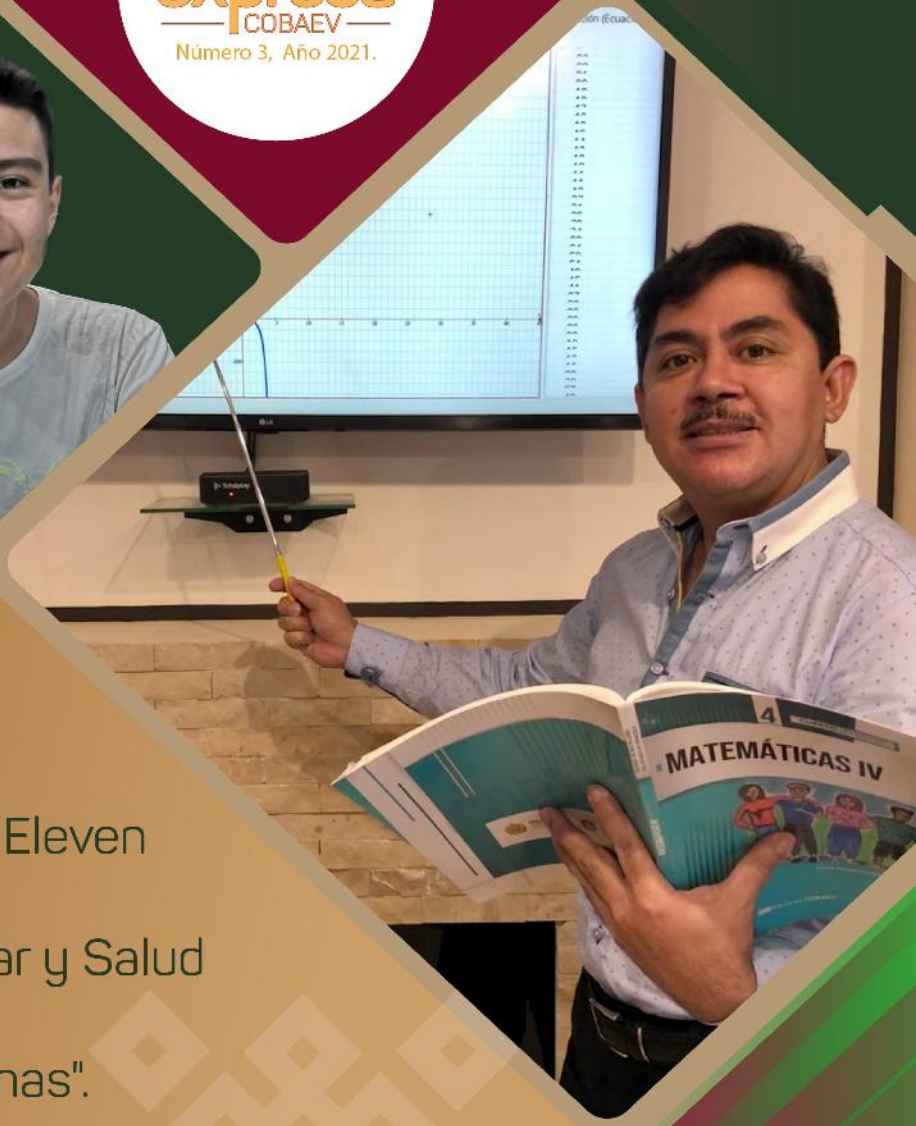
expresa COBAEV

Número 3, Año 2021.



La Big Band Eleven

Nutrición, Bienestar y Salud

Mural "Raíces Veracruzanas".

Yael y el mundo de la Biología.

La Ciencia y la Fotomicrografía.

