



**expresa**  
COBAEV

Número 6. Año 2020

English III



OLIMPIADA NACIONAL  
DE BIOLOGÍA

VISIÓN X MÉXICO

OLIMPIADA ESTATAL DE  
FÍSICA 2020

ISAAC NEWTON Y SU AÑO MARAVILLOSO

XXX OLIMPIADA NACIONAL  
DE QUÍMICA



 @expresacobaev

 @expresacobaev

 @ExpresaCobaev



# 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 Rueda

**Revisión de contenido**  
Mtra. Nancy Domínguez Sosa

**Diseño**  
I.S.C. Erick Márquez Carrera

**Información**  
L.A.E. Mayra Gisela Rosas Sales / L.G.A.M. Jorge Bismarck Vera Silva

**Fotografía**  
L.C. Emma Lluviana López Reinhardt

**Difusión**  
L.R.L. Monserrat Itzel Mendoza Benítez

- 01 Olimpiada Nacional de Biología
- 05 Rescate de la memoria histórica de San Andrés Tuxtla
- 06 Olimpiada Estatal de Física 2020
- 10 Visión x México
- 12 Expo-orienta UV
- 13 XXX Olimpiada Nacional de Química
- 19 Educar las emociones y educar para la vida
- 20 Isaac Newton y su año maravilloso
- 22 Semblanza de libros de texto de Tercer Semestre Segunda Parte

# Olimpiada Nacional de Biología

Mtra. Mirna Andrea Arellano Ruiz  
Plantel 12 Córdoba



El trabajo de asesoría inicia con la divulgación de una convocatoria a la comunidad estudiantil, los alumnos interesados se inscriben, otros refieren ser familia directa o conocidos de algún exolímpico de generaciones anteriores y establecen su claro interés de ser aspirantes a un lugar como concursantes y en ocasiones, se invita de manera directa a alumnos destacados para integrarse al equipo de Olímpicos, como hemos denominado a este grupo de estudio, con más de diez años de trabajo ininterrumpido que ha marcado una referencia en el plantel.

Pareciera ser una sencilla acción, pero es toda una empresa, a los aspirantes se les da una semana de entrenamiento, luego al menos tres rondas de exámenes donde se abordan temas de Biología, Matemáticas y Química, y después de todo esto que tarda aproximadamente un mes, se seleccionan los concursantes o representantes del plantel.

Nuestra base de operaciones es el aula ciencia, sitio donde trabajamos la parte práctica, la teórica se trabaja en la biblioteca escolar, donde contamos con una base bibliografía, que a lo largo de muchos años y esfuerzo hemos enriquecido con apoyos de la sociedad de padres de familia, donaciones, etc.

Como todo trabajo académico, establecimos un cronograma y asignamos temas, esto ayuda porque los jóvenes no son concursantes de tiempo completo, son estudiantes de su último año de bachillerato o casos como el de Rosario Ivette Ramos Colorado, que cursa el tercer semestre, por lo tanto, deben organizarse para cubrir los contenidos de la olimpiada y sacar adelante sus estudios. Es importante hacer mención de todas las horas invertidas dedicadas a

estudiar, revisar los temas, resolver exámenes y aunque en este año el encierro podría haber facilitado esta dinámica, en situaciones normales puede ser un gran acto de responsabilidad para gente tan joven, que normalmente lleva una vida académica más relajada.

En este año caótico, continuamos con el trabajo de seguimiento y asesoría de los alumnos concursantes: Fátima Denisse, alumna del plantel 12 Córdoba y Yael Said, del plantel 18 Coatzacoalcos, ambos concursantes ya tenían un año previo de trabajo, y para Rosario Ivette, alumna del Plantel 18 Coatzacoalcos, este año inicia su aventura olímpica.

Las asesorías para Fátima Denisse estuvieron a cargo de una servidora y su asesor externo fue el exolímpico Biólogo Missael Molina Jiménez. Para Yael Said y Rosario Ivette, las asesorías internas estuvieron a cargo del Ing. Abel Salvador Granados López y las asesorías externas también estuvieron a cargo del Biólogo Missael Molina.

Las plataformas utilizadas para continuar la preparación de todos los alumnos preseleccionados fueron: Meet, Zoom, Google Drive y correo electrónico, todas estas herramientas fueron muy útiles en este proceso.

Participar en concursos de conocimientos ha sido un pilar importante en mi desarrollo personal y profesional, es parte fundamental de mi vida y me ha permitido acumular al paso del tiempo, tutorados que llegan a ser amigos o cuasi hijos, es un duro trabajo que implica preparación, gestión y sobre todo pasión por lo que se hace.



# ORO ABSOLUTO

## OLIMPIADA NACIONAL DE BIOLOGÍA

Fátima Denis Solís Hernández  
Plantel 12, Córdoba I

Vivir esta contingencia sanitaria ha sido para mí una montaña rusa de emociones. El problema, es que antes de la contingencia yo tenía una vida demasiado activa, todo el día estaba ocupada yendo de aquí para allá, y ahora se dio un cambio drástico, la monotonía hace de las suyas, lo rescatable de esta situación es poder disfrutar a mi familia, convivir con ellos, comer juntos, ver películas, etc., ahora somos más cercanos y por todo ello estoy agradecida.

El cambio que he tenido que implementar en mi vida estudiantil a partir de esta contingencia, es ser mucho más disciplinada pues bajo estas circunstancias, es fácil que te gane la pereza y dejar que todo se acumule, sin embargo, me he hecho más autodidacta, he mejorado mis métodos de estudio y he tenido asesorías de otras personas. Algo fundamental en mi preparación, es que desde hace un año yo seguía leyendo, repasando los temas y apuntes que tenía, eso me permitió tener una buena base de conocimientos.

Mis asesores se comunicaron conmigo para confirmarme que habría Olimpiada y desde ese momento comencé a tomar clases por las tardes vía Zoom, unas tres horas diarias por videollamada, además de las horas dedicadas al estudio, creo que en total estudiaba de cinco a seis horas diarias.

Había días en los que no se podía llevar a cabo la asesoría, por diversas razones, pero finalmente recuperábamos ese tiempo estudiando arduamente hasta un día antes de los exámenes.

El día del evento me emocioné, siempre había querido participar en una contienda de este nivel desde el año pasado, me sentí afortunada por tener esta oportunidad y claro, también estaba nerviosa pues era una Olimpiada a nivel nacional. Presentar los exámenes virtualmente no fue mi forma favorita de hacerlo por dos razones, la primera, es que lo más motivante de participar en un evento de esta naturaleza es viajar, conocer a los chicos de otras delegaciones, hacer prácticas de laboratorio y la segunda, que los exámenes son estresantes por estar con el pendiente de que no se vaya a ir la luz o el internet, que el programa cargue todo bien y rápido, contando con tiempo limitado. La ventaja que puedo resaltar de los exámenes virtuales es que las imágenes y esquemas eran muy legibles.

Actualmente muchos jóvenes no se preocupan por mejorar y esperan que les digan qué hacer. Un cambio importante en nuestras vidas debe comenzar por querer hacer algo más y mejor, para ello, se requiere ser disciplinados, pacientes, autodidactas, comprensivos y solidarios con los compañeros, ayudarnos en lo que podamos, y claro, que también debemos ser humildes.





# OLIMPIADA NACIONAL de Biología

Yael Said de Jesús Vadillo Brito  
Alumno del 5to. Semestre  
Plantel 18 Coatzacoalcos



En un principio la pandemia fue difícil de asimilar, al pasar las semanas dimensioné los alcances y las consecuencias que ésta iba a tener en mi vida, acostumbrado a ir diario a la escuela, convivir con los compañeros y hacer deporte. Cambiar la rutina fue algo extraño porque implicaba adoptar una nueva organización de mis tiempos y de mis espacios. El principal cambio fue acoplar los horarios de las clases virtuales con mis horarios de estudio y las actividades domésticas.

El método de estudio siempre ha sido de manera autodidacta, con material de estudio en forma de libros físicos o virtuales, además de la comunicación a distancia con mis asesores, esto me permitió compartir material de estudio con compañeros de otros estados e intercambiar opiniones y conocimientos, el hecho de que la comunicación sea a distancia ha permitido ampliar nuestros horizontes y la posibilidad de tener contacto con muchas personas.

Hace dos años y medio inicié mi pasión por la Biología y mi aventura por las Olimpiadas; en el mes de noviembre tuve la oportunidad de representar por primera vez al Estado de Veracruz en la XXIX Olimpiada Nacional de Biología que se llevó a cabo en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, obteniendo la medalla de Oro. Después de mi primera experiencia nacional seguí estudiando a través de libros de muchas áreas como Bioquímica, Genética o Biología Molecular, además de que expandí mis habilidades prácticas al ver videos y leer manuales de laboratorio con la finalidad de incrementar mis conocimientos, también aprendí un poco de Bioinformática gracias a las prácticas que se hacían en la preselección internacional.

Iniciada la contingencia, estuve un tiempo perfeccionando temas de Bioestadística con mi asesor, posteriormente mi preparación fue autodidacta,

tuve que adaptarme y estudiar diariamente durante varias horas. Me propuse perfeccionar áreas como la Fisiología Animal, Fisiología Vegetal y Ecología, temas que me hacían falta comprender, todo este estudio fue sometido a exámenes rigurosos de carácter Internacional, con la finalidad de prepararme para lo que sería la contienda próxima a llegar, recibiendo asesorías virtuales por parte de mis asesores a través de plataformas virtuales como Zoom y Google Meet.

