año participé en mi primer torneo Estatal de Química organizado por la Academia Mexicana de Ciencias en la Universidad Panamericana de la ciudad de Xalapa. En el año 2019 participé en la XXIII Olimpiada Nacional de Química, mi primera Olimpiada Nacional, celebrada en la Universidad de Guanajuato en la Ciudad de Guanajuato. El mismo año participé en mi segunda competencia Estatal en la Universidad Veracruzana y en la XXIX Olimpiada Nacional de Química celebrada en la Universidad de Sonora en la ciudad de Hermosillo. La Delegación Veracruzana de Química, trajo 3 medallas de oro, una de plata y cuatro preselecciones internacionales y un bronce internacional.

A través de cada semestre que estudié en el plantel 17 Jáltipan, encontré la preparación adecuada para tomar la decisión de Área que influyó en la elección de una carrera profesional. También me ayudó mucho en la creación del canal de You Tube que lleva por nombre Quimitube Tu libro de Química.

<https://www.youtube.com/c/QuimitubeTulibrodeQu%C3%ADmica/videos>

En mi corta experiencia y participación en distintos concursos a distintos niveles he podido apreciar en los alumnos del COBAEV, su osadía y su convicción, ya que sobresalen de manera destacada en cualquier Estado de la República, y esto habla muy bien de los maestros y el modelo que se ha impartido, siempre se nos da la oportunidad de lograr nuestros sueños.





Lectura y Escritura para la vida diaria

Abraham del Angel Pérez Cano
Alumno del Plantel 60 Tres Valles

Desde hace 9 años se implementó el programa de alfabetización como una paraescolar en el COBAEV, esto surge con el propósito de coadyuvar con el IVEA (Instituto Veracruzano de Educación para los Adultos) en la labor de erradicar o reducir, el índice de personas mayores de 15 años que no saben leer ni escribir. El municipio de Tres Valles es uno de los que tienen un alto índice de analfabetismo de acuerdo a los estadísticos del INEGI, es por esto que me uní a esta campaña, soy Abraham del Ángel Pérez Cano, alumno del segundo semestre del plantel Tres Valles.

El programa actualmente se encuentra dirigido por la Licenciada Josefa Díaz López quien en este año junto con la directora del plantel, la Ingeniero María Ibely Murillo Osorio hizo entrega del Modulo I conocido como "La Palabra" del programa piloto "Aprendo a Leer y Escribir" donde cada alumno asistió con su educando a las instalaciones del plantel para la entrega de material y libros.

Esta capacitación se brinda a personas adultas de la cabecera municipal y de comunidades aledañas, donde se tenga conocimiento de personas que no saben leer ni escribir, actualmente se trabaja en Los Naranjos, Colonia Agrícola Independencia, Nuevo San José Independencia, Ejido San Nicolás, Colonia Oaxaca, entre otras comunidades.

Los motivos por los que las personas en este municipio no logran aprender a leer y a escribir, es comúnmente por bajos ingresos, aunque por lo regular este dato no es una sorpresa, debido a que muchas veces tienen que trabajar en horarios de clases para poder sostener a su familia o pagar sus gastos en la escuela, esto genera un gran aumento de personas analfabetas, y esto causa que estas personas sientan vergüenza y tristeza de no haber tenido la oportunidad de aprender y tener que depender de otra persona para leer o escribir.

Muchos preguntan por qué elegimos entrar a esta paraescolar, debido a que algunas personas argumentan que es algo aburrida, pero varios compañeros y yo sabemos que decidir entrar a esta paraescolar fue una gran decisión, hemos aprendido que el ayudar a una persona nos hace personas más humildes, honestas y ejemplares, y como algunos sabemos eso llega a forjar a varios líderes del mañana.

La lectoescritura tiene un significado muy importante en nuestra vida, ya que la usamos prácticamente en nuestro día a día y es una forma de superarnos a nosotros mismos, debido a que es uno de los primeros retos en nuestra vida