@ExpresaCobaev

MAYO - JUNIO

expresa COBAEV

Av. Américas 60, Col. Aguacatal
Xalapa, Veracruz

(228) 842 3320 Exts. 2030 y 2031

expresa@cobaev.edu.mx

cobaev.edu.mx/medios/Expresa

DIRECTORIO

Ing. Cuitláhuac García Jiménez
Gobernador del Estado de Veracruz

Mtro. Zenyazen Roberto Escobar García
Secretario de Educación de Veracruz

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

Dr. Andrés Aguirre Juárez
Director General del COBAEV

EQUIPO EDITORIAL

Dra. Irma Atala Morales Ramírez
Directora Académica

LEM. Víctor Manuel Rosario Solana
Jefe de Promoción Educativa

Edición
L.A.E. Rafael Rueda Rauda

Revisión de contenido
Mtra. Nancy Domínguez Sosa

Diseño
I.S.C. Erick Márquez Carrera

Información
L.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 Finalistas de la convocatoria de la Fundación RISE; Orgullo COBAEV.

04 Yael y el mundo de la Biología.

06 La Ciencia y la Fotomicrografía, un acercamiento a la vida a través del microscopio.

08 Semblanza de libros de Cuarto Semestre.

14 Segundo concurso de Cuento Juvenil.

16 Nutrición, Bienestar y Salud.

17 VII Olimpiada Femenil de Informática CARMA 2021.

21 La Big Band Eleven.

23 El rol activo de las mujeres en la participación con discapacidad.

24 Mural "Raíces Veracruzanas"

Finalistas de la convocatoria de la Fundación RISE; Orgullo COBAEV

La Fundación BBVA México ha unido esfuerzos con el Programa RISE que brinda recursos de aprendizaje y oportunidades adicionales a jóvenes talentosos de entre 15 y 17 años de edad. A través de su convocatoria, RISE invita a participar a jóvenes que se destaquen por sus capacidades académicas, artísticas, científicas o culturales y, sobre todo, por su pasión, integridad y empatía para transformar el mundo.

Los ganadores formarán parte de una red de apoyo a largo plazo, a través de la cual serán patrocinados para impulsar, tanto su educación y formación, así como sus futuros proyectos.

En esta convocatoria mundial participaron 5,000 jóvenes, de los cuales únicamente quedaron 500 finalistas. Dos estudiantes talentosas lograron ser finalistas poniendo muy en alto al COBAEV y al Estado de Veracruz, se trata de las alumnas Alison Vanessa Velasco Xala, estudiante del cuarto semestre del plantel 16 Catemaco y Ana Gabriela Benítez Hernández, estudiante del sexto semestre del plantel 21 Ixhuatlán del Sureste.

Estamos seguros que gracias a estas iniciativas, más jóvenes talentosos tendrán la oportunidad de impulsar su desarrollo. A continuación, les presentamos las apreciaciones y vivencias que tuvieron nuestras dos finalistas durante este evento:

Alumna Ana Gabriela Benítez Hernández Plantel 21, Ixhuatlán del Sureste.

Soy estudiante de sexto semestre en plantel 21 Ixhuatlán del Sureste, mis aficiones son aprender nuevos idiomas y conocer nuevas culturas, soy fan de la música y cultura coreana. Me considero una defensora de los derechos de las mujeres luchando contra la violencia de género, haciendo de este, un lugar donde las mujeres seamos respetadas y podamos vivir libremente, mi mayor pasión es el querer contribuir a hacer de mi país un mejor lugar para vivir.

La forma en la que me enteré de esta convocatoria fue vía WhatsApp, invitándome a una reunión por Zoom que haría la Fundación Bécalos, los detalles y características de la beca nos lo informaron en otra reunión donde había directivos y alumnos de los diferentes planteles del COBAEV en el estado.

La convocatoria consistía en buscar a jóvenes interesados en hacer un cambio para mejorar su país a través de un proyecto que planteara una problemática específica. En la primera etapa de esta convocatoria tenías que hacer tu registro en la aplicación hello world, proporcionando todos tus datos y tenías que grabar tres videos donde hablaras del por qué te sentías afortunado y del por qué no, sobre tu pasión y de cómo te verías en cinco años. La segunda etapa consistía en grabar otros tres videos donde contábamos sobre nuestra gran idea, su importancia, sus retos, un poco sobre el proceso de investigación de nuestro proyecto y la solución que proponemos, teniendo a lo último una pequeña reflexión

Finalistas de la convocatoria de la Fundación RISE; Orgullo COBAEV

acerca de lo que aprendimos en este proceso del RISE CHALLENGE y como nos podría ayudar para futuros proyectos.

