



¿Te gusta escribir poesía?, ¿Te atreves a leer?, ¡Comparte tus emociones!

Grandeza de un pueblo místico: Castillo de Teayotencia"

"El aprendizaje es el oro de nuestras vidas".



 @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. 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.A.E. Mayra Gisela Rosas Salas / L.G.A.M. Jorge Bismarck Vera Silva

Fotografía
L.C. Emma Lluviana López Reinhardt

Difusión
L.R.I. Monserrat Itzel Mendoza Benítez

- 01 Grandeza de un pueblo místico: Castillo de Teayo
- 03 Academias Estatales de Profesorado
- 07 La salud mental en los hombres,
"Mente sana en cuerpo sano"
- 09 Segundo concurso de cuento Juvenil
- 12 El aprendizaje es el Oro de nuestras vidas
- 14 Alimentos preventivos contra el Cáncer
- 16 ¿Te gustaría escribir Poesía? ¿Te atreves a leer?
¡Comparte tus emociones!
- 19 Selección de baile "Laguneros"
- 21 Día Internacional de la mujer y la niña en la ciencia

“GRANDEZA DE UN PUEBLO MÍSTICO: CASTILLO DE TEAYO”

Lic. Luis Marcelino Martínez Francisco
Plantel 23 Castillo de Teayo

Árboles de cedro, palo de sol, chaca, jobo y chijol, adornan la carretera estatal que lleva de la Villa de Tihuatlán a la cabecera municipal de Castillo de Teayo, enclavado en lomeríos de la parte baja de la Huasteca, al norte del Estado de Veracruz. En ella se ubica una de las zonas arqueológicas más antiguas de la región, situada a escasos 35 kilómetros de la ciudad de Poza Rica, de origen Tolteca con influencia Mexica, en algún momento habitada por los huastecos, que con sus leyendas, costumbres y tradiciones le dan un toque místico al pueblo.

La palabra Teayo proviene del náhuatl Teayok (Te-ayo-k), “tortuga de piedra”, en la actualidad el reconocido Arqueólogo Emmanuel Márquez Lorenzo dice que el verdadero origen de este lugar es Tetzapotitlán, un asentamiento del cual sólo hay escasos vestigios, ya que los mismos habitantes utilizaron las piedras de los monumentos prehispánicos para construir sus casas, dicho lugar aparece en el Códice Mendoza como Tetl-Tzapotl-Tlán (lugar de zapotes duros), etimológicamente significa “lugar de mameyes” y hay relación en este estudio debido a la cantidad de árboles de zapote existentes en la zona.

En los lienzos y códices, se describen glifos que hablan de un pueblo bélico protegido por Quetzalcóatl y Chalchiuhtlicue, deidades divinas de la vida y de las aguas. En, lápidas esculpidas en piedra y encontradas por pobladores, en donde la más representativa tiene grabado a Chalchiuhtlicue y fue encontrada en la cúspide de un cerro conocido como “La Chinola” a unos cuatro kilómetros del centro de la villa. Entre las más interesantes leyendas de los lugareños, se cuenta que desde este lugar se dio la conquista de la costa dirigido desde el imperio Azteca, los guerreros pasaban al cerro de la Chinola a postrarse ante la diosa de las Aguas para llegar con bien hasta Tabuco (hoy Tuxpan) y reconocer las aguas del mar; se cuenta también, que desde este lugar se iniciaron las campañas militares contra los Totonacos y Huastecos, sometiendo los asentamientos de Tajín, Tabuco, Cacahuatengo y otras.

Sin embargo, hace falta reconocer la principal cultura que dio origen a Castillo de Teayo: la Tolteca, con sus raíces en el Aztlán y el Valle del Mezquital (hoy Estado de Hidalgo), donde la historia nos dice que salieron diversos grupos a conquistar nuevas tierras, algunos tomaron el camino hacia el Altiplano, pero otros se fueron rumbo a donde nació Tonatiuh (El Sol -náhuatl-) llegando a las costas de nuestro estado. Este grupo de conquistadores salieron buscando tierras para cultivar el regalo de los dioses, el Maíz.



Castillo de Teayo, nos muestra la simbiosis de culturas prehispánicas, hoy habitan Nahuas, Otomíes, en menor número Tepehuas y Totonacos, dejando un legado histórico y cultural, en las costumbres, tradiciones y fiestas en nuestro municipio, como son, en noviembre la Fiesta del Día de Muertos o Todos Santos, en el mes de febrero, los tradicionales Carnavales de origen Otomí, donde destacan las máscaras de madera talladas por artesanos indígenas. El 19 de marzo se celebra la fiesta en honor del santo patrono del pueblo; San José, se lleva a cabo una Expo-Feria, así como la ceremonia de toma de energía en el equinoccio de primavera, en los alrededores de la pirámide "El Castillo", única construcción arqueológica ubicada en el centro de la población, donde al llegar se puede admirar esta maravilla arquitectónica. También en estas fechas se recolecta la miel azahares de naranjo, producida por abejas, a la par de la cosecha de la fruta cítrica.

Castillo de Teayo es un pueblo hospitalario, donde no te puedes ir sin degustar un tamarindo con leche o un raspado de jobo en la época calurosa, que se vende en la plaza del parque principal, conocido como "La Gallina", en referencia a una construcción estilo paraboloide hiperbólico de la época de los años setentas.

Su gastronomía deleita tu paladar, el zacahuil de pollo o cerdo, el mole dulce o picoso con la receta de la abuela, enchiladas de pipián, verdes o de tomate chiquito de la milpa, guisados típicos como el adobo o el caldo de res con chonacate, sin faltar el mondongo y el manjar de los dioses, el huatape de camarón o frijol. Por la tarde, las estrujadas con frijoles de la olla, siempre acompañados de aguas de frutas de temporada como el jobo y terminamos con un delicioso jamoncillo de pipián y azúcar o unos alfajores de masa seca con piloncillo, para venir culminando con unos pemoles cocidos en el horno de barro, acompañados de atole de tamarindo, de naranja de cucho, de maíz o de calabaza.

La ganadería y la citricultura son la base económica de las familias Castillenses, ya que es uno de los municipios que más toneladas de naranja produce en el estado, de calidad reconocida a nivel nacional por la altura sobre el nivel del mar, óptima para su cultivo.

No podemos dejar de mencionar la parte medular de nuestro municipio que son los estudiantes, que se forman de la mano de maestras y maestros en el Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, Plantel 23, ubicado en esta cabecera municipal, cuna de grandes profesionistas que llevan en alto el nombre de esta tierra mística y prehispánica donde se respira el aire puro del campo.

Vendrás un día, como lo hizo Juan Rulfo, y escribirás las mejores anécdotas al haber conocido Castillo de Teayo.



ACADEMIAS ESTATALES DE PROFESORADO

Las Academias de Profesorado se han distinguido en nuestro subsistema como un órgano colegiado entre los docentes, los jefes de materia y los directivos, unificando los criterios para propiciar los acuerdos adecuados que permiten mejorar la planeación académica, diseñando los lineamientos a seguir de acuerdo a los programas de estudio, lo anterior para el buen desarrollo del semestre 2021-A.

El nuevo esquema mundial exige una mayor enseñanza virtual, lo que implica nuevos retos para el sector educativo, situación que impulsa a analizar las fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades ante el nuevo contexto global, planteando las siguientes preguntas: ¿Los docentes qué se formaron en escuelas normales están preparados para los nuevos desafíos tecnológicos?, ¿Las escuelas cuentan con los recursos tecnológicos suficientes para los desafíos hacia el nuevo modelo de enseñanza?

El COBAEV da respuesta a los nuevos retos planteados a través de tres enfoques: primero, la nueva plataforma

Moodle del subsistema, de fácil acceso, permite subir contenidos, actividades formativas, tareas, videos de contenidos de las asignaturas por los jefes de materia, etc., se ha convertido en un facilitador de las clases a distancia; segundo, la actualización de los diplomados y maestrías para docentes del subsistema, y tercero, el desarrollo virtual de las planeaciones académicas.