La XXX Olimpiada Nacional de Biología 2020 se llevó a cabo de manera virtual y los exámenes fueron teóricos y prácticos. Para estas competencias contamos con el apoyo de la Universidad del Sotavento en Coatzacoalcos, ya que tuvieron la amabilidad de recibirnos en sus instalaciones, bajo un estricto control sanitario.

El 23 de noviembre de 2020 presentamos el examen teórico y en base a los resultados, seleccionaron 74 estudiantes para los exámenes prácticos, estas pruebas se realizaron en la plataforma virtual Google Forms. Por último, el día 25 de noviembre se llevó a cabo la ceremonia de premiación y clausura de la Olimpiada, en la cual gané medalla de Oro y con esto el derecho de formar parte de la preselección rumbo a la XXXII Olimpiada Internacional de Biología a celebrarse en Lisboa, Portugal, en julio de 2021 y a la XV Olimpiada Iberoamericana de Biología en Heredia, Costa Rica, que se llevará a cabo en septiembre de 2021. Después de este largo tiempo de estudio tengo la satisfacción de ser Bicampeón Nacional y Estatal en las Olimpiadas que lleva a cabo la Academia Mexicana de Ciencias, en México y en el Estado de Veracruz.



# OLIMPIADA NACIONAL de Biología

Rosario Ivette Ramos Colorado  
Plantel 18, Coatzacoalcos



En este tiempo de contingencia mi forma de vida cambió; desde mis métodos de estudio y preparación para la Olimpiada (que ahora sonen línea), hasta la parte curricular de la escuela. En ocasiones me encuentro sumamente ocupada y estresada, porque independientemente de mi preparación en el área de Biología, tengo como responsabilidades las tareas y actividades escolares, cabe mencionar que estar en preparación para la Olimpiada no nos exenta de cumplir con las actividades de las materias que cursamos. Hay otros momentos de gran alegría, como la emoción que sentí y sigo sintiendo con mis recientes logros al obtener medalla de oro en la XXX Olimpiada Estatal de Biología, misma que convoca la Academia Mexicana de Ciencias y posteriormente, medalla de plata en la etapa nacional.

Mi preparación para la Olimpiada comenzó en septiembre de 2019, acudía a la escuela de lunes a viernes desde la hora de entrada a hasta las diecinueve horas aproximadamente pues estudiaba en el plantel por las tardes. Los sábados acudía en un horario más corto pero productivo, todo esto era de manera presencial antes de la contingencia sanitaria. Ahora, con la pandemia, no vi impedimento alguno para seguir estudiando, logré adaptarme para seguir preparándome en jornadas de seis a siete horas diarias, abarcando diversos temas. En lo personal, no cuento con un asesor fijo, mi compañero de quinto semestre Yael Said de Jesús Vadillo Brito, también concursante de Biología, es quien me ha apoyado constantemente de manera virtual. Fue un poco más complejo tener que estudiar en línea ya que en ocasiones teníamos limitaciones por servicios como luz, internet o incluso porque nuestros horarios no llegaban a coincidir. Utilizamos plataformas virtuales como Zoom, Google Meet para poder trabajar mediante videoconferencias e

incluso la mensajería de WhatsApp en el intercambio de cierta información, para la preparación de la parte práctica en la etapa nacional usamos algunos laboratorios virtuales. De cualquier modo, es sumamente importante mencionar que la mayor parte del aprendizaje adquirido es siendo autodidacta.

Desde un principio, al saber que representaría a mi estado, en la XXX Olimpiada Nacional de Biología me sentí muy orgullosa, estaba dispuesta a hacer un buen papel y junto a mis compañeros poner en alto el nombre de Veracruz. Este año fue mi primera vez participando en la Olimpiada, la sede fue en Monterrey Nuevo León, debido a la situación de pandemia se llevó a cabo de manera virtual. Aún cuando la modalidad fue distinta a años pasados, mi experiencia fue increíble e inolvidable, pues pude conocer a participantes de diversos estados del país. Mi meta es llegar a la Olimpiada Internacional de Biología en Armenia, en el año 2022, sé que para ello debo esforzarme más y luchar por lo que quiero conseguir.

En mi opinión, los jóvenes nos hemos visto afectados considerablemente por todo lo que acontece, estos procesos de adaptación y aceptación son de suma importancia en nuestro desarrollo. La actual pandemia debería fomentar aún más los valores en los jóvenes, resaltando algunos como: la fortaleza, resiliencia, valentía, honestidad e inteligencia.



# RESCATE DE LA MEMORIA HISTÓRICA DE SAN ANDRÉS TUTTLA

Héctor Javier Solís Moreno  
Ex-alumno del Plantel 70 San Andrés Tuttlá

Mi nombre es Héctor Javier Solís Moreno, egresado de la generación 2014-2017 del Plantel 70 en San Andrés Tuttlá, y orgullosamente perteneciente a la primera generación egresada de esta ilustre institución.

Fue exactamente el 26 de octubre de 2014 que, a raíz de una tarea escolar sobre nuestra ciudad, para la cual teníamos que investigar sobre su historia, costumbres y tradiciones, nace el colectivo cultural Histori-Sa'T, integrado por tres personas inicialmente.

Descubrimos que la mayor parte de las personas del municipio no conoce la historia de la ciudad y fue para nosotros el principal motivo que impulsó este proyecto. Comenzamos en el 2015 a trabajar de la mano con la Secretaría de Educación Municipal, ofreciendo conferencias en las escuelas primarias del municipio, que llevaban por tema "Conoce San Andrés". Fue ese mismo año que celebramos por primera vez el 123 aniversario de la fundación de la ciudad, retomando esta tradición después de 23 años de que se había realizado por última vez, en el centenario de la ciudad.

Este año cumplimos nuestro primer lustro de actividades anuales, aunque los fundadores originales ya no se encuentran a mi lado, en este momento contamos con un grupo de 10 jóvenes que celebraremos por 5º año consecutivo el aniversario de la fundación de nuestra ciudad.

Nuestra celebración varía en forma y tiempo cada año, desde dos días hasta una semana, este año serán nueve días de festejo para celebrar el primer lustro del colectivo Histori-Sa'T, aunque puedo recalcar que los eventos importantes que nunca faltan son, la coronación de la

reina del aniversario siguiendo una antigua costumbre, el reconocimiento a los personajes ilustres, y la exposición didáctica de la historia de San Andrés Tuttlá.

En nuestras filas de apoyo contamos con la distinguida presencia del poeta de la ciudad, apóstol del amor y la humildad, Don Pablo Benjamín Pineda Cortés, a las maestras Esther Rojas e Inés Aguirre, Hermana y prima del Ex Cronista Albano Rojas Aldana, de feliz memoria en nuestros inicios, además contamos con el apoyo del Abogado José Piñero Guzmán y José Antonio Piñero Saldaña, el primero fue coautor del corrido del 68, el segundo falleció por causa del Covid19, ambos de feliz memoria.

Por último, considero importante mencionar que contamos con material didáctico y bibliográfico elaborado a base del rescate del acervo literario, histórico y fotográfico de nuestra ciudad, así como de las biografías e información de personas ilustres que han nacido en este terruño y nos han enriquecido con su presencia, entre ellos está don Pablo Pineda quien gravó el 14 de febrero de 2015, el disco Estrellas del Amor que cuenta con 20 poesías. También contamos con el libro La Estrella del Pasado escrito por un servidor el 26 de octubre de 2015 y publicado el 26 de octubre de 2018, además de una exposición virtual a base de diapositivas de diciembre de 2014.

Cuando solicitan nuestro apoyo, ayudamos en la organización y conducción de las fiestas de los barrios fundadores, especialmente las fiestas del 19 de marzo y 30 de noviembre, celebraciones de los barrios San José y San Andrés respectivamente.

# OLIMPIADA ESTATAL DE FÍSICA 2020

Mtra. Rosa Carmina Siliceo Andrade  
Plantel 35, Xalapa 1



Como cada año, la Facultad de Física de la Universidad Veracruzana, emitió la convocatoria para la Olimpiada Estatal de Física 2020 en su versión XXIX, esta vez de manera virtual.

Ante la contingencia sanitaria que vivimos en la actualidad, fue la Facultad de Física quien hizo la selección regional, convocando a los subsistemas de bachillerato.

Una de las bases consistía en que aquel estudiante que participara, contara con conexión a internet, computadora o dispositivo móvil que le permitiera descargar y enviar archivos, un escáner o aplicación con la cual accediera para digitalizar documentos de manera clara y ordenada; además, el estudiante debería contar con una cuenta registrada en el sitio Schoology.

La invitación la recibimos los primeros días de agosto, la fase Regional tenía fecha de 12 de septiembre de 2020 y nos abocamos a difundirlo entre los interesados en la misma, afortunadamente el joven Oswaldo Landa Aguilar, estudiante del 5to semestre del plantel 35 Xalapa, muy receptivo de la convocatoria, pues tenía la experiencia de su participación en la Olimpiada de Conocimientos, Arte y Cultura de nuestro COBAEV y en la XXVIII Olimpiada Estatal de Física 2019, aceptó y cumplió con los requisitos, entendía que esta sería una nueva experiencia con retos diferentes a lo ya experimentado.

En la fase Regional el COBAEV quedó bien representado con los siguientes estudiantes que pasaban a la etapa Estatal: Alor Acosta Felipe de Jesús del plantel 18 Coatzacoalcos, Casimiro Hernández Gasel Noel del Plantel 28 Tlapacoyan, Colorado García Adolfo del Plantel 52 Cosautlan de Carvajal, Cuenca Lerma Alex Iván del Plantel 32 Coatzintla, García Isabel Cristina del Plantel 03 Martínez de la Torre, Landa Aguilar Oswaldo del Plantel 35 Xalapa, Mendoza Melchor Alexander del Plantel 52 Cosautlan de Carvajal, Morales Santiago Bryan Uriel del Plantel 26 Coatzacoalcos, Santiago García Angel Gabriel del Plantel 32 Coatzintla y Vargas Violante Emily Aimee del Plantel 32 Coatzintla.