Después de cumplir con el proceso anterior, esperamos un mes para conocer los resultados de la segunda etapa, donde solo 500 estudiantes de todo el mundo fueron seleccionados (entre ellos yo) para ir a la fase final. Esta fase consistió en una reunión online de aproximadamente seis horas, donde fuimos evaluados en diferentes actividades grupales e individuales, tales como una entrevista, solución a un problema específico, una pequeña presentación y finalmente un debate (cabe destacar que todo fue en inglés).

Mi proyecto consistió en la creación de un Centro Especializado para la Defensa y Apoyo a las Mujeres que han sido violentadas. Este centro estará conformado por cuatro secciones donde se les brindará a las mujeres violentadas apoyo psicológico, legal, médico y se les instruirá en defensa personal.

Aunque aún no he ganado la beca, el llegar a la etapa final para mí ha sido más que un logro en mi vida, durante el proceso de este reto he conocido tantos jóvenes talentosos que han hecho del evento una experiencia inolvidable, así como también el descubrir habilidades en mí que nunca creí tener. La lección más importante que me ha dejado esta experiencia ha sido el aprender a creer en mí misma y en mis capacidades, porque esa es la clave del éxito, el creer fielmente en que lo vas a lograr. Si gano la beca me gustaría estudiar leyes en la Universidad de Harvard.

La Fundación RISE otorga becas a jóvenes estudiantes, proporcionándoles apoyo económico para que continúen sus estudios de manera satisfactoria, trabaja en conjunto con la Fundación Bécalos, la Fundación BBVA Bancomer y el Tecnológico de Monterrey.

El mensaje que les daría a los jóvenes compañeros es que cuando vean una oportunidad como esta, la tomen y lo intenten sin importar los resultados, no importa si tienen miedo porque si sienten eso significa que es algo que vale totalmente la pena. Nunca sabemos de qué somos capaces hasta que lo logramos.

Alumna Alison Vanessa Velasco Xala
Plantel 16, Catemaco.

Actualmente curso el cuarto semestre, mis aficiones son: estudiar, dibujar, pintar, ver la moda, crear historias, escuchar y descubrir música, tomar fotografías y sin duda me gusta ver las cosas de manera positiva.

En enero del presente año recibí una llamada de la directora de mi plantel en la cual me explicó sobre la convocatoria de esta beca, me dijo que me había considerado para participar en ese evento. Posteriormente recibí un enlace para una reunión por Zoom que se llevó a cabo ese mismo día con personal de Bécalos, alumnos y directivos de todo el COBAEV en donde se brindó más información sobre dicha convocatoria y se explicó que seleccionarían a 500 finalistas, los cuales pasarían a una entrevista y sólo habría 100

Finalistas de la convocatoria de la Fundación RISE; Orgullo COBAEV

becas para estudios universitarios en el país que deseen, viáticos y financiamiento para realizar proyectos.

La convocatoria se desarrolló en el idioma inglés y buscó jóvenes de 15 a 17 años en todo el mundo. Consistió en descargar una aplicación, registrar mis datos personales y después responder tres preguntas, cada una con un vídeo: "¿Cuál es tu pasión?" en la que expuse un problema que existe en mi comunidad y cómo podría resolverlo, "¿Cuál es tu historia?" y "¿Cómo te ves en el futuro?". Estas actividades abarcaron la fase 1 que concluyó el 10 de febrero, y al día siguiente inició la fase 2, llamada el "RISE CHALLENGE" la cual se basó en el desarrollo de un proyecto acerca de una problemática, misma que mencioné en la fase 1.