En principio se desarrolló en cada plantel su academia local, posteriormente las Academias de Zona, fueron organizadas por materia y horario, convocando a los docentes en la plataforma Meet, Google o Zoom, en ellas se nombró a los subdirectores académicos como moderadores, se inició con el análisis de las propuestas, definiendo por asignatura los porcentajes y el valor de los temas esenciales por examen parcial, así como los acuerdos de la propuesta general por zona y al final, se llevó a cabo la elección de los representantes docentes en la Academia Estatal de Profesorado, en donde los docentes hicieron propuestas con los jefes de materia sobre los contenidos de las asignaturas, así como de la flexibilidad de los programas, los mecanismos de diversas aplicaciones con el alumnado, el uso de plataformas complementarias para capacitaciones y propuestas que sustentan los temas y el seguimiento a los libros de texto, que son un gran tesoro de conocimientos.

Maestro Juan David Ovando
Coordinador de la Zona V



La experiencia vivida en las pasadas academias locales correspondientes al semestre 2021-A, que se llevaron a cabo en nuestro plantel, fueron de mucho beneficio, la notificación de la reunión fue en tiempo y forma, la organización de la reunión virtual con los puntos claros, iniciando con el orden del día, pase de lista de los presentes, saludos con los compañeros, así como la ambientación con la interfaz y la puntualización de los temas a abordar.

Una vez entrando en materia, intercambiamos experiencias relacionadas con el proceso de las actividades del aula extendida, las actitudes de los alumnos, la cooperación y apoyo de los padres de familia. Las autoridades del plantel nos mostraron una radiografía del proceso del semestre 2020-B, con la intención de mejorar todos los aspectos e indicadores sobre revisión, cotejo de actividades tanto formativas como sumativas, así como el manejo y familiarización de la plataforma Moodle, aunado a ello, compartimos las experiencias en puntos críticos del proceso.

La misión proyectada siempre fue retroalimentada por el colegiado docente, quienes compartieron estrategias y técnicas aplicables al aula extendida, con un



bagaje de conocimientos compartidos. Así mismo, se retomaron las propuestas surgidas de las academias regionales de cada UAC (Unidad de Aprendizaje Curricular), permitiendo al colegiado destacar el análisis de los diversos contextos abordados, que serán incursionados en las planeaciones, tanto para el aula extendida, como para las plataformas de apoyo, así como en el seguimiento del proceso de evaluación, dentro y fuera de la plataforma Moodle.

Por ello, puedo destacar la importancia de la realización de la Academia Local 2021-A, por su gran contribución al proceso colegiado, donde se disiparon dudas y se retomaron puntos de acuerdo para la mejora continua de la enseñanza-aprendizaje virtual y el análisis de los materiales didácticos, incluyendo las fuentes virtuales.

Ing. José Juan Sánchez Morales,
Plantel 15, Piedras Negras



La Educación Media Superior en México es determinante para el desarrollo profesional de las nuevas generaciones y en nuestro estado, el Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, es considerado como uno de los mejores subsistemas de la EMSS (Educación Media Superior y Superior), esto se debe a todo un conjunto de pilares que fortalecen a esta institución educativa, como lo es el área académica, ya que desde la Dirección Académica hasta lo correspondiente a los planteles, se ha integrado un gran equipo docente, parte medular del desarrollo, crecimiento y aplicación de los aprendizajes en los alumnos.

Desde el primer momento en que se informó de la oportunidad de participar en academias locales, de zona y estatales virtuales para analizar y proponer los contenidos académicos que serán rectores para el presente semestre 2021-A, los docentes, académicos y coordinadores de zona, en base a su gran experiencia, plantearon una variedad de aprendizajes, experiencias y vivencias, todas enfocadas en la búsqueda de la calidad en la educación de la población estudiantil, considerando los grandes retos que nos impuso la pandemia con sus múltiples complicaciones, que llegó para fortalecernos en todos los ámbitos desde educativos, profesionales, personales, emocionales y por supuesto tecnológicos.

En apego, concretamente, a los programas académicos emitidos por la DGB (Dirección General de Bachillerato), iniciamos la organización y planeación con la coordinación de zona y llevamos a cabo reuniones previas con



subdirectores académicos de los distintos planteles, para implementar diversas dinámicas que permitirían unificar criterios y encontrar la estrategia para optimizar los tiempos. Posteriormente, se presentó un formato en el que se concentrará toda la información de los planteles, permitiendo con ello un análisis general y poder definir una propuesta de la zona, así mismo, fue muy satisfactorio participar en el análisis de las propuestas de cada plantel, lo cual permitió que los acuerdos se tomaran de manera eficiente, considerando los lineamientos estipulados por la Dirección Académica.

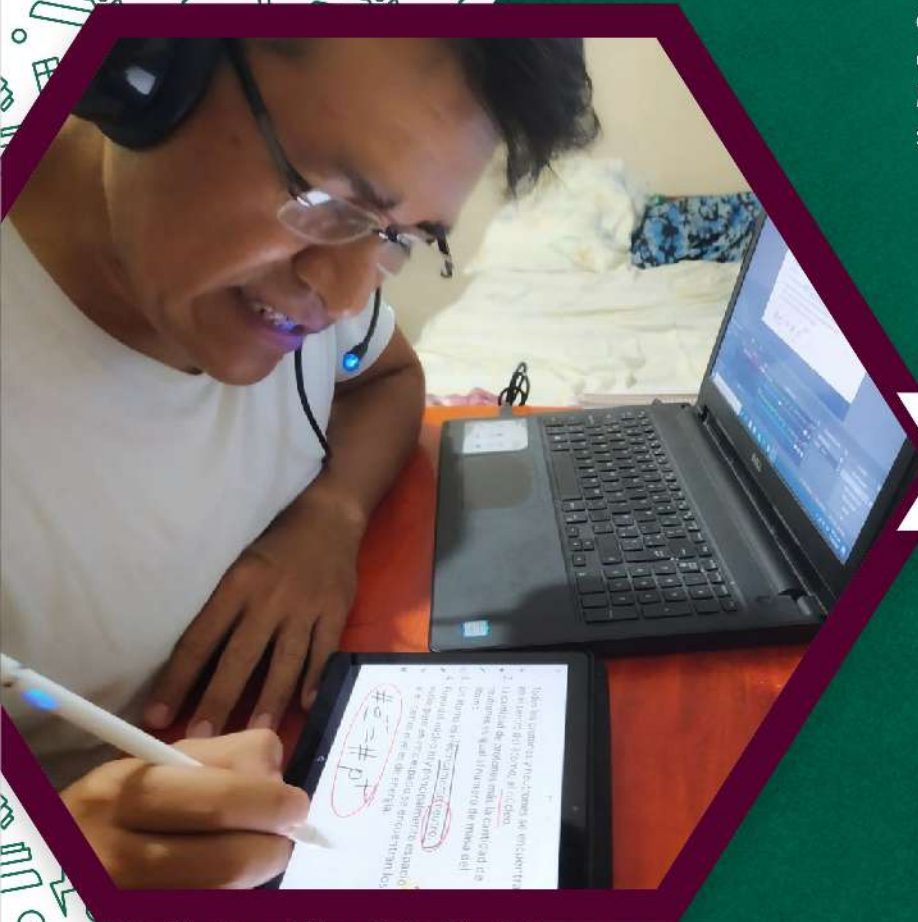
Verdaderamente fue una experiencia excepcional poder participar con todos los compañeros docentes, académicos y personal de la coordinación, donde se permitía que cada uno externara su propuesta y fuera analizada, con ello las propuestas enviadas a las academias estatales con seguridad fueron las idóneas, ya que contenían la experiencia académica máxima de cada docente en cada asignatura. Enhorabuena y una gran felicitación a todo el personal del COBAEV.

Mtro. Noé Daza Landeta,
Subdirector Académico,
Plantel 40 Joachín.

Las Academias Estatales 2021-A, fueron un espacio de intercambio académico y propuestas en común entre sus integrantes. Se realizaron en esta ocasión, debido a la pandemia del covid-19, mediante el uso de la aplicación Webex Meet, y resultó un trabajo de gran valor para los docentes del colegio. Las actividades fueron programadas bajo un horario, que, debido al intercambio fluido y las interesantes propuestas por parte de los docentes participantes, se extendieron por más tiempo de lo previsto.

Durante las mismas, se establecieron los lineamientos académicos, así como los temas que serán abordados en apego a los programas de estudio oficiales, por docentes y alumnos, mediante la plataforma Moodle, los cuales regirán la labor docente en el semestre que estamos cursando.

Mtro. Rubén Perea Leyva,
Plantel 50, Veracruz.