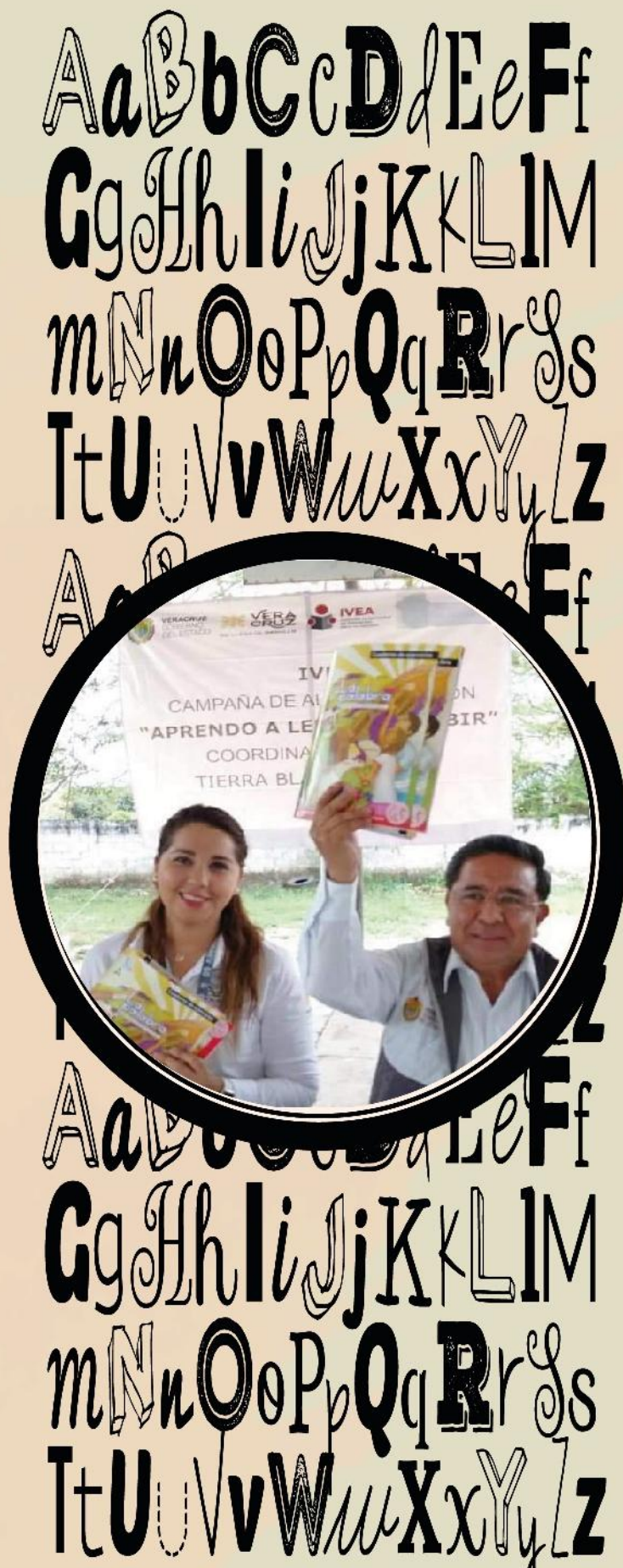


como estudiante o como persona, de esta forma obtendremos y podremos transmitir conocimiento, ideas, etc., eso causa que la lectoescritura sea algo tan importante en nuestra vida y más en la edad adulta.

Creo que el programa tiene un objetivo bastante claro que es el reducir el analfabetismo en el municipio de Tres Valles, y el poder servir como ejemplo a las personas de la comunidad demostrando que nunca es tarde para aprender, ya que el mundo del conocimiento siempre está disponible. Que se haya implementado este programa en COBAEV es de suma importancia porque no solo estamos ayudando a personas en su desarrollo social, si no que nosotros aprendemos junto a estas personas, ya que a veces nos platican sobre su vida, el cómo era su comunidad, como era la escuela cuando estudiaban, etc., pero lo más importante es qué nos enseñan valores que a lo largo de nuestra vida serán de suma importancia ayudándonos a ser mejores personas.

Es increíble la gran cantidad de mensajes positivos que recibimos, simplemente por enseñar a una persona a leer y escribir, estos mensajes crean una infinidad de sentimientos de alegría, algunas veces pasa el tiempo y nos encontramos a esas personas que ayudamos y ellos nos siguen agradeciendo debido a que hicimos un gran cambio en su vida, gracias a esos mensajes sabemos que ayudar a alguien sin recibir nada, es un ejemplo de solidaridad y sabemos que estamos logrando un cambio en nuestro municipio.

Por ultimo quiero agradecer a todas esas personas que han confiado en nosotros, por todos los mensajes de agradecimiento que recibimos, a todos los que se interesaron en leer este artículo y para terminar quiero citar la frase del poeta y dramaturgo William Shakespeare "El aprendizaje es un aprendiz de nosotros mismos; donde quiera que estemos, esta también nuestro aprendizaje".



ACADEMIAS VIRTUALES, ACTUALIZACIÓN EN NUEVAS PLATAFORMAS

Mtro. Antonio Guzmán Toy
Plantel 17 Jáltipan.