En la fase Estatal, se aplicó un examen teórico y un examen experimental, ambos se llevaron a cabo los días 28 y 29 de septiembre de 2020, a través de la plataforma digital Schoology.

Comenzaron los entrenamientos complementarios para la preparación de la segunda ronda de exámenes estatales, con miras a seleccionar los 4 estudiantes que representarán al Estado de Veracruz en la Olimpiada Nacional de Física. Para este periodo de entrenamiento, se agendaron 12 sesiones durante el mes de octubre, los días lunes, miércoles y viernes de las siguientes 4 semanas de 18:00 a 20:00 hrs. pues el examen (teórico - experimental) sería el día sábado 31 de octubre del presente año, bajo la misma línea digital presentada en la convocatoria.



Quedando demostrado que la tenacidad, trabajo y dedicación trae buenos resultados, en esta ocasión fue el joven Oswaldo Landa Aguilar quien obtuvo el reconocimiento de medalla de Oro de la Fase Estatal de la Olimpiada.

De esta experiencia tan singular, a nosotros los asesores nos corresponden extender la mano y motivar a los estudiantes, enseñándoles todo cuanto podemos instruirlos y acompañarlos, más que como un maestro, como lo hace un amigo. Por otro lado, están sus familias quienes también se sumaron motivándolos y haciendo todo cuanto pudieron para ayudarles en esta aventura.

Nuestro especial agradecimiento al Ing. Luis Antonio Santiago Cruz quien de manera voluntaria aportó sus conocimientos y asesorías para que se cumplieran los objetivos. Con él obtuvimos satisfacciones inolvidables, muchos conocimientos, trabajo en equipo virtual, contactos con otros maestros dispuestos a resolver dudas, y emociones que tienen que ver con cuestiones virtuales ajenas a nuestra voluntad.

Ahora ya estamos listos y dispuestos a los siguientes retos.



# MEDALLA DE ORO

## EN LA OLIMPIADA ESTATAL DE FÍSICA

Oswaldo Landa Aguilar  
Alumno del Plantel: 35 Xalapa I



La contingencia sanitaria ha sido un gran cambio en mi vida cotidiana, ya que dejé de hacer muchas cosas que solía hacer a diario, sobre todo en el ámbito escolar, ahora como la educación es de manera virtual tengo que hacerme más espacios para poder abarcar lo que debo hacer tanto de la escuela como de mi vida personal, y en ocasiones, ese nuevo ritmo de actividades puede llegar a ser un poco cansado, pero pasado un tiempo te adaptas completamente a esa nueva rutina.

Para el reto de la Olimpiada Estatal de Física, ahora de manera virtual, empecé a prepararme desde febrero, tuve que empezar a estudiar con material que nos daban en las clases en línea, información que obtenía de internet y material que me proporcionaba mi asesora al momento de estudiar con su ayuda, aunque más tarde se empezó a hacer uso de la plataforma Schoology para brindar material de estudio exclusivo de la Olimpiada, además del uso de plataformas como Zoom y Meet para tener asesorías relacionadas al examen.

Por la necesidad de cumplir con las tareas, tuve que aprender y desarrollar nuevas habilidades relacionadas al manejo de recursos gráficos (editores de fotos y videos, aplicaciones para creación de diapositivas y exposiciones) así como también el uso de algunas plataformas digitales bastante útiles.

Esta Olimpiada fue bastante diferente a como lo había imaginado en un principio, todo se llevó a cabo desde casa, y así se evitaron los problemas relacionados con la presión personal y por

consiguiente con los nervios; para la primera fase solo debía tener un dispositivo para escanear las hojas donde hice las respuestas del examen, mientras que para la segunda fase solo debía tener una cámara activa durante el examen, ya fuera conectada a la computadora o al teléfono, por lo que no tuve mayor problema, más que preocuparme por estudiar, prepararme y mantener mis nervios controlados.

Uno de los valores que los jóvenes debemos cultivar más, es la responsabilidad, pues, aunque la forma de realizar las cosas cambie parcial o totalmente siguen teniendo la misma importancia, el tener la opción de realizar las actividades de manera más personal no significa que podamos hacer todo como queramos, todo tiene un orden. La empatía y el respeto también son muy importantes, nosotros como jóvenes sabemos usar más la tecnología, pero hay profesores que no tienen la misma capacidad que nosotros para ello y por consiguiente en vez de burlarnos o jugarles "bromas" hay que trabajar conjuntamente, como un equipo, y lo mismo pasa con los compañeros que no tienen el acceso a una buena computadora, teléfono o servicio de internet, debemos de buscar formas de apoyarlos. También es importante que aprendamos a ser autodidactas, normalmente nos enfocamos más en cumplir con las actividades que en aprender de ellas, por lo que es bueno que nosotros mismos busquemos por nuestra cuenta información que logremos entender y de la que podamos aprender, no solo memorizar.



# MEDALLA DE PLATA

## EN LA OLIMPIADA ESTATAL DE FÍSICA

Ángel Gabriel Santiago García  
Alumno del Plantel 32, Coatzintla



Durante esta época de la contingencia, las actividades que realizábamos al aire libre con muchas personas, han quedado limitadas. En algún momento me sentí mal porque hacía meses que me habían seleccionado para participar en el Encuentro de Conocimientos que hacen cada año en el COBAEV, y esta vez no se llevarían a cabo. Continué estudiando en esta nueva modalidad, donde todo era en línea a través de una computadora, laptop o celular, nunca había visto esto antes, por lo que los primeros días tuve que ver cómo me organizaría, hasta lograr acostumbrarme.

Pasaron los meses, mi profesor, el Ingeniero Luis Antonio Santiago Cruz, me hizo saber sobre una Olimpiada de Física externa al COBAEV, donde diversas preparatorias de diferentes sistemas educativos de Educación Media Superior participarían para que los jóvenes de todo el Estado de Veracruz tuviéramos la oportunidad de representar a nuestros planteles y mediante ella, seleccionar a cuatro estudiantes que conformarían la Delegación del Estado de Veracruz, para representarlo en la Olimpiada Nacional de Física 2020.

Se nos informó que el día 9 de septiembre del presente año sería el día límite para poder registrarnos, por lo cual acudí a registrarme y preparar el examen que se llevaría a cabo el día 12 del mismo mes y año; para este examen solo tuve tres días de asesoría, solo me aboqué a repasar los temas ya vistos y recordarlos al momento de realizar el examen. Se cumplió la fecha y llegó el 12; para el examen, se necesitaba de una computadora o laptop (que afortunadamente tenía), realicé el examen muy bien, la mayoría de las preguntas correspondían a los temas que ya había estudiado por lo que no se

me dificultó, entregué el examen y solo tendría que esperar los resultados que se darían el día 14 del mismo mes.

Por fin llegó el día, revise si había aprobado y pude darme cuenta que había sido seleccionado para la siguiente ronda, estaba muy feliz y emocionado no lo podía creer, así que tenía que echarle muchas ganas para obtener buenos resultados en el siguiente examen.

Para la segunda fase teníamos que unirnos a un grupo por medio de la plataforma Schoology, en donde nos mandarían material para estudiar y repasar el temario de Física para el examen Estatal, que ahora se dividiría en dos partes uno Teórico y otro Experimental, las fechas serían el 28 y 29 de septiembre del mismo año, y los resultados se darían el día 30 de septiembre, donde nos darían a conocer los nombres de los 12 alumnos seleccionados para pasar a la siguiente fase.

Realicé mi examen de la segunda fase con éxito, estaba nervioso y dudoso sobre mi próximo resultado, pensé que no quedaría, sin embargo, llegó el día en que publicaron los resultados y sin imaginarlo, yo estaba ahí, nuevamente me invadió la emoción, pensé que estaba soñando, me quedé sin palabras.

Mi asesor, el Ingeniero Luis Antonio Santiago Cruz, me preguntaba todos los días si tenía alguna duda de los contenidos del temario, para así tener una mejor retroalimentación. Agradezco infinitamente su apoyo, dedicación y paciencia conmigo, y envío un saludo a mis compañeros y docentes del plantel 32 Coatzintla.

¡Muchas gracias por permitirme expresar a través de esta Revista!





# VISIÓN X MÉXICO

Víctor Manuel Velázquez Díaz,  
Egresado del plantel 43, Las Choapas.

Hola, mi nombre es Víctor Manuel Velázquez Díaz, tengo 21 años de edad y soy Presidente de Gallardía Visión x México. Desde esa posición he podido observar en mi municipio diferentes consecuencias de la llegada del COVID-19, aunado a esta pandemia, las lluvias derivadas de los frentes fríos provocaron inundaciones en zonas rurales del municipio que se encuentran al lado de ríos, resultando con grandes afectaciones en sus viviendas y en la luz eléctrica; es en estas situaciones donde Visión x México entra en acción.

Visión x México surge de la necesidad que se tiene en nuestro municipio, Las Choapas, de una organización cuyo principal objetivo sea orientar a los jóvenes hacia acciones positivas que generen cambios en beneficio de la sociedad. Nuestra organización juvenil cuenta con un organigrama que se integra de la siguiente manera: Presidente, Secretario General, Consejo de Honor, Secretarías generales como: Logística, Estrategia y Comunicación, Vinculación, Proyectos y Programas y también Honoríficas como: Medio Ambiente, Bienestar Nutricional y Protección Animal.