LA SALUD MENTAL EN LOS HOMBRRES

“Mente sana en cuerpo sano”

Maestro Ramón Santiago Borromeo
Plantel 13, Playa Vicente

La necesidad de buscar el bienestar desde un nivel integral, implica asumir que somos una unidad bio-psico-social, en consecuencia, dicho ser biopsicosocial actúa en el diseño de su propio estilo de vida. Es oportuno hacer referencia que la OMS define la salud como «...un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades». Hablar de salud mental se relaciona con procesos cognitivos que determinan la “forma de vivir”, un estilo de vida con hábitos saludables que permitan la prevención de trastornos mentales, reaprender como persona de las demandas internas y en lo externo tener la capacidad de adaptarse al contexto.

Como seres humanos tenemos la capacidad de sentir, pensar y actuar, con esta perspectiva reconocemos que la salud mental no es un asunto exclusivo para una población determinada, sin embargo, las circunstancias actuales se vinculan con procesos que afectan la convivencia cotidiana a nivel familiar, laboral y social, influyendo directamente en la salud mental del individuo. Por ello se destaca la importancia de saber cómo apoyar a los alumnos, a un amigo y también a los hijos.

El Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre, cada año se promueve un tema específico mediante programas y acciones coordinadas por instituciones públicas; se busca generar una conciencia preventiva ante los riesgos que amenazan la salud mental de la población y cómo enfrentar los retos de vivir en armonía con entornos sociales diversos.

El estereotipo muy conocido “los hombres no lloran”, contextualiza una problemática sociocultural que no debe continuar. John Gray, en su libro “Los hombres son de marte, las mujeres son de venus”, identifica diferencias culturales significativas entre hombres y mujeres, ambos tenemos formas diferentes de

comunicarnos y asignarle significados diferentes incluso a las mismas palabras. Para los hombres no resulta sencillo hablar con otras personas de sus emociones, esto impacta en su desempeño individual y familiar. Para los adolescentes, lo inesperado de la contingencia ofrece otra magnitud a “problemas” como abandono escolar y embarazo no deseado, que los motiva en ocasiones a buscar soluciones a la depresión, rechazo, frustración y sufrimiento con medidas asociadas al consumo de sustancias: alcohol, tabaco y drogas, que pueden terminar en conductas delictivas. En una imagen se lee la frase “la mente crea problemas que no existen, aprende a dominarla”. En este momento la contingencia sanitaria es noticia y tema de conversación, razón suficiente para concebir la salud mental de los hombres en términos de derechos y desarrollo humano.

El padecimiento de trastornos de salud mental, puede tener efectos importantes en el desarrollo del adolescente. Debo mencionar que, en 2018, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, la OMS publicó:



“Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación”, en donde se exponen diversos problemas asociados con la salud en general.

-La mitad de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años.

- El suicidio es la segunda causa de muerte entre los 15 y los 29 años.

- La depresión ocupa el tercer lugar, como la principal causa de morbilidad en los jóvenes.

Los comportamientos peligrosos en esta etapa se relacionan en ocasiones con prácticas sexuales de riesgo o la conducción imprudente. El abuso de sustancias en adolescentes también es un problema que preocupa por sus consecuencias.

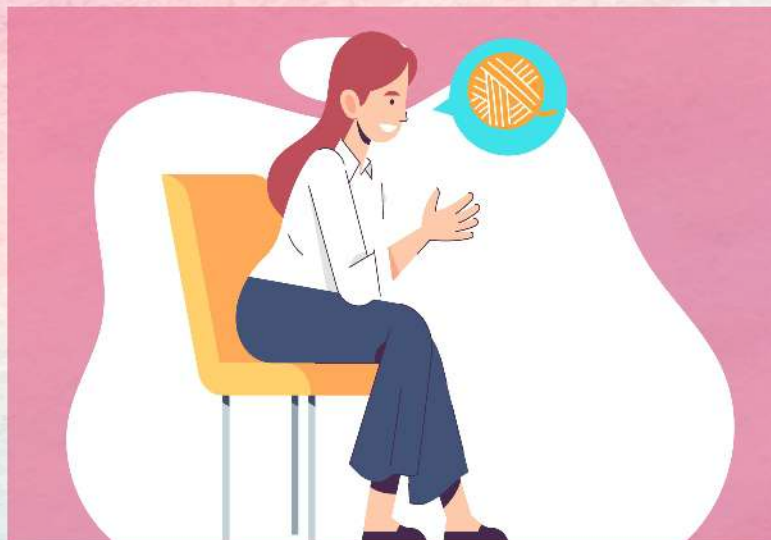
La adolescencia es apasionante, pero también puede ser causa de estrés, angustia o confusión. En algunos casos, si no se reconocen y atienden estos problemas, se pueden originar alteraciones emocionales significativas que afecten el desempeño de la persona. La prevención comienza por conocer y atender los síntomas que alertan de una enfermedad mental. Mejorar las habilidades socioemocionales, la capacidad para resolver problemas y la autoconfianza, ayudan en la prevención de algunos problemas de salud mental, como la ansiedad, trastornos de la conducta, depresión y trastornos alimentarios.

Los padres y profesores pueden favorecer que los adolescentes desarrollen su capacidad de resiliencia y les permita enfrentar los retos diarios que se viven en casa y en la escuela.

En el COBAEV se ofrece apoyo psicosocial, no dudes en solicitar ayuda a los servicios de Orientación Educativa y al área DIES.

Mi mensaje final está en la frase siguiente:

“Las personas, más que las cosas, merecen ser restauradas, renovadas, revividas, reclamadas y redimidas...” - Audrey Hepburn.





SEGUNDA EDICIÓN DEL CONCURSO DE CUENTO JUVENIL

Lic. Flavio Morales Cortés
Jefe del Departamento de Proyectos Estratégicos

Con el propósito de fomentar la lectura y la creación literaria en los jóvenes estudiantes, el Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz, convocó y llevó a cabo con mucho éxito la segunda edición del Concurso de Cuento Juvenil.

Este espacio de cultura permite a los jóvenes creadores con vocación en las letras, el poder expresarse, plasmar sus ideas y reflexiones a través de la palabra escrita, haciendo del Cuento, el género literario de mayor lectura y arraigo en la comunidad estudiantil del COBAEV.

Para este evento el jurado fue presidido por los distinguidos académicos: Mtra. Claudia Domínguez Mejía, Mtro. Julián González Osorio y Mtro. Rodolfo Mendoza Rosendo, quienes, en base a la convocatoria y de manera unánime, eligieron a los alumnos ganadores de este concurso de Cuento Juvenil, quedando el resultado de la siguiente manera:

Primer Lugar para el alumno Antonio García Castillo del plantel 01 Pueblo Viejo, por el cuento "Hasta morir en octubre".

Segundo lugar para la alumna Paola Salguero Márquez del plantel 14 Tihuatlán, por el cuento "El Kafkiano".

Tercer lugar para el alumno Andrés Rosas Buelna del plantel 29 Yanga, por el cuento "La luz que trajo tinieblas".

En esta edición les presentamos un extracto del cuento ganador del primer lugar, titulado: "Hasta morir en octubre", creado por el alumno Antonio García Castillo del plantel 01 Pueblo Viejo, esperamos que lo disfruten y dejen volar su imaginación tanto como nosotros.





“HASTA MORIR EN OCTUBRE”

Antonio García Castillo
Plantel 01 Pueblo Viejo



La historia comienza con Bruno, durante el mes de octubre, mes en el cual sueña con una pesadilla recurrente: alguien deambula sin rumbo mientras unas personas con los ojos vendados intentan copiar sus movimientos, todo este sueño termina con el grito de un nombre, el cual era “Andrés”.

Mientras colocaba una veladora para honrar la memoria de una persona que lo ayudó cuando era un niño, recibió una carta sellada con el símbolo que sus padres solían usar. En la carta se leía que sus padres opinaban que debía regresar a casa, lo único raro es que hacían mucho énfasis en que debía estar con ellos en una fecha y hora determinada, mientras se referían a él como Andrés, en lugar de Bruno, esto le provocó un sentimiento tanto de enojo como de un profundo dolor, ya que se sentía como si reemplazara a alguien más por la actitud que tomaban con él debido a que tenía que obedecer y comportarse como supuestamente era hace “muchos años atrás” y de no acatar las órdenes sufriría de agresiones físicas, incluso el mayordomo de aquel entonces, intentó hacerle saber algo, pero desapareció al día siguiente. A pesar de haber logrado alejarse de sus padres, cargó con una crisis de identidad que casi lo lleva al suicidio, apenas un par de años atrás y con ayuda psicológica logró estabilizarse un poco.