Mi proyecto fue sobre el empoderamiento femenino, para ello tuve que subir cuatro videos explicando el proceso de tal proyecto. Mi objetivo es crear una fundación para orientar a las mujeres en su desarrollo personal y profesional, sin embargo, eso me llevará años y por cuestiones de la pandemia solo pude implementar para este proyecto el uso de las redes sociales; cabe mencionar que mi proyecto se llama "Brilliant Women". Hice una página en Instagram y Facebook e invité a mujeres de mi comunidad a que se integraran y formaran parte de este proyecto para lo cual impartí charlas en línea junto con la ayuda de una psicóloga experta en temas de autoliderazgo, autoestima y gestión de emociones. En la fase 2 también contesté un puzzle quiz de razonamiento abstracto y unas preguntas sobre mi proyecto en la aplicación; la fase 2 culminó el 1 de abril, afortunadamente el 11 de mayo recibí un correo del equipo de RISE donde me felicitaban por ser una de las finalistas. Me preparé para una serie de actividades del día finalista, vía Zoom, que me tocó el 12 de junio, ahora estoy en espera de resultados, los cuales se anunciarán en agosto.

Me siento muy feliz, con ganas de seguir adelante y muy agradecida con el COBAEV y con RISE por esta gran oportunidad. Quise intentarlo sin pensar qué llegara a pasar y sin duda la perseverancia que he tenido me ha hecho seguir mis pasiones con humildad. Quiero estudiar la Licenciatura en Química, y si gano esta beca, más adelante estudiaré Ciencias de la Comunicación, ambas carreras me interesa estudiarlas en la Universidad de Harvard o en la de Oxford.

Un mensaje que le doy a los jóvenes es que nada es imposible en la vida si se lucha y si se mantiene la fe, hay que ser perseverantes y tener metas muy definidas, no desaprovechen oportunidades, no pierden nada con intentarlo. Sé que el apoyo de la familia es fundamental para todos, pero si aún no hay nadie que confíe en ti, tú eres tu mayor fortaleza y la clave de tu éxito.

Yael y el mundo de la Biología.

Alumno Yael Said de Jesús Vadillo Brito
Plantel18, Coatzacoalcos.

Soy Yael, tengo 18 años y actualmente curso el sexto semestre en el plantel 18 de Coatzacoalcos, con toda certeza podría decir que mi afición por la Biología y la naturaleza inició cuando era niño, siempre me llamaron la atención las plantas y algunos animales, al principio solo era una "admiración", nunca me imaginé que en un futuro se convertirían en mi objeto de estudio.

Mi preparación para las Olimpiadas inició en el 2018 cuando se me invitó a participar en los diversos concursos que había (evidentemente elegí Biología), en el 2019 participé en las Olimpiadas de Biología convocadas por la Academia Mexicana de Ciencias, y para poder clasificar a éstas, debía tener una destacada participación en los Encuentros de Conocimiento, Arte, Cultura y Deporte que lleva a cabo nuestra institución, en donde obtuve el primer lugar en la disciplina de Biología I y II a nivel Regional y Estatal; después participé en la Olimpiada Estatal de Biología 2019 y en la XXIX Olimpiada Nacional de Biología 2019, en la que gané medalla de Oro, la cual fue el parteaguas para que llegara a la Olimpiada Internacional.

Desde que inicié este gran proyecto he estudiado Biología todos los días, cada mañana me levantaba de la cama con la mentalidad de llegar a una Olimpiada Internacional, este deseo me llevó a estudiar libros completos de distintas áreas de la Biología como lo son la Bioquímica, Biología Molecular, Biología Celular, Fisiología Animal y Vegetal, entre otras, desarrollé mi autodidactismo y esto me hizo implementar estrategias más eficientes para estudiar; los primeros dos años de preparación los complementé con clases de mi asesor Irving Ulises Francisco Domínguez, quien me ayudó a desarrollar temas importantes y sobre todo a desarrollar mi razonamiento, además de que siempre estuvo aconsejándome en cada paso que daba. El último año de preparación fue completamente autodidacta y me empeñé en perfeccionar las áreas que sentía que no dominaba, seguí estudiando y afinando mi conocimiento.