El licenciado Antonio Guzmán Toy, quien imparte las Asignaturas de Ciencias de La Comunicación I, Economía I, Contabilidad I y Administración I en el plantel 17 del COBAEV, ubicado en la localidad de Jáltipan de Morelos, Veracruz, en entrevista con la Revista Expresa COBAEV nos narra que en el Colegio se tuvieron academias virtuales en todas las asignaturas, esto, como una estrategia por la situación que se ha venido viviendo en el país por el COVID 19; el maestro nos dice que participó en las conferencias del Área de Económico Administrativo donde la jefa de materia, la Lic. Ariadna les dio a conocer las actividades que se trabajarán en la recién creada plataforma Moodle del colegio de bachilleres junto con las Rubricas a calificar.

Al respecto nos comenta que es una plataforma muy atractiva donde los alumnos subirán sus actividades académicas, también encontrarán unos foros donde podrán expresar sus opiniones de los temas que se estarán abordando, generando así una interacción entre Alumno-Maestro y el maestro por ese medio podrá calificar sus cuestionarios y actividades.

Añade que las academias son sumamente importantes pues son una parte fundamental donde todo el colegiado se reúne y validan todos los instrumentos de Evaluación, así como también se realiza la planeación académica del semestre en cuestión; estas academias se realizan de manera periódica en el Colegio, esta vez fue virtual por lo mencionado renglones arriba. "El colegio y sus colaboradores realizan un gran esfuerzo para poder coordinar estas academias, representa una gran capacitación y apoyo para nosotros los docentes estar en continua comunicación con los jefes de materia y toda esa logística es un gran trabajo para ellos".

Al continuar con la entrevista y preguntarle al maestro sobre las posibles innovaciones que ellos como docentes podrían implementar derivadas de las academias, el licenciado nos dice que "Gracias a estas academias tendremos la oportunidad de utilizar herramientas Digitales, las cuales nos dieron a conocer para apoyar nuestras presentaciones como Genially, y si es muy importante darle continuidad a las academias porque es un trabajo de actualización y retroalimentación de



Nos comenta que lo más enriquecedor en las Academias que se lleva a cabo es el intercambio de experiencias, de estrategias de trabajo con los alumnos, se habla sobre las problemáticas con las que se enfrentan al ver algunos temas y de qué manera han logrado resolverlos, también y no menos importante comparten las bibliografías de los libros a utilizar que sean los más actualizados. Para finalizar la entrevista el profesor nos expresa su agradecimiento por todo el apoyo que le ha brindado el colegio, al Departamento de Servicios Docentes y a quienes hacen posible toda la organización que hay atrás de las Academias, porque son una parte de las herramientas indispensables para actualizarse e ir realizando un buen trabajo colegiado siempre buscando el beneficio de los alumnos, "MUCHAS GRACIAS y me despido con esta pequeña frase

The screenshot shows a Microsoft Word document titled "Quedados.docx". The document content is as follows:

Semestre: 2020/21

Periodo Parcial: Primero

Temática: 20 el día de estudio

Resumen: Fundamentos de Administración

Propósito General de la asignatura: Utilizar los conocimientos necesarios para que comprenda el rol que de los fundamentos de la administración desde sus niveles teórico y práctico, en relación con los diferentes enfoques teóricos y con los roles en la gestión organizacional, así como también, el rol que le permitan interpretar y llevar a cabo su realidad con una actitud responsable para con los responsables de la sociedad y de su entorno.

Objetivo de la sesión: El alumno evaluará la sesión de la asignatura.

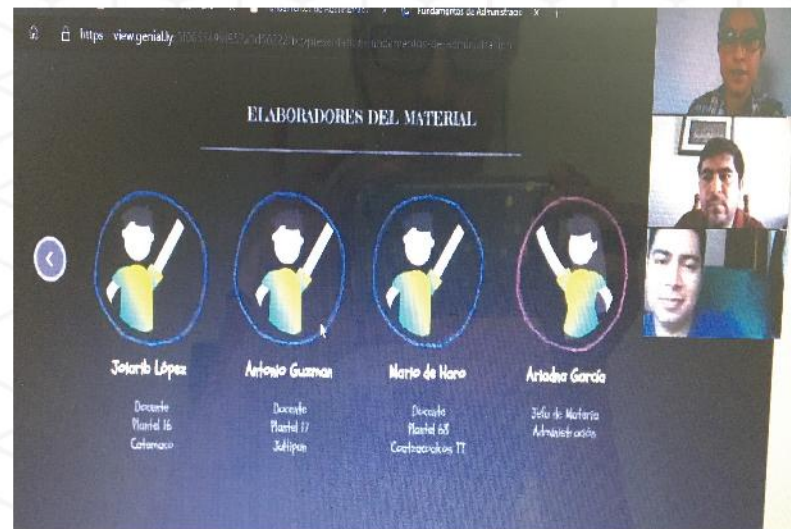
Tipo de tiempo de la sesión: 45 minutos

Propósito	Objetivo
El alumno evaluará la sesión de la asignatura.	El alumno evaluará la sesión de la asignatura.