Bruno no quería regresar a esa casa, pero la duda de su existencia lo carcomía por dentro, así que decidió ir para conseguir las respuestas que durante tanto tiempo había anhelado. Después de unas horas de viaje logró llegar al lugar al que nunca hubiera querido regresar, en la entrada de su mansión se encontraba un nuevo mayordomo, sus finas vestimentas contrastaban demasiado con sus rasgos de extrema vejez, a pesar de que su aspecto no era el de un anciano. Se presentó formalmente, llamándolo Andrés. Bruno, un poco desconcertado, intentó explicarle que ese no era su nombre, pero aquel hombre lo ignoró mientras lo acompañaba hasta la entrada, donde después de unos incesantes chirridos provenientes de un sinfín de cerraduras que mantenían asegurada aquella puerta, se reencontró con sus padres, los cuales se veían con los mismos signos

de vejez que el mayordomo, incluso sus cuerpos estaban completamente helados, Bruno decidió cuestionarlos para que resolvieran sus dudas respecto a su infancia, pero ellos solo dijeron que le responderían si les ayudaba con un problema de un negocio que administraban, por lo cual aceptó. En el camino, mientras estaban en el auto, el mayordomo con ánimos de causar revuelo les comentó a sus padres que su hijo se hacía llamar Bruno, a lo cual él desafiando a los tres les comentó que el nombre era en honor al anterior mayordomo, que intentó darle a conocer lo que le estaba sucediendo. Ellos al escuchar esto se aterraron al saber que Bruno ya comprendía lo que estaba pasando, por lo cual su padre aceleró la velocidad mientras el mayordomo lo inmovilizó apuntándole con un revólver que sacó de su bolsillo.

Una mujer de aspecto repugnante, con una piel que estaba pegada a los huesos, los esperaba frente a ese negocio que estaba en medio de la nada. Después de hacerles saber la hora y los minutos en los que se encontraban, mojó las manos de Bruno con agua y lo llevaron hacia un montón de cables sin protección que estaban en conjunto, ellos le ordenaron colocar sus manos ahí. Él con un nudo en la garganta les pide a sus padres que al menos le digan cuál fue el motivo de su existencia, él siempre mendigó por respuestas, lo mínimo que quería era morir sabiéndolas. Ellos aceptaron finalmente, diciéndole que esto era necesario para seguir viviendo su ciclo, incluso el anterior mayordomo estaba de acuerdo, pero después de repetir esto por cuarta vez no soportó esta desgracia e intentó advertir a Bruno cuando era un niño.

Después de un sermón por tardar en matarlo por parte de la extraña mujer, el mayordomo perdió la paciencia e intentó acercarlo hacia los cables, entre forcejeos golpeó su cabeza contra la pared varias veces, hasta que el padre tiró al mayordomo al suelo gritándole que no debía haber variaciones en su muerte, aprovechando el momento, Bruno se abalanzó para tomar el arma mientras el mayordomo intentaba quitársela, después de soltar varios tiros al aire, una de las balas logró impactar desde su garganta



hasta su cerebro, pero después de esto al voltear para ver a los demás, se percató de que su madre recibió también una de las balas.

A pesar de todo lo que le hicieron, decide ir con ella mientras los demás escapaban hacia la mansión, su agonizante madre le cuenta que están dentro de un pacto, donde pueden vivir su vida en un ciclo sin fin, siempre y cuando, sacrifiquen un hijo. Su primer hijo falleció a la misma edad que tiene Bruno en un accidente, electrocutado, su necesidad no les hizo ver que cada hijo que mataban era diferente, nunca aceptaron eso debido al trauma de haber perdido a su primer hijo. Su madre antes de morir le pide venganza, ya que aquella mujer aprovechaba que ellos estaban tan dispuestos como para sacrificar un hijo cada 25 años, y es de ahí donde obtenían un periodo más longevo de vida. Ella pide acabar con lo que mantiene funcional el vínculo entre algún ente y ellos, donde las almas de sus hermanos están condenadas, pero al ser destruido, la vida de aquella mujer también se cobrará. En sus últimos segundos de vida, su madre le hizo saber la ubicación de las llaves de los vehículos del lugar, para que pudiera regresar rápido, mientras con el tiempo su cuerpo se iba consumiendo hasta no quedar nada. Después de pedir por su descanso eterno, Bruno obtiene una camioneta de aquel negocio, cargada con un par de tanques de gas que le serían de ayuda para su plan.

Después de todo el recorrido de regreso, logra ver que en la entrada de la mansión ese mismo suceso mató a su padre, ya que lo que quedaba de su cuerpo estaba fuera de su auto, como si hubiera intentado correr. Al irrumpir descubre que el lugar está en completa oscuridad, donde sólo la luz de la camioneta ilumina un poco, sus manos estaban temblorosas por el terror que recorría su cuerpo, pero todo empeoró cuando el vehículo fue apagado de repente, causando un silencio estremecedor. Gracias a esto

se escucharon unos sonidos inusuales que se semejaban a latidos de algún corazón ubicado en una habitación cercana. Al intentar acercarse, una botella se quebró en su espalda, él daba golpes a la nada intentando dañarla, la mujer ocasionalmente se burlaba de sus hermanos muertos, mientras se escondía en las sombras para mantenerlo tenso. Al estar cerca de aquel cuarto fingió intentar entrar y al esperar el momento adecuado, logró girar para fracturarle el cráneo de un golpe, abrió fugazmente la puerta y lo que observó le revolvió el estómago, en las paredes crecían lo que parecían ser ramas de un color verde oscuro que tenían la apariencia de ser una especie de tejido muscular que llegaba hasta el suelo y desde ahí surgían frágiles troncos de carne que guardaban dentro unos corazones que se mantenían latiendo, había cinco en total, pero uno estaba vacío, era donde debía estar el suyo. Trajo consigo los tanques y los colocó en zonas estratégicas. Al estar listo para dar el último tiro, la mujer apareció nuevamente acercándose a él ofreciéndole la vida eterna y un montón de cosas más, pero el negó toda oferta, ella envuelta en rabia y con su piel comenzando a desgarrarse por el tiempo transcurrido intentó maldecirlo, pero para ese punto la bala ya había atravesado su objetivo, causando una catastrófica explosión que acabó con todo el lugar. Pudo ver entre las llamas unas siluetas, todas se quitaban unas vendas de sus ojos mientras desaparecían en el viento.

Regresó a su hogar lo más pronto posible, llegó justo en la celebración del día de muertos, irónicamente quería alejarse de todo el tema de la mortalidad por un buen tiempo. Mientras observaba el Xantolo que apenas comenzaba, en el fondo se sentía aliviado de haber evitado que el destino de sus futuros hermanos no fuera más que ser simples títeres desechables, destinados a representar la misma obra uno por uno, forzados a vivir como un reemplazo de alguien por el resto de sus vidas hasta morir en octubre.



El aprendizaje es el Oro de nuestras vidas

Fátima Denis Solís Hernández,
Alumna del 5to. semestre,
Plantel 12, Córdoba.

Soy Fátima, tengo 18 años cumplidos, mis colores favoritos son el negro y el rojo, vivo con mis papás y mi hermano menor, me hace muy feliz tener a mi familia y a todas mis mascotas. Me gusta hacer ejercicio, hace unos años competía en natación y jugaba fútbol. Además de la escuela, la olimpiada y estudiar inglés, me gusta leer para relajarme un rato. Por parte de la escuela llevo la capacitación de Java, que es un lenguaje de programación.

La adaptación a esta nueva modalidad de estudio virtual ha sido difícil, no se aprende de la misma forma, siempre es enriquecedor que ciertos temas sean explicados de manera presencial, pero en estos tiempos de contingencia lo que resulta sumamente útil para nuestra formación es ser autodidacta, no quedarse con dudas, podemos encontrar fácilmente explicaciones y ejemplos en internet que resuelvan nuestras inquietudes.

Conocer sobre la complejidad de organismos que a simple vista se pueden ver sencillos, saber cómo se relaciona una célula con nuestros movimientos y acciones; pensar que de alguna manera todo está conectado en un sentido evolutivo, es absolutamente emocionante, por eso es que la Biología me parece tan interesante, esta una ciencia de la que nunca acabas de aprender.