Con la contingencia, asignamos proyectos a cada secretaria, realizando juntas virtuales cada dos semanas para coordinarnos, promoviendo las medidas preventivas para Covid-19 y, a partir de septiembre, abrimos nuestras redes sociales para difundir las siguientes actividades:

- Seminario virtual de Derechos Humanos con los temas: Introducción a los Derechos Humanos, Distintos tipos de violencia desde una perspectiva de Derechos Humanos, Ponderación de los Derechos Humanos

parte fundamental en la Técnica Legislativa, Derechos Políticos Sociales y Económicos, Derechos de las personas de la comunidad LGBTIQ+, Derechos de las mujeres, niñas, niños y adolescentes.

- Organización virtual del Concurso Internacional de Debate "DIÁLOGOS X EL MUNDO INTERNACIONAL DE DEBATE 2020".

- Participación en la organización del curso virtual: "Perspectivas Teóricas de la Seguridad Nacional en México"

- Concurso Virtual de Catrinas, para promover el día de muertos en el que se premiaron a los 3 primeros lugares a través de fotografías enviadas por los concursantes, que fueron evaluadas por un jurado especialista.

- Construcción de un altar de muertos y su significado.

- Jornada Virtual de Capacitación en Derecho Municipal.

- Implementación del curso "Introducción a la Vida Electoral" dirigido a jóvenes de preparatoria que están prontos a cumplir la mayoría de edad.

- Aportación de víveres al COBAEV 43 debido a las inundaciones que se presentaron en nuestro municipio.

- Ciclo de Conferencias virtuales con los temas: Educación Alimentaria, Feminismos y Educación Ambiental.

- Entrega de material de limpieza para "BICU casa del perro" el cuál es un centro de adopción para perros

en situación de calle.

- Liquidación Navideña donde los negocios afectados por la pandemia pudieron vender productos rezagados y otros nuevos.

- Entrega de alimentos a comunidades rurales, damnificados por las inundaciones con motivo de las fechas decembrinas, cuidando todas las medidas preventivas de salud.

El equipo de Visión x México está integrado por Amairany Velázquez Díaz, quien tiene el nombramiento de la Secretaría Honorífica de Protección Animal, Isabel Álvarez López, Secretaria Honorífica de Bienestar Nutricional, y que actualmente cursa el primer semestre de la carrera de Nutrición en la Universidad Veracruzana campus Xalapa y Carlos Álvarez, orgullosamente egresado del Cobaev 43, quien se desenvuelve como nuestro Secretario Honorífico de Medio Ambiente. Actualmente estudia el 5° semestre de la carrera de Biología en la Universidad Veracruzana, región Xalapa.

Para finalizar, deseamos transmitirles el mensaje de permanecer unidos y fuertes, siendo positivos, apoyándonos unos a otros, tomando las medidas preventivas necesarias. Los valores que debemos reforzar y no soltar en estos tiempos son: la solidaridad, el respeto, el amor, la empatía, justicia y la honestidad, pues el uso de ellos, tendrá repercusiones positivas en nuestras vidas durante el año 2021.



# EXPO ORIENTA UV 2020

Gladys Estrella Bolaños Negrete  
Plantel 60, Tres Valles



Como todos sabemos, la pandemia causada por el virus SARS-COV 2 ha traído consigo muchas consecuencias, una de ellas es no poder asistir de manera presencial a la escuela, lo que ha cambiado la forma de comunicación entre nosotros los alumnos, los profesores y los padres de familia, ya que, la adaptación a las nuevas dinámicas se ha dado poco a poco.

En la actualidad, las clases son en línea y hemos observado que los profesores han puesto todo su empeño para que los alumnos, logremos aprender y concluir con éxito el bachillerato. Mi nombre es Gladys Estrella Bolaños Negrete, pertenezco al plantel 60 Tres Valles, ubicado en Los Naranjos, Tres Valles, Ver. y curso el quinto semestre.

A pesar de las adversidades que contempla esta pandemia, estamos tomando clases en línea y sabemos que terminar el bachillerato no es el fin de los estudios, después vendrá nuestra formación vocacional; la carrera universitaria.

Es por ello que en este año, el evento organizado por el personal de la Universidad Veracruzana, la Expo Orienta UV 2020, fue de forma virtual, su objetivo es proporcionar a los aspirantes a ingresar a la Universidad Veracruzana información sobre las opciones profesionales de los niveles Técnico, Técnico Superior Universitario, Licenciatura y Posgrado en sus distintas modalidades y regiones.

Se abarcaron los principales temas y dudas que interesan a los futuros aspirantes con respecto a su área de interés. Las carreras que actualmente se ofertan en el área académica económico-administrativa son:

Administración, Administración de Negocios Internacionales, Administración del Comercio Exterior, Administración Fiscal, Contaduría, Dirección Empresarial, Economía, Estadística, Geografía, Gestión y Dirección de Negocios, Ingeniería de Software, Logística Internacional y Aduanas, Redes y Servicios de Compute, Relaciones Industriales, Sistemas Computacionales Administrativos, entre otras. Cabe destacar que las carreras de mayor demanda en esta área son: Administración, Contaduría, Gestión y Dirección de Negocios.

Con la información proporcionada en la Expo Orienta UV los alumnos aspirantes podemos determinar cual es la carrera universitaria que mejor nos conviene de acuerdo a nuestro perfil y, si aún no sabemos que estudiar, hacer un test vocacional resulta una muy buena opción, pues con base en los resultados que arroje se puede decidir hacia qué área se orienta tu vocación.

Agradezco la información personalizada que me brindaron en la Expo Orienta UV, fue una experiencia gratificante haber participado, aunque fuera de manera virtual, ahora podré elegir, con sabiduría y con datos precisos, la carrera que deseo estudiar.

De igual manera agradezco al COBAEV 60 Tres Valles por su entrega al trabajo, buscando siempre fomentar una educación de calidad en nosotros los alumnos. Puedo decir que me siento orgullosa de pertenecer a la familia COBAEV.





# XXX OLIMPIADA NACIONAL DE QUÍMICA

Ing. Abel Salvador Granados López  
Plantel 18, Coatzacoalcos

La nueva normalidad de competición virtual se implementó a partir del mes de julio de 2020, durante la realización de la LII Olimpiada Internacional de Química 2020 desde la Universidad Tecnológica de Estambul, Turquía, con la coordinación del Ministerio de Educación de Turquía, bajo un estricto control en su estructura operativa y control sanitario.

Las etapas selectivas previas a la XXX Olimpiada Nacional de Química 2020, se plantearon bajo el protocolo internacional para todos los estados, que optaron en seleccionar una sede previamente autorizada a través de los delegados y el comité nacional, misma que cumpliera con los requerimientos máximos de seguridad para la delegación veracruzana, tanto sanitario como el de la conectividad, que asegurara la continuidad del proceso selectivo, para ello fue propuesta la Universidad del Sotavento Campus Coatzacoalcos, teniendo el aval de la Academia Mexicana de Ciencias, ya que ofrecía la asistencia tecnológica de primer nivel para los alumnos que conformaron la selección veracruzana, así como los espacios educativos en excelentes condiciones de higiene y sanitización profesional permanente.

La XXX Olimpiada Nacional de Química 2020 inicia el 22 de noviembre con la inauguración y presentación de 32 delegaciones estatales que participaron en dicho evento. Los días 23, 24 y 25 se aplicaron las evaluaciones teóricas y prácticas (virtuales) para el proceso de evaluación. La ceremonia de premiación y clausura se llevó a cabo el día 30 de noviembre, logrando ganar para el estado de Veracruz cinco medallas: dos de Oro, una

de Plata y dos de Bronce, así como el pase para dos preseleccionados para la LIII Olimpiada Internacional de Química 2021 a realizarse en Osaka, Japón y para la XXV Olimpiada Iberoamericana de Química a celebrarse en la ciudad de Teresina departamento de Piauí, Brasil. En el nivel A, el alumno Abraham Antonio Pineda obtuvo medalla de oro y forma parte de la preselección internacional 2021, Raúl Antonio González Rodríguez medalla de plata, Maximiliano Pérez Santiago medalla de bronce y de igual manera forma parte de la preselección internacional 2021. En el nivel B el alumno Elvis Alejandro Tovar Facundo logra la medalla de oro.

La preparación de los cuatro alumnos del plantel 18 fue de manera virtual a través de las plataformas educativas como Google Classroom, Meet y Zoom, desarrollando contenidos de Química General, Química Inorgánica, Química Analítica, Físicoquímica, Química Cuántica y Química Orgánica, con el apoyo de los ex olímpicos Oziel Peralta Cruz, en la fase estatal y los Doctores Ulises Jiménez Castillo y Alberto Fernández Alarcón, en la fase nacional, quienes fueron comisionados por la Academia Mexicana de Ciencias de Veracruz para el entrenamiento previo a la XXX Olimpiada Nacional de Química 2020. Durante el periodo preselección las asesorías se generaron a partir de un proceso de autodidactismo y autogestión, coordinado por un servidor y los exolímpicos que actualmente estudian en el plantel 18 Coatzacoalcos, que con anterioridad han participado y obtenido logros muy significativos a nivel estatal y nacional.

El proceso para elegir a los alumnos que participarán en las contiendas olímpicas, en

diversas disciplinas como son: Química, Biología, Matemáticas, Física e Informática, es a través de un reclutamiento al interior del plantel que se lleva a cabo de manera exhaustiva en dos vertientes, dominio cognitivo de la disciplina y habilidad contextual del conocimiento específico significativo, labor que un servidor realiza a lo largo de un año de preparación, que se va forjando hasta consolidarse después de dos años de trabajo y competiciones previas.