La llegada de la pandemia sugirió un gran reto para todos, no fue fácil adaptarme a trabajar todo el día frente a una computadora, el primer gran reto fue afrontar la nueva modalidad virtual de la XXX Olimpiada Estatal de Biología 2020 a la que fui invitado gracias a los resultados obtenidos el año anterior, ahora en lugar de preocuparme por el examen, me preocupaba el hecho de que se me fuera a ir el internet o hubiera algún problema técnico, pero afortunadamente todo salió bien y con la puntuación más alta gané la medalla de Oro, lo que me llevó a la fase nacional en donde nuevamente enfrentaría una evaluación virtual, pero ahora con una variante, ya que aparte del examen teórico había que hacer cuatro exámenes prácticos, que en condiciones normales se hacían en un laboratorio, fue un reto para el comité organizador adaptar estas pruebas a la modalidad virtual, todo era nuevo pero el conocimiento le hizo frente a todo.

Yael y el mundo de la Biología.

Nuevamente obtuve una medalla de Oro y pasé a formar parte de la Preselección Mexicana para la 32va Olimpiada Internacional de Biología 2021, a celebrarse virtualmente desde Lisboa, Portugal, y para la 15va Olimpiada Iberoamericana de Biología 2021, con sede virtual en Heredia, Costa Rica.

Lo que seguía era un duro proceso de asesoría y evaluación por parte de los académicos de la UNAM, seleccionar a los estudiantes que representarían al país en cada una de las Olimpiadas, desde Enero a Mayo, durante una semana entera con cerca de ocho horas al día, los 16 alumnos preseleccionados recibimos asesorías virtuales (a través de Zoom, Meet, Teams, Webex, etc.) con sus respectivas evaluaciones, fueron meses de entrenamiento arduo y finalmente, el 28 de Mayo de 2021, la Coordinadora Nacional nos aplicó la evaluación final, una prueba de nivel internacional que debíamos responder en menos de tres horas, fue un examen duro y afortunadamente logré obtener la puntuación más alta.

Después de una semana, el 7 de Junio de 2021, se nos notificó quienes integrarían cada una de las selecciones para la Olimpiada Internacional e Iberoamericana, después de todo el esfuerzo y dedicación, fui seleccionado junto con otros tres compañeros por la Academia Mexicana de Ciencias, para representar a México en la 32va Olimpiada Internacional de Biología 2021, que se llevará a cabo del 18 al 23 de Julio del año en curso; sentí mucha alegría y satisfacción por el logro, pero aún más motivado por lo que viene ya que hay que seguir estudiando para tener un buen resultado.

Pasó el proceso de inscripción y realmente lo disfruté ya había logrado una de mis metas, que finalmente estaba en el lugar que tanto soñé, estudiar para una Olimpiada internacional, pero sobre todo fijar metas y trabajar día a día para conseguirlas, es un proceso que ayuda a desarrollar muchas competencias y aptitudes, como la perseverancia, el coraje, la autodeterminación, la constancia y la buena administración del tiempo, por lo que si lo que se desea es sobresalir y hacer bien las cosas, es preciso modificar nuestras actitudes para bien, y sobre todo aprender a competir, vivimos en un mundo en donde las oportunidades no sobran, por lo que es preciso prepararse al máximo para cumplir todas las metas que te propongas.

Siempre hay que trabajar bajo metas que nos hagan mejorar día a día, todo lo que hagamos hoy nos servirá para un futuro y debemos tomar en cuenta que después de esta pandemia las cosas no volverán a ser iguales y por lo tanto hay que adaptarnos al cambio.

LA CIENCIA Y LA FOTOMICROGRAFÍA,

UN ACERCAMIENTO A LA VIDA A TRAVÉS DEL MICROSCOPIO

Bióloga Ma. Leticia Alcázar Esquivel
Plantel 66, Xalapa II.

La ciencia cumple funciones trascendentales como el obtener nuevos conocimientos que contribuyen a resolver problemas que afectan a la humanidad o simplemente despiertan el interés por conocer más sobre su entorno dentro y fuera del planeta, desde lo macroscópico a lo microscópico. En esa gran tarea, la fotografía ha jugado un papel importante, pues ha permitido a los científicos documentar muchos de sus descubrimientos a través de imágenes captadas mediante cámaras, instrumentos que han evolucionado considerablemente en las últimas décadas al igual que el microscopio.