En cuanto a mi preparación para las competencias, la Biol. Mirna Andrea Arellano Ruiz ha sido mi guía durante estos dos años y mi asesor ha sido el Biol. Missael Molina Jiménez, también he recibido apoyo de ex olímpicos y amigos como Fernando Hernández, Carlos Aguilar y Tania Cruz, de la misma manera recibí apoyo de Daniel Ponce y Karen Preza quienes participaban en microfotografía, me asesoraron en temas como anatomo-fisiología vegetal. Cada quien tiene sus métodos de estudio, yo, por ejemplo, soy más visual y es el método que me funciona para entender y memorizar.

Durante la preparación para la Olimpiada, es bonito aprender cosas nuevas, leer diferentes libros y artículos. Mejorar y crecer académicamente me resulta satisfactorio, además de conocer personas inteligentes e inspiradoras, sin embargo, los sentimientos que vives durante el concurso pueden ser de estrés, nervios y a veces tristeza cuando no obtienes el lugar esperado, por lo que tienes que recordar los temas en los que te hace falta preparación para volver a estudiarlos. La Olimpiada de Biología está llena de emociones, lo importante es saber tomarlas para crecer y aprender como persona. No solo obtenemos experiencia de los errores sino también de las personas, una actitud humilde y sin rencores, es la clave para disfrutar un evento como este.



No tengo palabras para expresar tanta alegría y emoción, al haber obtenido la medalla de oro en la Olimpiada Estatal de Biología, jamás pensé poder llegar tan alto, me siento muy feliz y orgullosa de mis logros y de las metas alcanzadas, incluso más de lo que pude imaginar al inicio del camino. Estoy bien conmigo por todo lo que he crecido como persona, por aprender de mis errores y abrirme a críticas constructivas y no rendirme, y por tomar valor de lo más profundo de mi ser para levantarme de mis derrotas. Me he dado cuenta que es muy cierta la frase "es más importante el viaje que el destino", porque es lindo ver e incluso presumir logros importantes, pero de nada servirán si no aprendiste algo en el proceso.

El mensaje que enviaría a mis compañeros de plantel y alumnos del COBAEV es, todos somos capaces de lograr lo que nos propongamos y que por muy lejano o "loco" que pueda sonar nuestro proyecto, podemos sacarlo adelante, somos dueños de nuestro camino en la vida, no debemos rendirnos al primer tropiezo, las metas y sueños son para cumplirlos de la mejor manera posible, merecemos tener algo que nos haga sentir orgullosos, que nos motive y nos dé ánimos de mejorar día a día, es por eso que te aconsejo:

"Si quieres intentar algo nuevo y diferente a lo que estás acostumbrado, hazlo sin miedo".

Alimentos preventivos contra el cáncer.

Mtra. Nuria Deantes Ramos
Departamento de Planeación y Seguimiento

Existen múltiples estudios sobre la asociación de los alimentos que consumimos con la disminución en el riesgo de desarrollar cáncer. La dieta cumple con un papel importante frente a las enfermedades crónicas o transmisibles, ya que puede implicarse como factor protector o de riesgo.

La alimentación es uno de los factores a tener en cuenta para la prevención del cáncer, en conjunto con el ejercicio físico y el abandono de hábitos como fumar y beber alcohol. Las frutas y verduras constituyen importante fuente de vitaminas, antioxidantes y carotenos.

Con motivo del día mundial contra el cáncer, además de concientizarte, te compartimos información útil sobre algunos alimentos que ayudan a prevenir el cáncer, entre ellos:

1.- El brócoli es uno de los alimentos que ayuda a prevenir el cáncer, ya que es rico en antioxidantes que evitan el envejecimiento celular y por ende la degeneración cancerígena de una célula, además es riquísimo en vitamina E y C.

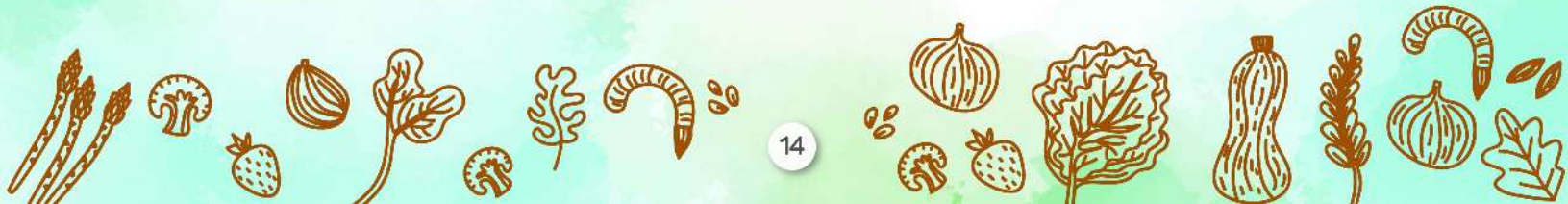
2.-La espirulina es un alga marina originaria de Mesoamérica, los aztecas la popularizaron, pues era parte importante de su dieta. Sus proteínas se componen de aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita para fabricar proteínas; la espirulina es el único vegetal que contiene todos los aminoácidos esenciales, así que se considera una excelente proteína vegetal.

3.-Todos los vegetales de hojas verde intenso como la espinaca, berros, arúgula, acelgas, etc., tienen carotenoides, folatos y básicamente muchísima fibra, esto contribuye a la saciedad y si además conjuntas esta fibra con una grasa sana como aceite de oliva o aceite de coco, mejora la absorción de nutrientes en el organismo.

4.-El amaranto también es un alimento arraigado de nuestra cultura mesoamericana y tiene gran cantidad de nutrientes por lo que se considera un superalimento. Posee cualidades que impiden que los picos de azúcar se eleven y además tiene una participación muy importante en la replicación celular. Evita que las células se repliquen anormalmente, ya que este es el fundamento del cáncer.

5.-La sandía además de su alto contenido de agua, incluye mucha azúcar, pero una azúcar natural, sana, que tiene licopenos al igual que el tomate. Los licopenos son protectores contra el cáncer. La sandía es principalmente protectora contra el cáncer de pulmón, de próstata, de endometrio y de mama. Tiene una gran cantidad de vitaminas A y B3, además de arginina que es un cardioprotector, lo cual favorece un sistema circulatorio más eficiente.

6.- Los frutos rojos como: las moras, fresas, zarzamoras, moras azules, frambuesas, etc., tienen una gran cantidad de antioxidantes que combaten los radicales libres responsables de la degeneración celular; además de concentrar altas cantidades de polifenoles, flavonoides y antocianinas.



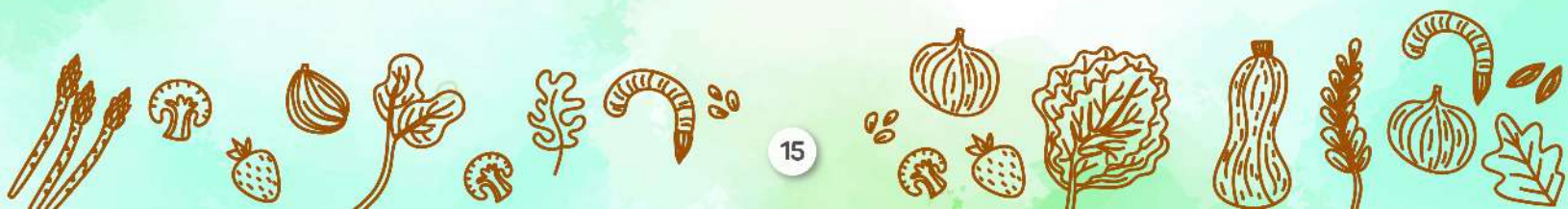
7.- El nopal es un alimento que tiene la característica de tener fibra soluble e insoluble. La insoluble jala el agua y eso hace que el paso de los alimentos por el intestino sea más rápido; la gran mayoría de los cánceres de colon que se presentan se deben a la gran cantidad de tóxicos que permanecen en el intestino durante mucho tiempo. Un ejemplo de este tipo de alimentos es la carne roja, como es difícil de metabolizar, todos sus componentes se quedan mucho más tiempo en el intestino y esto favorece el cáncer de colon. El alto consumo de carne roja está relacionado con los cánceres de estómago y de páncreas. La carne procesada salada o con compuestos químicos para su conservación, eleva el riesgo de contraer cáncer de páncreas.