En las fases estatales y nacionales son los comités que se integran para el proceso de valoración, integrados por exolímpicos internacionales y doctores en química de la Universidad Nacional Autónoma de México, quienes determinan en cada evento de competición, quienes son los ganadores de la justa olímpica de la disciplina o de las ciencias experimentales.

Es así como el COBAEV transforma a su comunidad estudiantil llevándola a niveles superiores, bajo el precepto de excelencia y mejora continua.

“Somos el resultado de lo que hacemos día a día, de modo que la excelencia no es un acto, sino un hábito”  
ARISTÓTELES.





## XXX OLIMPIADA NACIONAL DE QUÍMICA



Abraham Antonio Pineda  
Alumno del 5to. Semestre  
Plantel 18, Coatzacoalcos

Comencé a prepararme para las Olimpiadas de Química desde hace más de dos años, mi meta desde el inicio ha sido llegar a representar a México en las Olimpiadas Internacionales, por ello, durante mi preparación estudio un promedio de seis horas diarias temas complejos de distintas ramas de la Química, como Química Orgánica, Inorgánica, Analítica y Fisicoquímica, casi siempre aprendo por medio del autodidactismo, leyendo varios libros.

La Academia Mexicana de Ciencias, cuya delegada en el estado de Veracruz es la Maestra Edith Haydeé Cárdenas Uribe, fue quien organizó la XXX Olimpiada Estatal de Química en el mes de octubre, en este evento obtuve medalla de oro y el puntaje más alto de la competencia, lo cual me valió para ser uno de los seis integrantes de la delegación veracruzana rumbo a la etapa nacional, donde cuatro de sus integrantes son estudiantes del COBAEV, exactamente del plantel 18 Coatzacoalcos.

La XXX Olimpiada Nacional de Química, dio inicio el día 22 de noviembre con la inauguración del evento por Zoom, posteriormente los días 23, 24 y 25 de noviembre, realizamos los siete exámenes que comprendía la competencia, los cuales fueron exhaustivos debido a su gran complejidad.

El entusiasmo al momento de resolver los exámenes y la emoción por la incertidumbre al momento de la ceremonia de premiación, son cosas que jamás se podrán olvidar sin importar el formato de la competencia. La ceremonia de premiación se transmitió en vivo el día 30 de noviembre, donde obtuve medalla de oro, además, fui preseleccionado para poder representar al país en la LIII Olimpiada Internacional de Química en Osaka, Japón 2021 y en la XXV Olimpiada Iberoamericana de Química a realizarse en Teresina, Brasil 2021. Mi meta para el siguiente año es poder representar dignamente a México a nivel internacional, esperando mejorar los resultados que obtuve en la Olimpiada Internacional 2020, en la cual obtuve una medalla de bronce, buscando ganar la tan anhelada medalla de oro a nivel internacional que ningún mexicano ha podido lograr en estos treinta años de participación de la Delegación Mexicana.

Considero que todos debemos ver el lado positivo de este confinamiento y aprovechar el tiempo que se nos proporciona, conviviendo con nuestra familia cercana, haciendo ejercicio, estudiando nuestras distintas asignaturas o, en el caso de los de quinto semestre, empezar a prepararse para el examen de admisión a la universidad, pero lo más importante es mantener ese ímpetu que teníamos antes de marzo de 2020.



## XXX OLIMPIADA NACIONAL DE QUÍMICA



Elvis Alejandro Tovar Facundo  
Alumno del 3er. Semestre  
Plantel 18, Coatzacoalcos

Antes de entrar a la preparatoria siempre participé en concursos de Poesía, Inglés, Matemáticas y Ciencias, fue por eso que decidí entrar al COBAEV, había escuchado que apoyaban a los jóvenes en diversas ramas del arte y la ciencia.

El 27 de octubre de 2020, se llevó a cabo de forma virtual la XXX Olimpiada Veracruzana de Química en la que obtuve el primer lugar y medalla de Oro, en esa edición hubo ciento veinte competidores aproximadamente todos provenientes de diversas delegaciones.

Hubo una diferencia de poco menos de un mes para prepararnos entre ambas olimpiadas, ya que la Olimpiada Nacional de Química se celebró el 23, 24, y 25 de noviembre de 2020. Definitivamente los temas que se trataron fueron de muy alto nivel olímpico por lo que me siento sumamente satisfecho, ya que di lo mejor de mí en ese examen y gracias a este gran esfuerzo, pude lograr mi segunda medalla de oro, ahora a nivel nacional.

Haber obtenido un primer lugar en nivel B es un honor, realmente un sueño hecho realidad a base

de mucho esfuerzo y trabajo. A pesar de que ambas Olimpiadas se realizaron virtualmente a causa de la pandemia, no me desanimé, espero que el próximo año la situación mejore para poder ir a competir en otras ciudades sede, en la próxima Olimpiada Estatal y en la XXXI Olimpiada Nacional.

Agradezco al plantel 18 del COBAEV por abrir sus puertas, capacitándonos para crear un mejor futuro y a la Universidad de Sotavento el habernos apoyado durante las dos Olimpiadas, facilitándonos sus instalaciones, resguardando en todo momento las medidas sanitarias existentes a los seis seleccionados de Veracruz.

Para concluir les puedo decir a mis compañeros que este proyecto de vida, ha sido trascendente para mí y que, mediante el estudio y la disciplina, he podido lograr mis metas, así como yo, pienso que cualquier joven podría hacer sus sueños realidad a base de mucho esfuerzo y compromiso.

**“El éxito es la suma de pequeños esfuerzos repetidos todos los días” - Robert Collier**



## XXX OLIMPIADA NACIONAL DE QUÍMICA

Raúl Antonio González Rodríguez  
Alumno del 5to. Semestre  
Plantel 18, Coatzacoalcos



El 9 de octubre de 2018 me integré al grupo llamado "Albatros", para poder representar al plantel en la asignatura de Química, esta fue una gran oportunidad ya que, a lo largo de un año lleno de trabajo, esfuerzo, dedicación y perseverancia, logré obtener una medalla de oro en la XXIX Olimpiada Estatal de Química, misma que se llevó a cabo en la Universidad Veracruzana campus Xalapa, el día 5 de octubre de 2019. Este gran logro me permitió ser parte de la selección nacional que representaría a Veracruz en la XXIX Olimpiada Nacional de Química, sin embargo, por cuestiones ajenas a mi persona hubo una disminución en el que la selección se redujo de seis a cuatro concursantes, por lo que quedé fuera, pero no me rendí, al contrario, dupliqué mis esfuerzos y aumenté mis conocimientos.

Durante este tiempo de contingencia, estuvimos tomando asesorías de manera virtual a través de las plataformas Zoom y Google Meet. Me reunía en línea con mis compañeros dos horas al día para retroalimentar conocimientos, posteriormente seguía estudiando hasta cumplir seis horas diarias que repartía en las diferentes ramas de la Química, ya sea Química Orgánica, Química Analítica, Físicoquímica, etc., de la misma manera mantenía comunicación con mis asesores.

El 4 de octubre de 2020 se lanzó la convocatoria abierta para participar en la XXX Olimpiada

Estatal de Química y el día 24 de octubre nos reunimos en la Universidad del Sotavento para realizar el examen de manera virtual, un examen que duró cinco horas. El día 25 de octubre transmitieron en vivo la premiación en la que, gracias al apoyo de mis asesores, obtuve medalla de oro siendo el tercer lugar absoluto en la XXX Olimpiada Estatal de Química que se llevó a cabo de manera virtual, además, volví a ser parte de la selección veracruzana que representaría al Estado de Veracruz y a mi escuela, en la XXX Olimpiada Nacional de Química que, igualmente, se llevaría a cabo de manera virtual. Este evento se realizó a través de la plataforma Classroom por la que nos enviaban formularios de Google para resolverlos. El día 30 de noviembre se dieron a conocer los resultados en los que logré ganar medalla de plata en el nivel A.

Los compañeros se han cuestionado como nosotros, los olímpicos, realizamos todas nuestras actividades, sin embargo, esto no es un secreto, basta con que administremos correctamente el tiempo y nos organicemos, cualquier joven que se proponga un objetivo lo puede lograr con esfuerzo, dedicación y perseverancia. Siempre me ha gustado motivar a mis compañeros, por eso les digo que asumamos una actitud positiva ante la vida y que nos fijemos metas, porque lo mejor aún está por venir.



## XXX OLIMPIADA NACIONAL DE QUÍMICA



Maximiliano Pérez Santiago  
Alumno del 5to. Semestre  
Plantel 18, Coatzacoalcos

Durante esta contingencia me he sentido algo raro ya que el ritmo de vida que llevo ahora, comparado con el de antes es diferente, solía pasar mucho tiempo en el plantel, literalmente pasaba la mayor parte del día en la escuela estudiando y lo que para otros sería raro, para mí era como estar en casa, en verdad, la escuela era como mi segunda casa con mi familia olímpica y mis hermanos Albatros.

Mi preparación sigue la misma línea que antes de la pandemia, durante estos meses todos los días estudio alrededor de cinco o seis horas, me la paso leyendo libros, resolviendo problemas e investigando conceptos o temas que no comprendo. El autodidactismo es una herramienta útil en este camino de preparación, el cual me permite aprender cosas nuevas y aclarar dudas en este mundo digital en donde hay miles y miles de archivos y páginas con información. Mi preparación nunca ha cesado ya que este año estuve preseleccionado para representar a México en la Olimpiada Internacional de Química que se llevó a cabo virtualmente en Estambul, Turquía, lamentablemente no quedé entre los cuatro seleccionados, sin embargo, eso no me detuvo y continué con mi estudio diario.