Cabe mencionar, que a la fotografía le antecede el dibujo, trabajo realmente admirable, pues se lograba captar hasta el más mínimo detalle de las características que al científico interesaban. Basta con observar los códices realizados en la época prehispánica, como el códice Badiano, en él se registró a las plantas medicinales que se empleaban en América, especialmente en México, escrito por el médico indígena Martín de la Cruz. Las primeras actas botánicas y zoológicas que contaban con catálogos de las plantas o animales eran dibujados por sus propios descubridores, o bien, por expertos en el dibujo. A partir del siglo XIX, cuando se perfecciona la cámara fotográfica y la impresión de las imágenes, se inicia la aplicación de la fotografía con interés científico, tal como lo muestra la obra de Charles Darwin "La expresión de las emociones en el hombre y los animales", publicada en 1872, una de las primeras publicaciones acompañada de fotografías impresas.

La fotomicrografía es el registro de objetos pequeños, difíciles de observar a simple vista, cuya imagen es proyectada a través de un microscopio y capturada con una cámara insertada en éste. Uno de los pioneros en esta técnica fue el médico francés Alfred Donné, que en 1840 captó una fotomicrografía de sangre de rana. Hablamos de una época en que digámoslo así, el microscopio y la cámara fotográfica estaban en sus albores, en el arranque del perfeccionamiento de dos herramientas atesoradas en la ciencia.

Actualmente existen foto microscopios que integran la cámara y el microscopio, también se incluyen dentro de la fotografía científica técnicas como la fotografía infrarroja, la fotografía ultravioleta y la fotografía de fluorescencias. Luego entonces, podemos decir que la ciencia ha hecho historia al lado de la fotografía. La cámara fotográfica se ha convertido en una herramienta inseparable e indispensable en la ciencia. Recordemos la frase: "una imagen vale más que mil palabras", es decir, una fotografía en la investigación científica corresponde a las pruebas necesarias para validar los resultados de los investigadores, proporcionan valiosa información sobre procesos biológicos, órganos y mucho más. Por lo tanto, la fotografía nos provee de registros que se convierten en datos

cuantitativos y cualitativos que contribuyen a dimensionar el impacto de un descubrimiento, de un nuevo conocimiento, incluso transmitir el placer y la satisfacción que proporcionan a quienes realizan investigación de mostrar sus resultados.

Además, la fotografía tiene el poder de sensibilizar, de despertar nuestros sentidos y emociones y cuando una foto alcanza estos atributos, quien la observa podrá percibir la belleza de lo microscópico, de ahí me atrevo a decir que captar una imagen de forma artística, pero con interés científico, nos lleva a obtener una foto de valor incalculable, no solamente en la ciencia y en el arte, sino también en la educación, porque se convierte en una herramienta de enseñanza - aprendizaje, que además, contribuye a despertar el interés científico en los jóvenes estudiantes.