8.- El ajo lo que hace es inhibir las señales de reproducción anómala de las células, es decir no le hace nada a la célula, pero cuando una célula manda la señal de reproducirse y esa señal es anómala, el ajo la bloquea.

9.- Los frijoles son muy buenos para la prevención de cáncer.

Por último, la ingesta de agua, fortalece nuestro metabolismo porque tiene que ver con el corazón, cerebro, sistema nervioso central, riñón e hígado. Tomar dos litros de agua diarios lo hace más eficiente.

Como podemos ver, la naturaleza ofrece una gran variedad de alimentos que actúan como protectores frente al cáncer. Aunque ninguna dieta garantiza que nos libremos de esta enfermedad que depende de la conjunción de distintos factores, sí puede reducir el riesgo. Es por ello que debemos de cambiar nuestra cultura de alimentación, introduciendo los diferentes tipos de alimentos que nos ayudan a prevenir no solamente el cáncer, sino otros tipos de enfermedades, pensando siempre en nuestra salud.



¿TE GUSTARÍA ESCRIBIR POESÍA?

¿TE ATREVES A LEER?

¡COMPARTE TUS EMOCIONES!

Mtra. Adriana Quezada Casanova,
Plantel 32, Coatzintla.

Excelente propuesta la de promover eventos como la lectura y la creación literaria entre los jóvenes de bachillerato y universitarios, en tiempos de pandemia, donde la situación nos obligó a ver para adentro y sacar lo que llevamos atorado; nos sensibilizó y nos hizo más humanos, a pesar de que las cosas se han ido transformado vertiginosamente en la forma de crear, empezar, concluir y entregar, vemos con gusto el trabajo de dos adolescentes: Janeth Morales Rangel, del Plantel 32 Coatzintla y Carlos Antonio Linderos de Olmos, del Plantel 27 Espinal, que acudieron al llamado de escribir una poesía... le perdieron el miedo a la hoja y nos dejaron saber sus sentimientos, su pensar, su vivir, con sus poesías "Soñar no cuesta nada" y "Una ilusión de amor" respectivamente.

Mientras haya vida en el planeta encontraremos a alguien que quiera plasmar en algún lugar su sentir, espero que lo que dejemos a la próxima generación valga la pena, que no sean penurias de una sociedad acelerada que busca nuevos recursos tecnológicos para acelerar la información, que no servirá de nada si no enseñamos a nuestros niños y adolescentes a razonar, crear, interpretar y comunicarse.

Estos espacios se deberían repetir, no cabe duda que a todos, sobre todo a los adolescentes, la situación de lejanía y aislamiento les exige un compás de espera para abrazarnos, reunirnos, besarnos, aunque sea en un espacio virtual, dedicado a una de las labores más nobles y ancestrales que es la de escribir/leer y compartir lo que sentimos, lo que pensamos y lo que esperamos.



SOÑAR NO CUESTA NADA

Janeth Morales Rangel,
Primer semestre,
Plantel 32 Coatzintla.

Empecé hace aproximadamente dos años, la verdad no me atrajo la poesía por gusto sino por trabajos de la escuela, comencé a leer libros que se relacionaban con la poesía de los autores que más me atraían, además de que podía despejar y centrar cada una de mis ideas en un pequeño pedazo de papel. Algunos de mis poetas favoritos son Mario Benedetti y Federico García Lorca, sinceramente son grandes artistas que me inspiran a seguir avanzando en la poesía.

Fue a través de un comunicado de la escuela que me enteré de la convocatoria y pensé que sería una buena idea participar. Es por eso que me motivé, porque quería ver si realmente era buena para escribir poesía.

La verdad me dio mucho gusto participar, fue una experiencia maravillosa donde pude hablar sobre lo importante que es la poesía en mi vida y como otras personas se pueden interesar en ella. Me gustaría seguir participando en otros concursos si se da la oportunidad, para volver a escribir y avanzar más en este bello género.

Todos podemos lograr nuestros sueños, aún si los demás los consideran absurdos e insignificantes, no nos debemos dar por vencidos tan fácilmente, hay que luchar por nuestra meta en la vida.

*Es posible en la manera que tú creas posible
No digo que tus sueños sean tontos e insignificantes
Vive, logra, construye tu sueño
Demuestra que lo pudiste lograr.*

*Encuentra tu camino, el amor,
La persona indicada, la que te demuestre que te ama,
Que piense y vivan juntos la felicidad,
porque, porque soñar no cuesta nada.*



UNA ILUSIÓN DE AMOR

Carlos Antonio Lindero de Olmos,
Primer Semestre, Plantel 27, Espinal.

I love you

Mi habilidad para la escritura la descubrí cuando me encontraba en tercer o cuarto año de primaria, empecé con el género de cuento, el primero que escribí se llamó "El mejor amigo". Me di cuenta que tenía la habilidad cuando la maestra nos pidió crear un poema del día de las madres, ahí fue cuando escribí mi primer poema y comenzó mi gusto por la escritura. Quiero escribir un libro de poesía, entrar de lleno a la escritura, escribir también todo tipo de género, mejorar mis habilidades y algún día llegar a compartir todas esas poesías ante el público, darme a conocer y ver cómo es aceptada mi escritura. Los poetas que me inspiran son Octavio Paz y Sor Juana Inés de la Cruz.

Me enteré del concurso por medio de una transmisión en vivo que se hizo por Facebook, desde que se mencionó, me mantuve atento de todo sobre el concurso, me alentaron dos amigas para participar, ya que saben que me gusta escribir, así que accedí, de igual forma participaría para superarme un poco

más y mejorar mi habilidad para la escritura, pero gracias al apoyo de estas amigas que me alentaron, pude tener más seguridad.

Participar en el concurso me dio más confianza para seguir escribiendo por que pude dar a conocer mi poesía, darme cuenta de que a algunas personas les gustó. Me encantaría seguir participando en eventos como estos para probar mi habilidad e irme superando poco a poco, tratar de conseguir más oportunidades para difundir mi poesía.

El mensaje que les doy a los futuros escritores es "hagan lo que más les gusta y expresense, dense a conocer con sus virtudes y habilidades".

A continuación, pondré dos estrofas, las cuáles fueron las que más me gustaron de mi poema "Una ilusión de amor".

*Quisiera mirar al cielo,
Y ver la más brillante estrella,
Para decirte con anhelo,
Tú eres aún más bella.*

*Quisiera estar contigo,
Viendo un hermoso atardecer,
Decirte que quiero ser más que tu amigo,
Que sólo a ti te voy a querer.*



SELECCIÓN DE BAILE 'LAGUNEROS'

Prof. Daniel Carrasco Montalvo,
Plantel , 06 Nogales.

La Selección de Baile "Laguneros" vio la luz como proyecto en septiembre de 2012, cuando la idea de tener representantes para los concursos y competencias cambió para dar lugar a una Selección que infundiera identidad a nuestro plantel. Se originó en el Plantel 06 de Nogales y fue aprobado por la dirección escolar que dirigía en ese entonces. Esta Selección representa a nuestro plantel en todos los concursos y Encuentros de conocimiento del COBAEV, así como en competencias particulares.

Tengo la fortuna de ser su maestro y director artístico, apoyado por la compañera docente Q.F.B. Lizette Villanueva Hernández y por la Sociedad de Padres de Familia, quienes nos facilitan los recursos para sufragar gastos de uniformes, traslados y vestuarios, además somos apoyados por el talento de ex alumnos que han emprendido, una vez egresados, carreras en la danza y las artes escénicas, también recibimos apoyo de bailarines reconocidos en nuestra zona, esto ha ocasionado un sentimiento de pertenencia, de esta manera hemos realizado eventos en colaboración con otros maestros, como lo fue nuestra 1ra. Gala Artística llamada "Delirio de 50 Artistas", en donde justamente 50 artistas entre bailarines, cantantes, músicos y artistas plásticos, colaboramos para crear una obra que recibió ovaciones en el Teatro Ignacio de la Llave, de la ciudad de Orizaba, contando con la co-dirección de los maestros Álvaro Cuevas en Danza Folklórica, Erich Morgado en Danza Urbana, José Carlos León en Danza Contemporánea y de Mario Gasga en Ritmos Latinos.