La comunicación con mis asesores fue mayormente vía Zoom o Meet, durante estas reuniones virtuales veíamos temas olímpicos de gran calibre, así como resolvíamos dudas y problemas, también nos aplicaban exámenes nacionales para tener una idea anticipada de cómo desenvolvernos en un examen de esa talla, para ver nuestro desempeño en el examen de preselección, aunado a esto, nos enviaban material de estudio, para los exámenes teóricos como para los prácticos.

La experiencia fue muy diferente a la del año 2019, en la cual la fase estatal y la fase nacional fueron presenciales, pero la experiencia es igual de bonita, ya que aún siendo virtual pude conocer personas de mi estado, con los que llevamos a cabo una convivencia sana en la Universidad del Sotavento, Campus Coatzacoalcos, sede virtual del evento, cuya administración nos proporcionó todas las herramientas necesarias. Creo que lo más bonito de esta aventura fue competir no solo con los alumnos de mi delegación, sino con los alumnos de otros estados, la satisfacción que deja el estar entre los veinte preseleccionados y tener la oportunidad de ser uno de los cuatro representantes de México a nivel internacional es emocionante. Los exámenes prácticos virtuales son toda una nueva experiencia, los cuales a pesar de no estar maniobrando materiales y reactivos, deja esa sensación de estar en un laboratorio con un problema e ingeniártelas para resolverlo.

Yo creo que la principal cualidad que debemos adoptar todos los estudiantes y no estudiantes es el autodidactismo, esta es una herramienta fundamental y en este tiempo de pandemia se ha demostrado que muchos estudiantes resuelven dudas utilizando esta opción, creo que lo mejor es que cada uno de nosotros lo comience a fomentar, ya que abre puertas y facilita muchos aspectos de la educación. Otra de las cosas que todos deben hacer hábito, ya que va de la mano con lo anterior, es la perseverancia, todo se logra si tienes ganas de hacerlo, en el camino habrá ocasiones en las que nos caigamos y queramos quedarnos tirados, yo he pasado por eso, pero les aseguro que, si lo siguen intentando, si perseveran, lograrán lo que se proponen, porque recuerden que grandes esfuerzos nos llevan a grandes recompensas.

# “Educar las emociones y educar para la vida”

## Segundo Conversatorio Digital

Vanicitlali Palafox Ramírez  
Alumna del plantel 08, Cosoleacaque



Debido a que tengo la intención de estudiar Psicología, fui invitada a participar en el Conversatorio virtual de la SEMSYS, el cual tuvo por nombre “Educar las emociones y educar para la vida”, este se llevó a cabo en la ciudad de Xalapa el día 19 de mayo de 2020, en las instalaciones de la Secretaría de Educación de Veracruz.

Dicho evento se transmitió por el canal de SEMSYS de manera virtual y para mí fue una gran experiencia, ya que en mi vida había participado en un evento de estas características, soy Vanicitlali Palafox Ramírez, alumna del sexto semestre del plantel 08 Cosoleacaque, y a continuación relataré mis experiencias en este evento.

La repentina aparición de la pandemia y la situación inesperada que estamos viviendo, ha representado un reto sin precedente, ya que los jóvenes estudiantes nos encontramos ante la incertidumbre de no saber que hacer, con temor e inestabilidad emocional y al cumplimiento de nuestras responsabilidades.

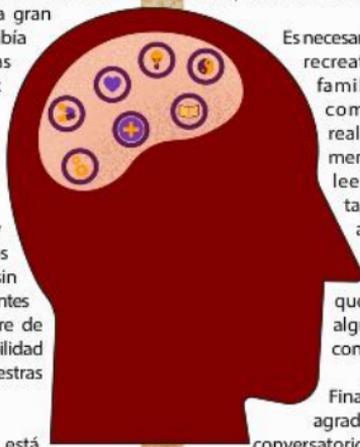
Ante tal escenario, el sector educativo está tratando de encontrar todas las estrategias y alternativas para poder seguir transitando con nuestra vida normal, orientándonos en cómo aprovechar nuestro tiempo, rescatando el ciclo escolar y ayudándonos a seguir caminando hacia los rumbos trazados que tenemos.

Actualmente, debido al confinamiento físico y emocional, muchos compañeros estudiantes sufren de estrés, depresión y frustración, los niveles de ansiedad están

muy elevados y el nivel de energía de los jóvenes es muy alto, todo esto ha generado crisis y fricciones, situaciones ríspidas al interior de las familias. Es indispensable educar las emociones y educar para la vida, la salud mental es primordial, porque de ahí depende nuestro bienestar individual y la forma de interactuar con nuestros familiares y amigos. Debemos cuidar nuestra salud mental para estar en completa armonía con uno mismo y con el entorno.

Es necesario que llevemos a cabo actividades recreativas ahora que estamos con la familia, mantener constante comunicación, hacer manualidades, realizar algún proyecto que tengas en mente, tomar cursos que te interesen, leer, compartir tus conocimientos o talentos, cuidar a tus mascotas y si en algún momento llegan a sentirse angustiados o con ansiedad, instruirnos mediante videos que hablen del tema, platicarlo con algún familiar de confianza o acudir con un profesional.

Finalmente, les comento que me agradó mucho el haber participado en el conversatorio, el saber que como jóvenes somos tomados en cuenta, participando en este tipo de eventos a través de redes sociales, pero lo que más me agradó es que se aborden temas relacionados con el desarrollo emocional de los jóvenes, el poder compartir nuestro sentir mediante los medios de comunicación y llegar a distintas personas en esta situación de contingencia que vivimos es, sin duda una gran ayuda.





# ISAAC NEWTON Y SU AÑO MARAVILLOSO



Mtro. Carlos Aguilar Loyo  
Plantel 46, Córdoba II

El quehacer educativo en el COBAEV trascurría siguiendo los ritmos "normalmente" establecidos, los alumnos preparaban exposiciones, participaban en proyectos, repasaban para las evaluaciones del primer parcial; otros tantos, con mucho entusiasmo y dedicación, se encontraban en plena preparación en diferentes disciplinas, tanto académicas como culturales y deportivas.

El encuentro regional se aproximaba y era momento de redoblar esfuerzos para tener los resultados que nos llevarían a la fase estatal; sin embargo, todo se paralizó el 15 de marzo, cuando se decreta la suspensión de clases presenciales como medida preventiva para evitar la propagación del SARS-CoV-2. A partir de este momento, las palabras coronavirus, covid-19, sana distancia, gel antibacterial y sanitización, comienzan a usarse como parte del lenguaje cotidiano. Se puede afirmar, que nadie en ese momento dimensionó los alcances, cambios y repercusiones que tendría esta situación, no sólo en la escuela, sino en la vida diaria.

En todo el mundo, los estudiantes dejaron las clases presenciales, inseguros de cuándo volverían y cómo será la vida escolar posteriormente. No pueden ver a sus amigos y compañeros de clase, al menos de manera regular, y muchos se sienten enojados y resentidos, ya que consideran que estadísticamente se ven menos afectados por el covid-19 sobre su salud. Libres e independientes, con sus futuros llenos de posibilidades, estos estudiantes están ahora en casa, aislados, puede parecer totalmente injusto y deprimente; sin embargo, se debe reflexionar que la pandemia también nos puede dejar grandes enseñanzas.

La historia de un estudiante universitario en un aprieto similar nos puede proporcionar algo de esperanza e inspiración. En 1665, las órdenes de "distanciamiento social" vaciaron los campus de toda Inglaterra, mientras la peste bubónica hacía estragos, matando a 100,000 personas (aproximadamente una cuarta parte de la población de Londres), en sólo dieciocho meses. Un estudiante de 24 años del Trinity College de Cambridge, fue uno de los que se vio obligado a abandonar el campus y regresar indefinidamente al hogar de su infancia. Su nombre era Isaac Newton y al tiempo que pasó en su casa durante la epidemia le llamó "año de maravillas".

Lejos de la vida universitaria, Newton se sumergió en el descubrimiento. En casa, construyó estantes y creó una pequeña oficina, llenando un cuaderno con sus ideas y cálculos; sin las distracciones de su típica vida diaria, la creatividad de Newton floreció. Durante este tiempo, descubrió el cálculo diferencial e integral, formuló una teoría de la gravitación universal y exploró la óptica, experimentando con prismas e investigando la luz.

La Gran Plaga terminó y Newton regresó al Trinity College para completar sus estudios, convirtiéndose en un becario y finalmente en profesor. Los descubrimientos que hizo durante su tiempo fuera de la universidad, formarían la base de su histórica carrera y se convertirían en algunos de los mayores avances en el terreno de la ciencia. A lo largo de la historia, otros científicos, músicos, escritores y artistas, han empleado los periodos de encierro, ya sea impuestos o voluntarios para producir grandes aportaciones.



Actualmente estamos en un momento difícil para todos, ya que nuestras vidas se han trastocado y nuestras rutinas se han visto interrumpidas debido a la pandemia. Hay mucho por lo que desesperarse, pero este también podría ser un momento para la reflexión y el descubrimiento. El repentino cambio en el ritmo de nuestros días y el aislamiento asociado, han desencadenado nuestra imaginación e inventiva en formas que no hubiesen sido posibles en circunstancias normales.

Como maestros debemos reconocer que, sin esta contingencia, muchos no hubiéramos desarrollado habilidades en el manejo de programas y tecnologías como: Zoom, Teams, Classroom, Moodle, OBS Estudio, entre otras; también, la pandemia ha permitido voltear la vista y reconocer las bondades del trabajo en línea. Seguramente, esto permitirá modificar para bien el futuro trabajo en el aula, auxiliándose de medios y recursos en redes, situaciones tan recurrentes en la contingencia como grabar una clase y compartir el link de acceso, abonarán al mejor desempeño de los estudiantes.