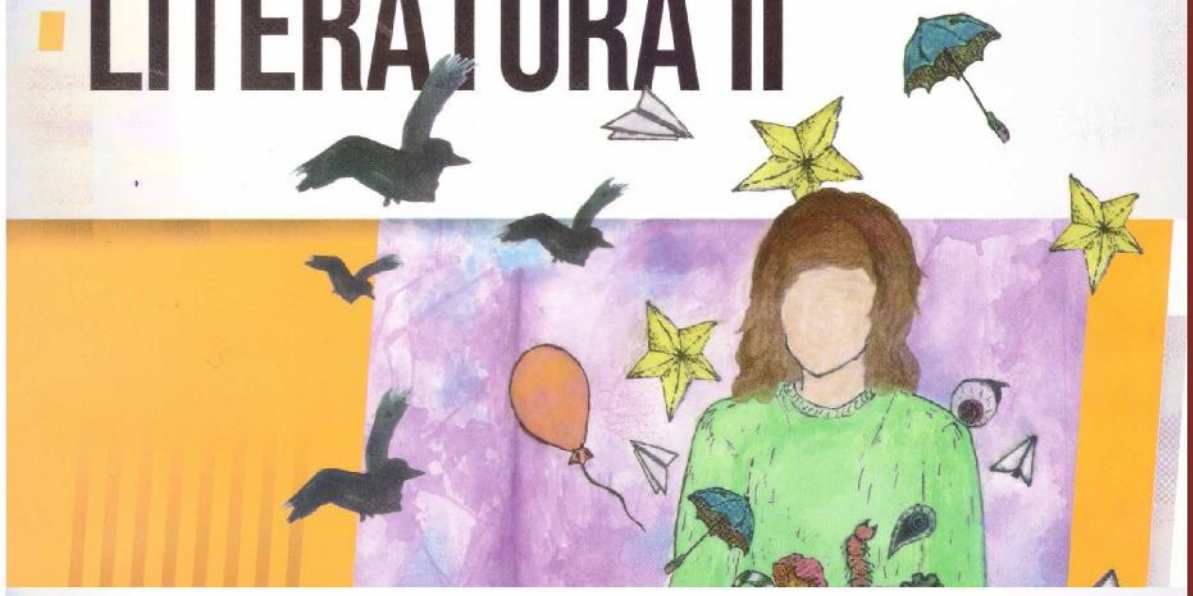
Es aquí donde se debe destacar el trabajo realizado al interior de los laboratorios en nuestros planteles, que aún con muchos retos, la tenacidad, audacia, creatividad y la espontaneidad se alían para llevarnos a buenos resultados. Un aspecto de igual importancia es involucrar a los alumnos participantes en el mundo de la ciencia y la tecnología, así como acrecentar sus habilidades de investigación, exposición, control de emociones y miedos al momento de defender sus trabajos, que incluso impresionan a quienes los observan.

A partir de que nuestra Institución convocó a participar en el Concurso de Fotomicrografía Científica en el Encuentro de Conocimiento, Arte, Cultura y Deporte en el año 2010, se convirtió en una excelente forma de atraer más discípulos al campo de la investigación, a emplear la cámara fotográfica para tomar imágenes de esos microorganismos o partes de ellos que están ahí, prestos a brindarnos el esplendor de su belleza y demostrarnos que aún en lo diminuto podemos evidenciar la vida y por lo tanto, tener representadas formas, tamaños, colores, adaptaciones tan impresionantes que logran enganchar a los jóvenes en el campo de una de las ciencias más importantes para todo ser humano, la biología, o bien, en ciencias afines a esta.

En lo personal, haber participado como asesor desde esa primera convocatoria, me dejó una agradable experiencia, porque me condujo a una de las funciones esenciales de la biología, la investigación, a conjuntar en una foto la ciencia y el arte. Las fotografías que se presentaron en el Encuentro, año tras año, son producto de investigación teórico-práctica, uso de diferentes técnicas de tinción, cultivo de bacterias, captura y conservación de organismos, incluso, en ocasiones hubo necesidad de implementar modificaciones en las técnicas establecidas para poder obtener nuestras fotos con las características que evidenciaran la creatividad y estética, así como utilizar cámaras digitales o teléfonos celulares con cámaras de alta resolución para tomar las fotos, ¡y no una! ¡centenares de fotos!, y también videos. Por eso, agradezco a nuestra Institución que nos cobija, el alentar a docentes y alumnos en el quehacer científico y educativo, dos aspectos esenciales en la sociedad actual.