La Selección acude a presentaciones locales en plazas públicas y en el Velatorio de la Laguna de Nogales, de donde proviene nuestro nombre de identidad "Laguneros", un hermoso lugar natural en donde se realizan presentaciones en vivo. Actualmente, realizamos trabajos desde casa, manteniéndonos en constante comunicación y colaborando en videos interpretativos y de danza, que transmitimos en vivo o compartimos en nuestras redes sociales.

En estos momentos, contamos con doce elementos que forman parte de la Selección, son alumnos que aprobaron tres complicados procesos de audición a distancia, ya que no somos directamente una paraescolar, sino una actividad extra con un alto nivel selectivo.

El principal impacto que esta selección ha provocado en los alumnos y ex alumnos es el amor y la pasión por la danza, además de la disciplina y la seriedad que se necesita para ver el arte como una opción de carrera universitaria. Contamos con egresados del COBAEV que estudian en la Facultad de Danza de la UV, en el Centro de Estudios Superiores Sisti (CESS) de Puebla, en Educación Artística de la UV, y muchos más que se desempeñan como maestros de diferentes disciplinas en academias de danza de la zona.

El sentimiento de pertenencia e identidad es tan fuerte que la mayoría de los ex alumnos de la Selección continúan aportando su experiencia y apoyando a los concursantes en cada presentación, incluso acuden al llamado cada vez que reciben invitación para participar con nosotros, de esta forma logramos

funciones de danza y mini funciones de alta calidad.

Nuestra selección ha participado en diferentes concursos de danza de nuestra región y del Estado de Veracruz, además de ser actualmente bicampeones regionales de la Zona VI en los Encuentros Conocimiento, Cultura, Arte y Deporte del COBAEV.

Cada año en la clausura de cursos del plantel, se lleva a cabo en el Auditorio Metropolitano de la ciudad de Orizaba, la ceremonia oficial de entrega de certificados, para lo cual la Selección prepara un número de teatro musical, como en su momento lo fue "Chicago: el Musical" y "La la land". La Selección también ha sido invitada a participar en clausuras de diferentes escuelas y en festivales de instituciones como el DIF, Alcaldías Municipales, Parques, Festivales de Música, Ferias, Expo Ferias, en la Universidad del Golfo de México (UGM), en el Instituto Regional de las Bellas Artes de Orizaba (IRBAO) por mencionar algunas. Son creadores, junto con el Colectivo Shabary del programa "Danzando por las Montañas", programa de difusión cultural de danza clásica, contemporánea, jazz y ritmos latinos, reconocidos por el estímulo que proporciona el Fondo Nacional para la Cultura y las Artes (FONCA) en el 2017 y que ha tenido presentaciones en más de dieciocho municipios de nuestra región de las Altas Montañas.

Recientemente fui postulado por 15 municipios de nuestra zona, al Premio Estatal de la Juventud 2020, en la categoría de Actividades Artísticas y Artes Populares, por mi trayectoria profesional, soy egresado orgullosamente de nuestro plantel 06 Nogales, junto conmigo una lista interminable de grandes ex alumnos que han dedicado sus estudios a las artes, pintores, actores y bailarines, que con orgullo formaron parte de las filas de nuestra bella institución.

La danza, es de las actividades principalmente afectadas por la pandemia, ya que cuando se trabaja a distancia se pierde la sensibilidad que provoca el movimiento, no existe el apoyo de equipo que se da de manera presencial, por lo que en ocasiones el alumno se siente solo, sin embargo, tratamos de estar unidos y justamente son nuestras ganas de volvernos a parar en un escenario las que nos mantienen activos para seguir adelante. El artista busca expresarse en público, de eso vive, y aunque hemos realizado trabajos virtuales, extrañamos pararnos en un escenario, dejar cuerpo y alma en nuestra interpretación y volver a emocionarnos al recibir el cariño y el calor humano de la gente, a través de un aplauso.

Antes de que se decretara la cuarentena hace casi un año, nuestra zona VI fue distinguida para celebrar el Encuentro Estatal de Conocimientos, Arte, Cultura y Deporte, eligiendo como sede al hermoso Pueblo Mágico de Orizaba, junto con esta noticia, nuestra selección fue informada que seríamos los encargados de aperturar el show de inauguración y ya trabajada nuestra participación, se suspendieron labores por la pandemia. Esperamos retomar este trabajo y hacerlos disfrutar de este espectáculo.

Recientemente trabajamos en el video - interpretativo 'OFF LINE', un material audiovisual que retrata el estrés que viven en estos momentos los estudiantes. Además, se trabaja con los Jóvenes Líderes de nuestro plantel en los proyectos que nos solicitan, a posteriori, trabajaremos en el cierre del ciclo escolar 2021-A y prepararemos una video danza para despedir a esta generación de alumnos que han sabido afrontar la pandemia.

Aprovecho esta oportunidad que me proporciona la Revista Expresa para invitarlos a que nos visiten en nuestras redes sociales y que disfruten el material audiovisual que realizamos, también los invito a integrarse en la Selección cuando se abra la convocatoria. Pueden encontrarnos en Facebook como Baile Laguneros 06 <https://www.facebook.com/NogalesBaileModerno>, e Instagram: baile_laguneros.

¡UNA VEZ LAGUNERO, LAGUNERO PARA SIEMPRE!



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA

En el día internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, (11 de febrero) Revista Expresa quiso remarcar la importancia de esta conmemoración entrevistando a 2 grandes exponentes en la materia; ellas son la Mtra. Carmina Siliceo y la alumna María Fernanda Herrera, ambas pertenecientes al plantel 35, Xalapa. Quienes nos comparten sus impresiones y la importancia de que las mujeres tengan mayor representatividad en temas relacionados a la ciencia.

Soy egresada de la Facultad de Ciencias Químicas de la Universidad Veracruzana, actualmente atiendo las asignaturas de Física, 3er y 4to semestre y Temas Selectos de Física en 5to y 6to semestre, es decir, estoy dedicada a la Física, lo cual me agrada. Desde marzo del 2020, al inicio de la pandemia en México, se transformó la práctica educativa, estudiantes y maestros enfrentamos una forma de trabajo para la que no estábamos preparados, viéndonos en la necesidad de capacitarnos y poder dar seguimiento al quehacer educativo. Actualmente, aún seguimos tomando cursos de capacitación para poder manejar plataformas digitales, implementando esos recursos en nuestras clases. Es prioritaria la iniciativa y las acciones de nuestros estudiantes para buscar recursos que les permitan aprender, apoyados por los docentes, para estar continuamente en comunicación, retroalimentándonos, logrando el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los estereotipos de género vinculan características y roles, definen los esquemas de referencia, influyen en las expectativas y comportamientos de hombres y mujeres y, en última instancia, refuerzan la continuidad de la discriminación formativa y ocupacional. Se asocia a los varones con características tales como: competitividad, agresividad, racionalidad, dominación y objetividad, cualidades necesarias para ser exitosos en una carrera científica o tecnológica.



Frente al estereotipo masculino, que apuntala la creencia de que los chicos se interesan por cuestiones técnicas y analíticas, y están orientados hacia la objetividad y la racionalidad, el femenino asume que las mujeres son afectivas, empáticas, intuitivas y pasivas. Los docentes somos formadores, suprimamos estos estereotipos, me empeño en referirme al grupo como chicas y chicos, cuando hacemos grupos de trabajo incluyendo a ambos sexos. No es fácil, pero considero que estamos en el camino de querer una sociedad en la que, sin importar el género, tengamos las mismas oportunidades de vivir en un mundo social, educativo, profesional, y así mujeres y hombres convivan en armonía.

La equidad de género es un derecho universal, aunque es una realidad que la mujer tiene acceso a la educación con desigualdad de condiciones que el hombre, dado las diferencias de socialización que experimentan, lo cual se debe erradicar. No existen roles predeterminados en la ciencia según el género, la identidad sexual o el origen étnico.

"Las mujeres pueden llegar a desempeñar el rol que deseen en ciencias, ingeniería, política, artes y humanidades". - Karen Uhlenbeck, matemática estadounidense galardonada con el premio Abel (considerado el "Nóbel" de las matemáticas).

Mtra. Rosa Carmina Siliceo Andrade,
Plantel 35, Xalapa.



DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA



María Fernanda Herrera Couttolenc,
Cuarto Semestre,
Plantel 35 Xalapa.

Durante esta contingencia ha sido bastante complicado seguir el paso a mis estudios, al principio de la pandemia estaba comenzando el segundo semestre y en lo personal fue bastante difícil, no encontraba la manera de concentrarme al estudiar, hacer tareas o acomodar mi horario para poder entregar los trabajos en tiempo y forma, igualmente no comprendía del todo los temas vistos, sin embargo, en el siguiente semestre fue mucho más sencillo, me volví más responsable, metódica y autónoma para poder aprender y sacar el mejor provecho a la información que me proporcionaba la escuela, ya que no había ninguna persona guiándome o explicándome cómo se debían hacer las cosas, así que crecí mucho como alumna.

Creo que la situación por la que estamos pasando es el momento perfecto para proporcionarnos más información a los alumnos, ya que estamos trabajando a través del Internet, y ahí es donde se encuentran fuentes de todos lados y de todo tipo, por lo que ya no tenemos que depender tanto de los libros o materiales de trabajo que se encuentran en nuestra zona o incluso en nuestro idioma. Los conocimientos vistos en bachillerato son de gran influencia a la hora de decidir qué se estudiará en la universidad, por lo que esta información adicional que se proporcione al estudiante, puede ser el detonante que permita que alguna alumna se interese por la ciencia, la investigación y la difusión de la misma.

Como joven estudiante, puedo asegurar que la forma en que enseñan la ciencia en las escuelas tiene grandes áreas de oportunidad, la gran mayoría de los jóvenes suelen verlo como algo aburrido o que "no les servirá de nada", cuando es todo lo contrario ya que la ciencia es la forma de entender cómo funciona el mundo y cómo es

que vive en un balance perfecto, de comprender cómo es que podemos existir de la manera en la que lo hacemos y cómo se manifiestan los fenómenos a nuestro alrededor; si se enseñara la ciencia de manera más práctica y menos teórica, aplicando en cada explicación las preguntas ¿qué?, ¿cómo?, ¿cuándo? y ¿por qué?, sin duda en los jóvenes despertarían un gran interés. Las formas de enseñanza han cambiado a lo largo del tiempo, pasamos de memorizar la tabla periódica a generar inquietud y curiosidad sobre las propiedades de cada elemento y cómo éstos influyen en nuestra vida diaria. Estoy segura de que ahí radica el verdadero reto de la difusión de las ciencias; hacerlas más atractivas; también considero importante que se eliminen los estereotipos de género en la escuela y promover modelos positivos de mujeres científicas, para que cada vez seamos más las niñas y jóvenes que participemos en ámbitos de ciencia y tecnología.





COLEGIO DE BACHILLERES
DEL ESTADO DE VERACRUZ

DIRECCIÓN ACADÉMICA

DEPARTAMENTO
DE SUPERACIÓN
DE PERSONAL

Conoce y Prepárate



FEBRERO·2021

INSTITUTO UNIVERSITARIO VERACRUZANO

Ofrece becas en Licenciaturas y Maestrías

Licenciaturas

Escolarizada

Administración de Empresas
Arquitectura y Urbanismo
Contaduría y Finanzas
Derecho
Educación Física, Recreación y Deporte
Psicología Aplicada
Sistemas y Tecnologías de Información

Virtual

Licenciatura en Derecho

Ejecutiva

Administración de Empresas
Contaduría y Finanzas
Derecho
Educación Física Recreación y Deporte
Pedagogía

Maestrías

Administración de los Servicios de la Salud
Administración de Negocios
Administración Pública
Derecho Constitucional y Administrativo
Educación
Educación para la Salud
Gestión Educativa
Doctorado en Ciencias Administrativas
Doctorado en Ciencias Administrativas con Línea en
Administración Pública y Gobierno
Doctorado en Ciencias Administrativas con Línea en
Economía y Empresa
Doctorado en Ciencias Administrativas con Línea en
Educación
Doctorado en Ciencias Administrativas con Línea en
Gestión de Sistemas de Salud

Virtual

Maestría en Administración de Negocios
Maestría en Administración Pública
Maestría en Administración de los Servicios de la Salud
Maestría en Educación
Maestría en Educación para la Salud
Maestría en Gestión Educativa
Maestría en Ingeniería y Desarrollo de Software

Doctorado

Doctorado en Ciencias Administrativas

Educación Continua

Presencial

Diplomado en Competencias Didácticas en la Educación para la Salud
Diplomado en Competencias para las Prácticas Docentes
Diplomado en Gestión en Instituciones Educativas
Diplomado en Gestión Estratégica de los Servicios de la Salud
Diplomado en Gestión Estratégica e Innovación en la Administración Pública
Diplomado en Habilidades Directivas
Diplomado en Preparación para la Evaluación Docente

Virtual

Diplomado en Certificación de Docente en Entornos Virtuales
Diplomado en Competencias Didácticas en la Educación para la Salud
Diplomado en Competencias para la Práctica Docente
Diplomado en Gestión Estratégica e Innovación en la Administración Pública
Diplomado en Gestión Estratégica de los Servicios de la Salud
Diplomado en Gestión de Instituciones Educativas
Diplomado en Habilidades Directivas
Diplomado en Preparación para la Evaluación Docente
Diplomado en Urbanismo: Planeación y Diseño de Ciudades

Informes:

Boulevard Xalapa- Banderilla Km. 148+090 CP 91300
Banderilla, Veracruz
Tel. 800 842 38 08

Página Web: www.iuv.edu.mx



CENTRO DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DEL NORTE DE VERACRUZ

Becas del 30% en colegiaturas

Licenciaturas

Contabilidad Pública
Ingeniería Industrial
Computación Administrativa
Informática

Maestrías

Ciencias de la Administración
Ciencias de la Educación

Informes:

Salvador Díaz Mirón No. 29
Col. Centro, Álamo Temapache, Veracruz
Tel. (765) 84 45 446



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 · FEBRERO/ 2021

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



SEGURO DE AUTO OBLIGATORIO

Sufrir un accidente de auto puede desequilibrar la economía familiar si no se cuenta con un seguro que te ayude a solventar los gastos derivados de éste. Pero, a pesar de lo importante que resulta contar con un seguro de auto y de que es obligatorio para circular en vías, caminos y puentes federales, muchas personas siguen sin contar con uno. A continuación, te mostramos cinco cosas que debes saber sobre el seguro obligatorio de responsabilidad civil vehicular.

1. ¿QUÉ ES?

Es un seguro con las coberturas mínimas que marca la ley para poder circular por vías, puentes y carreteras federales. El objetivo es que en caso de accidente, cualquier usuario pueda minimizar las pérdidas económicas derivadas de un siniestro.

2. ¿QUIÉNES DEBEN CONTAR CON ESTE SEGURO?

- Automóviles
- Motocicletas
- Bicicletas con motor

3. ¿QUÉ CUBRE EL SEGURO?

- Daños a terceras personas (lesiones y/o muerte) con una suma asegurada mínima de 100 mil pesos.
- Daños materiales a terceros con una suma asegurada mínima de 50 mil pesos.

Las sumas aseguradas podrán ser más elevadas dependiendo de la aseguradora que las ofrezca, pero nunca un monto inferior.

4. ¿QUÉ NO CUBRE?

- Daños a tu vehículo
- Gastos médicos tuyos o de tus acompañantes
- Robo total de tu vehículo
- Asistencia y defensa jurídica
- Pago de fianzas

5. ¿QUÉ OCURRE SI NO CONTRATO EL SEGURO?

- Podrías ser acreedor a una multa de 20 a 40 días de salario mínimo.
- En caso de sufrir un accidente podrías adquirir deudas mayores a tus ingresos por hospitalización o indemnización por muerte.

ANTES DE CONTRATAR

- Compara y cotiza en al menos tres aseguradoras distintas.
- Considera contratar un seguro de auto con mayores coberturas, como la limitada que te cubre por responsabilidad civil y robo total de tu vehículo; o la amplia que además de tener las coberturas anteriores cubre los daños materiales a tu auto y los gastos médicos tuyos y de tus acompañantes.



TOMA NOTA

Si ya cuentas con cualquier otro tipo de seguro de auto, no es necesario que adquieras el Seguro Obligatorio, debido a que estos productos ya cuentan con la cobertura de Responsabilidad Civil por Daños a Terceros.





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.