Para los alumnos ha quedado demostrado que, en este mundo de la información, el maestro es únicamente guía para el desarrollo del conocimiento;

de igual manera, han podido asumir de manera más tangible, la responsabilidad respecto a su formación. Se han dado cuenta que este momento histórico detonó la necesidad de sacar más provecho al Internet, buscando en la red recursos pedagógicos, sin dejar de lado la consulta en páginas recreativas. Han aprendido la gran diferencia que hay, al menos para el ambiente escolar, del mundo digital de redes sociales y las fuentes confiables de información académica.

Esta experiencia de distanciamiento social puede ser el pico de la creatividad y producción, podría ser el momento en el cual se formulen mejores ideas y se realicen mejores trabajos. La contingencia no ha pasado totalmente y el proceso de reincorporación a las clases presenciales tendrá seguramente acotaciones que obliguen a continuar el trabajo académico a distancia. Si bien las afectaciones no se pueden ocultar, debemos recordar que, en gran medida, no somos responsables de ellas.

La invitación es para ver el otro lado de la pandemia, la parte del desarrollo de nuestras potencialidades y lograr, al igual que Isaac Newton, convertir este periodo de la historia que nos tocó vivir en Nuestro Año de Maravillas.

# HISTORIA DE MÉXICO



# INGLÉS III

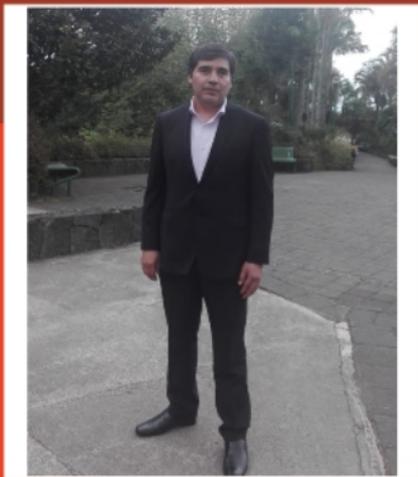


# LITERATURA I



SEMBLANZA DE LIBROS  
DE TERCER SEMESTRE

SEGUNDA  
PARTE



# AUTORÍA HISTORIA DE MÉXICO

Mtro. Alfredo Landa del Moral  
Depto. de Planeación Académica

El haber escrito el texto de Historia de México I, me deja la satisfacción personal de poder compartir con los educandos, los conocimientos que yo he adquirido a lo largo de la vida y en mi paso por las aulas.

Redactar este libro fue una experiencia muy grata, principalmente porque desde que iniciamos con la integración del libro, todos los que participamos nos comunicamos de manera fluida y cordial, así pues, siempre tuvimos una buena comunicación y un buen ambiente de trabajo.

Algunas fortalezas y recursos que el presente texto ofrece tanto a educandos como a maestros, consisten en exponer de manera sintética y ordenada, las ideas fundamentales y suficientes para entender la Historia desde sus orígenes, así como la Historia de México hasta el momento en que se formaliza su independencia de España; de igual manera, es una fortaleza del presente texto las actividades que en él se incluyen, puesto que contribuyen al desarrollo del pensamiento crítico de las y los estudiantes del COBAEV, habilidad que es fundamental en nuestro tiempo.

Recomendaría a los alumnos que es muy importante el estudio de la Historia de México, sobre todo porque si tenemos en cuenta que como dijo Ortega y Gasset, “yo soy yo y mis circunstancias”, en otras palabras, para ser lo que somos y estar en este mundo, es forzoso tener que relacionarnos con nuestro entorno, con las personas que nos rodean y con nuestro pasado. Luego entonces, para poder conocernos a nosotros mismos y poder identificar nuestras debilidades y fortalezas, es indispensable el estudio de la Historia y con mayor razón, la Historia de México.

Finalmente les expreso que el libro de texto y los dispositivos electrónicos (PCs, Tablet, Teléfonos Celulares, etc.) son dos recursos inseparables: el primero ofrece un conjunto de ideas fundamentales que permiten la comprensión de la Historia desde sus orígenes y la Historia de México hasta el momento de la independencia; mientras que los dispositivos electrónicos permiten trabajar con la información, es decir, ampliarla, resumirla, presentarla de diferentes maneras, esto es, como cuadro sinóptico, síntesis con más imágenes o menos imágenes, entre otros; pero sobre todo, los dispositivos permiten además compartir la información.



# AUTORÍA LITERATURA I

Mtra. María Elda Rodríguez Trujillo  
Depto. de Servicios Docentes

Al hacer una retrospectiva de los momentos en los que estábamos desarrollando este proyecto, me invaden sentimientos de orgullo y satisfacción ya que representa mucho trabajo y un deseo cumplido, pues el redactar este libro fue un deseo acariciado en algún momento de mi vida, sobre todo cuando se dio la reforma en el 2017.

El libro de Literatura I, transmite y enseña habilidades lectoras de comprensión y análisis, así como su aplicación en la comunicación. Una forma de comunicación más elaborada y hasta cierto punto más poética, aprendizajes sobre la literatura, sus formas, su evolución y desarrollo, así como los factores que influyeron en cada una de las épocas, como los géneros literarios.

Es un libro pensado para que el alumnado pueda desarrollar, sobre todo, su espíritu crítico y estético. Muchas veces los referentes literarios que tienen los jóvenes son de tipo "superación de personal", sin embargo, en este libro incluimos textos que les dijeran algo en referencia a su contexto, a su realidad cotidiana, y también a la realidad del país y de la sociedad.

Los conocimientos de este libro se fortalecen a través de ejemplos muy puntuales sobre la temática del programa, muchas veces, los conceptos son demasiado abstractos y es necesario poder ejemplificar

sobre ellos. Recuerdo mucho un comentario de un doctor en educación que decía; "Hay que modelar a los estudiantes el aprendizaje", es decir, mostrarle modelos de lo que queremos que aprendan y que además les sean útiles. Esta es una de sus fortalezas, espero que las lecturas seleccionadas realmente generen un impacto en los jóvenes. Otra fortaleza es que este libro se elaboró pensando en las diferentes realidades de nuestro Estado, ya que las localidades donde se encuentran nuestros planteles no tienen las mismas ventajas económicas ni sociales, y el contexto cultural varía del norte al sur, entonces, pensando en esas diferencias, se elaboró un libro que no limitará el aprendizaje de los estudiantes del Colegio.

Para concluir, les quiero manifestar que este libro de Literatura I es el que me hubiese gustado llevar en la prepa, representa un gran esfuerzo de investigación en conjunto con la maestra Florencia Rodríguez y que finalmente dice, ahí está mi aportación para la formación de los jóvenes.

# COAUTORÍA LITERATURA I

Mtra. Florencia Castillo Rodríguez  
Plantel 32 Coatzintla.



Cuando inicié la coautoría del libro de Literatura I con mi Jefa de Materia, tuvimos en común, priorizar lecturas literarias diversas, que fueran significativas en la formación de los estudiantes del bachillerato.

El recuerdo sobre mi colaboración en el libro de Literatura I, me remonta a mi época de estudiante, cuando los libros literarios y no literarios fueron parte de mi formación académica; otros recuerdos son las colaboraciones anteriores en las que participé desarrollando proyectos para nuestro Colegio, como las academias con docentes, la elaboración de programas de estudio, el compartir lecturas literarias; en especial, me acordé de mis grupos de alumnos cuando se interesan en ciertos temas y me piden leer más al respecto.

Me gustaría que la repercusión de este libro en el aprendizaje de los alumnos fuera apreciar el arte de la palabra escrita, esto es, gozar al máximo con la literatura para que los acompañe a lo largo de su vida, ya que es una fortaleza, la capacidad de expresarnos para convivir en nuestra sociedad y con nuestro tiempo.

No creo que haya quedado inmortalizada por la coautoría del libro de Literatura I, pero sí creo en la utilidad que nuestros estudiantes y docentes le pueden otorgar, que sirva de orientación en un panorama literario más amplio. Me gustaría que los estudiantes no se limitaran, que el libro sirviera de excusa para entablar el diálogo y la discusión sobre la gran variedad de la riqueza literaria.



# AUTORÍA INGLÉS III

Mtra. Ana Gabriela Boylan Rodríguez,  
Jefe de Materia Inglés III

La serie de libros de inglés está constituida por cuatro tomos, que gracias al esfuerzo de mis compañeras coautoras y de una servidora, hemos recorrido todo el camino para terminar la serie; ahora, este tercer libro en particular lleva mucho más esfuerzo físico y emocional impregnado.

Lo empezamos previo a la pandemia y justo cuando empezamos la cuarentena, estábamos en el momento de mayor trabajo del libro, es decir, casi llegando a la mitad, que es cuando comienzas a cansarte. El tener que dar solución y diseñar todo lo que se tuvo que implementar para que los estudiantes trabajasen desde casa por la pandemia, fue algo nuevo. Tuvimos que invertir mucho tiempo y mucho trabajo físico, ello nos dejaba con un horario ajustado para seguir trabajando.

La presencia de mi familia y amigos también dejó huella en el libro; sin duda, hubo momentos en que solo gracias a ellos y a que me pasaban un plato de comida con tal de no pararme y seguir escribiendo, me dio la pauta para lograr mi meta.