Contenidos:

Contenidos	Objetivos	Actividades	Recursos
- Conceptos - Experiencias - Características - Conceptos	- El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura.	- El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura.	- El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura. - El alumno evaluará la sesión de la asignatura.

Three small portrait photos of students are displayed in a row on the right side of the slide.





Recomendaciones al usar los **CAJEROS AUTOMÁTICOS**



Retirar dinero de un cajero automático forma parte de nuestro día a día. Pero algo tan cotidiano como acudir a un cajero automático en busca de efectivo puede acabar peor de lo esperado si no se toman ciertas medidas de precaución, ya que los delincuentes siempre están al acecho, por lo que es importante ser precavido y disminuir riesgos. A continuación, te damos algunas recomendaciones para cuidarte:

Acude a cajeros automáticos seguros

- Busca cajeros automáticos bien iluminados y en lugares públicos, por ejemplo aquellos ubicados en sucursales bancarias.
- Intenta hacer retiros en horas hábiles y concurridas, no por las noches.
- No vayas solo, procura ir acompañado de un familiar o un amigo.

Cuida tus claves

- Al teclear tu número de identificación personal (NIP), cubre con la mano la marcación que realizas.
- No le proporciones esta clave a nadie y cámbiala con frecuencia.
- No anotes tus claves en un papel, ni las guardes junto a tus tarjetas.

Revisa el cajero

- Antes de introducir el plástico en el cajero, verifica que la ranura y el dispensador de efectivo no tengan aditamentos. Los delincuentes colocan lectores (skimmers) para robar los datos de tus tarjetas, así como artefactos que detienen la salida del efectivo.

No aceptes ayuda de extraños

- Si tienes problemas con el cajero automático o no sabes cómo utilizarlo, no aceptes ayuda de desconocidos. Lo recomendable es solicitar ayuda al personal bancario.

Extrema precauciones

- Guarda tu tarjeta y dinero antes de salir del cajero.
- No dejes los comprobantes de tus operaciones, llévatelos y destrúyelos.
- Al salir de un cajero automático o banco, cerciorate de que no haya alguna persona sospechosa que te esté vigilando o intente seguirte. Si esto sucede, camina hacia una zona concurrida, entra a un establecimiento o busca alguna patrulla o caseta de vigilancia.

Toma Nota

En lugar de retirar efectivo para efectuar tus pagos, intenta pagar con tarjeta de débito en distintos establecimientos, con ello evitarás riesgos y podrás controlar mejor tus gastos.





COLEGIO DE BACHILLERES
DEL ESTADO DE VERACRUZ

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO
DE SUPERACIÓN
DE PERSONAL

Conoce y Prepárate



AGOSTO·2020

UNIVERSIDAD IVES

Por convenio ofrece becas en:

Especialidades

Administración de Medios y Servicios Informáticos
Administración de Recursos Humanos
Construcción y Costos de Edificación
Creación de Empresas
Negocios Internacionales
Administración de Procesos de Ingeniería
Derecho Aduanal y Comercio Exterior
Gestión y Desarrollo de Sistemas de Información
Pedagogía y Enseñanza
Proyectos de Inversión
Dirección Empresarial
Derecho Fiscal
Derecho Laboral
Derecho Penal
Orientación Psicológica
Redes de Computadoras
Telecomunicaciones

Maestrías

Publicidad
Proyectos de Inversión
Pedagogía
Administración Educativa
Docencia de la Lengua Inglesa

Doctorado

Educación

Informes:

José Azueta No. 34
Col. Centro
Xalapa, Veracruz
Teléfono: 228 812 34 56

Página Web: www.ives.edu.mx



ESTUDIOS AERONÁUTICOS DE VERACRUZ

Por convenio ofrece becas en:

Licenciaturas online

Mercadotecnia
Derecho
Administración

Técnico Superior Universitario

Mantenimiento de Aeronaves
Piloto aviador
Oficial de Operaciones de Aeronaves y Aeródromos

Informes:

Calle Antonio de Mendoza No. 123
Fraccionamiento Virginia
Veracruz, Ver.
Tel. 2292000233
Email: info@eav.edu.mx

Página Web: www.eav.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 · AGOSTO/ 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



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.