Creo que este libro en particular, representa el esfuerzo de muchas personas que también quieren al Colegio y a sus estudiantes, y que con anterioridad, no habían tenido una

colaboración en la elaboración de la serie. El libro es también un reflejo del momento que vivimos al interior de las familias, tuvimos que agarrarnos de nuestros vínculos y redes para trabajar y sobrevivir a los primeros meses de pandemia. Más que obstáculos, me topé con una realidad que se estaba cayendo y otra que se estaba construyendo día a día: El tener que estar pensando que en una pandemia el libro tomaba un papel protagónico, el acceso de la educación de los estudiantes y tener la acción de replantear tantas cosas en poco tiempo, definitivamente hacía el trabajo más complejo, pues requería ver todo desde otra óptica.

El enfrentar semejante momento fue un cambio de paradigma y necesitó escuchar más el pulso de lo que pasaba con los estudiantes; en ese punto, tuve que estar muy cercana a los compañeros docentes, ellos fueron una gran fuente de información para replantear todo lo que había que rediseñar o eliminar.

Los temas son los que están marcados en el Programa de Estudios, su mayor importancia reside en que los docentes y estudiantes tienen un material que está apegado al Programa de Estudios vigente y oficial de la Dirección General de Bachillerato.



# COAUTORÍA INGLÉS III

Mtra. Elizabeth Mercedes Zavaleta García  
Plantel 66, Xalapa II

El año pasado tuve el placer de trabajar como coautora para el libro de inglés III. Mi jefa de materia de Inglés, la Lic. Ana Gabriela Boylan, tuvo el hermoso gesto de invitarme a colaborar en el proyecto de redacción. Ella me explicó a detalle cómo sería el trabajo, qué se esperaba del proyecto y la manera en cómo estaríamos en comunicación. La maestra Gaby, es un ejemplo de profesionalismo, así que acepté con mucho agrado; de ahí en adelante, nuestra interacción fue vía telefónica y en línea.

Mi experiencia como coautora del libro de Inglés III me permitió conocer mis límites y alcances, así como valorar el hecho de compartir ideas entre mis pares, propició el trabajar en algunas secciones diseñando el material didáctico y actividades contextualizadas para los alumnos. Lo más difícil para mí, fue organizar mis tiempos; pero al final, el pequeño apoyo que brindé fue muy enriquecedor, ya que, de alguna manera, es un reconocimiento a mi trabajo como docente, me motiva a superarme, estar en constante actualización académica y continuar obteniendo méritos en mi experiencia laboral y personal.

El proyecto representó mucho orgullo personal, trabajé en lo que me encanta, que es crear y apoyar a los alumnos en su aprendizaje. Si bien es cierto que somos facilitadores y diseñadores de la construcción de los aprendizajes, el motor que nos impulsa diariamente a continuar con nuestra labor docente son los mismos alumnos, con sus logros y metas deseadas en pro de una mejor sociedad; por lo que, nuestra tarea tiene aún más responsabilidad de la que pensamos, somos los hacedores del camino de sueños que se pueden cumplir y los motivadores para lograr lo imposible.

En el libro de Inglés III, se tomaron en cuenta cuatro temas importantes dentro del marco del programa federal de la UAC de Inglés III. Primero se abordó la estructura "used to" (solía), que implica las actividades que solíamos hacer en un determinado tiempo en el pasado en sus tres formas: afirmativa, negativa e interrogativa. Después se realizaron varias actividades contemplando el tiempo verbal en inglés llamado pasado continuo o progresivo, también en sus tres formas, que expresa las acciones que estaban sucediendo tras una acción interrumpida o acciones que estaban ocurriendo en el mismo momento en un tiempo determinado en pasado. Una vez culminado este tema, se ahondó en el uso de los pronombres relativos, especialmente "which", "who" y "where", que nos permiten describir a detalle personas, lugares y objetos en inglés.

Para finalizar, se diseñó el trabajo con los verbos compuestos o frases que son tan usados en el inglés de la lengua germánica occidental; algunos de estos verbos son "sit down", "turn up", "switch off" y "make up" entre otros, la lista es muy vasta. Estos cuatro temas fueron los que nutrieron el libro e hicieron la conformación de un gran y excelente grupo de trabajo, comenzando desde el diseño e impresión, hasta la entrega de los libros a planteles y alumnos. Estoy muy agradecida y complacida por el trabajo que se llevó a cabo.



# COAUTORÍA INGLÉS III

Mtra. Teresa de Jesús Sosa Díaz  
Plantel 61 Boca del Río

La invitación para colaborar en este libro como coautora, fue a través de la Mtra. Ana Gabriela Boylan Rodríguez, Jefa de Materia de Inglés, ya que también participé en elaboración de la serie de libros de Inglés I, e Inglés II.

El haber participado en la coautoría de estos libros, me deja enormes satisfacciones: poder contribuir al proceso de enseñanza - aprendizaje de los alumnos y realizar un material abarcando las cuatro habilidades del idioma inglés (reading - writing - listening - speaking), ya que anteriormente cada docente preparaba su propio material, realizando antologías y enfocándose únicamente en una o dos habilidades.

Al contar con la experiencia en la elaboración de los libros de Inglés I y II, en este tercer texto no encontré problema alguno; a veces nos ganaba el tiempo para terminar los bloques, ya que este último libro fue elaborado durante la pandemia. El trabajo desde casa con los alumnos se incrementó, porque a la par de ser coautora del libro II, comenzamos la producción de videos para que los alumnos contaran con el material del curso y pudieran terminar con éxito el semestre 2020-A.

Los temas del libro corresponden completamente al Programa de Estudios de Inglés III de la Dirección General de bachillerato. Anteriormente, los libros de texto que se ocupaban con los alumnos no incluían al 100% los temas del programa, por lo que los docentes de los diferentes planteles tenían que realizar antologías ocupando diferentes libros de texto, hoy hemos logrado materializar un compendio que cumple la meta de homologar todos los rubros que se necesitan conocer (en materia de Inglés) por los alumnos de nuestra institución.



COLEGIO DE BACHILLERES  
DEL ESTADO DE VERACRUZ

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO  
DE SUPERACIÓN  
DE PERSONAL

# Conoce y Prepárate



DICIEMBRE · 2020

## 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

### Maestrías

Educación  
Enfermería  
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](http://www.ucv.edu.mx)



## INSTITUTO CONSORCIO CLAVIJERO

### Ofrece:

#### Licenciaturas

Gestión en Educación y Capacitación  
Administración Tributaria  
Comercio Internacional  
Tecnologías para la Información Aplicadas a la Administración  
Gestión Ambiental  
Gestión Empresarial Turística

#### Maestrías

Política Pública y Gestión Educativa Estratégica  
Competencias para la Ocioancia en Educación Media Superior

#### Diplomados

Diseño Instruccional para Entornos Virtuales de Aprendizaje  
Formación de Facilitadores en Entornos Virtuales de Aprendizaje

### Informes:

Paseo de los Alpes No.24  
Fraccionamiento Cumbres de los Ánimas  
Xalapa, Veracruz  
Teléfono: (228) 8417700

**Página Web:** [www.clavijero.edu.mx](http://www.clavijero.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 · DICIEMBRE / 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 consulta las opciones.

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



# ¿YA SABES QUÉ VAS A HACER CON TU AGUINALDO?

El mes de diciembre se asocia con la alegría de las fiestas navideñas, los regalos, la cena de Noche Buena y por supuesto, a esa bonificación que hace felices a nuestros bolsillos cada fin de año: el aguinaldo.

A continuación, te damos algunos consejos que te ayudarán a aprovecharlo y evitar que ese ingreso extra se esfume en un abrir y cerrar de ojos.

- 1. Paga deudas.** Si tienes créditos personales, automotrices, hipotecarios o tarjetas puedes aprovechar para liquidarlos o hacer abonos a capital. Esto te permitirá reducir el monto de la deuda y pagar menos intereses. Antes de hacerlo, consulta con tu institución si esto es posible y evalúa el beneficio a futuro.
- 2. Compra bienes duraderos.** Si los resortes de tu colchón no te dejan dormir o tu lavadora pareciera que va a salir corriendo por el ruido que hace, es buen momento para reemplazarlos. Si puedes, intenta adquirir estos bienes a crédito, otra opción es pagarlos a crédito a meses sin intereses, siempre verificando que tu capacidad de pago te lo permita.
- 3. Invierte en protección.** Tener seguridad y tranquilidad son cosas muy importantes en la vida de todas las personas, y un buen comienzo para lograrlo es invertir en un seguro que te ayude a proteger lo que más valoras y que tanto trabajo te costó conseguir. Analiza tus necesidades y elige los seguros que se adapten a la situación de vida en la que te encuentres.
- 4. Hazle un obsequio a tu ahorro.** Si tienes una cuenta de ahorro o inversión, es buen momento de incrementarla, así alcanzarás más rápido tus metas financieras y no gastarás todo tu aguinaldo.
- 5. Date una recompensa.** Una vez revisado tu presupuesto y si tus deudas están bajo control, es buena idea destinar un porcentaje de tu aguinaldo para darte un gusto. Analiza cuánto puedes gastar en este concepto sin poner en riesgo tus finanzas y adquiere ese artículo que tanto deseas.
- 6. Compras navideñas.** Por último, pero no menos importante, están los regalos para nuestros seres queridos y las celebraciones de fin de año. No olvides destinar un porcentaje de tu aguinaldo a ello. Establece límites, elabora una lista de las personas a quienes deseas hacerles un obsequio y define una cantidad para cada regalo.

**¡RECUERDA, EL AGUINALDO ES UN DERECHO QUE LLEGA SÓLO UNA VEZ AL AÑO, POR LO QUE HACERLO RENDIR DEBE SER TU PRIORIDAD!**





## 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](mailto:comunicacioneducativa@cobaev.edu.mx) y/o [promocioneducativa@cobaev.edu.mx](mailto: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.