MATEMÁTICAS IV

LITERATURA II

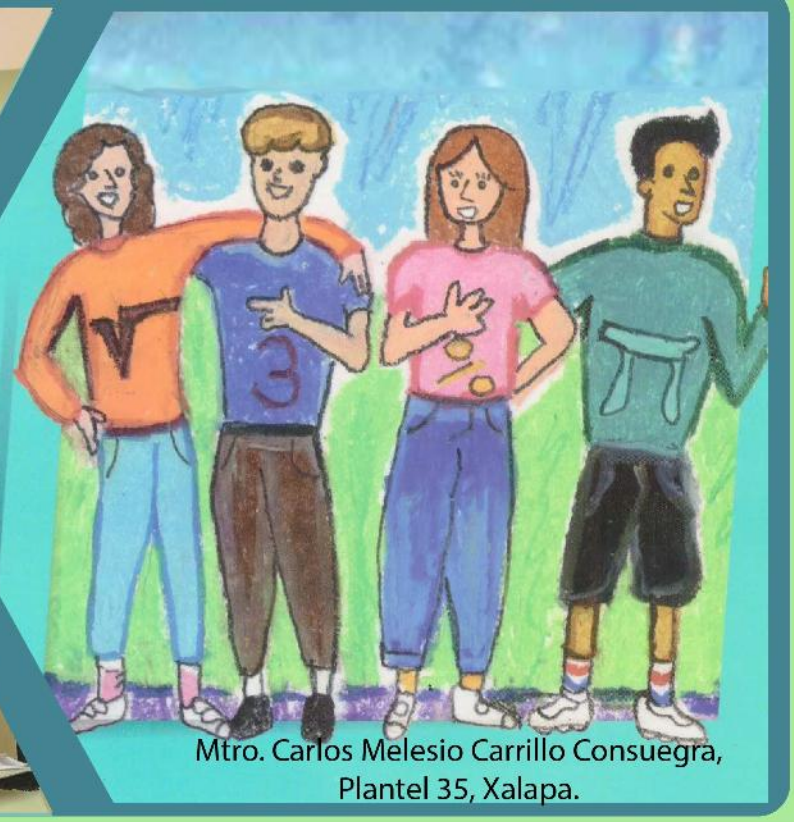


BIOLOGÍA II

SEMBLANZA DE LIBROS
DE CUARTO SEMESTRE

AUTORÍA

MATEMÁTICAS IV



Mtro. Carlos Melesio Carrillo Consuegra,
Plantel 35, Xalapa.

CUARTO SEMESTRE

4

Escribir este libro ha sido una gran experiencia que me permitió explorar ideas sobre cómo debemos abordar los conocimientos de matemáticas en el aula y hacer de esta manera más eficiente la enseñanza de una asignatura tan importante en la vida escolar de cualquier estudiante. También puedo decir, que fue un desafío, ya que estábamos en plena pandemia y la forma de impartir las clases había cambiado; todo lo hacíamos en casa, los niños haciendo tareas o tomando clases en línea; yo escribiendo el libro, preparando clases, calificando, impartiendo clases en línea, adaptándome a la tecnología y la enseñanza a distancia.

Las fortalezas del libro de Matemáticas IV están centradas principalmente en las actividades que diseñé donde el estudiante no sólo puede explorar y cuestionarse lo aprendido sino que al mismo tiempo desarrollará sus habilidades llevándolas a la práctica en actividades cotidianas; mediante la reflexión y realización de los distintos ejercicios comenzará a teorizar y a generar nuevas alternativas de solución; otra fortaleza más es la forma de transmitir los saberes, favoreciendo el trabajo colaborativo e incentivando a los estudiantes a la investigación. Una de las características que considero importantes en la creación de este ejemplar son las infografías, que por cierto diseñó mi esposa la Mtra. Samantha Miguel Rebolledo, con las cuales el estudiante puede ver un resumen rápido de lo más importante de cada tema y recordar todo lo aprendido con palabras e imágenes.

En las clases a distancia fue donde comprobé la capacidad del internet para intercambiar datos mediante diversos medios de comunicación, además siempre existe el compromiso de un uso adecuado de la tecnología, por ejemplo: hoy en día existen aplicaciones que te resuelven paso a paso ejercicios de matemáticas, bien empleada la tecnología permitirá al estudiante un mejor desarrollo de su razonamiento, la comprensión y aprendizaje de la esta materia, su lenguaje y sus procesos; mal empleado por el estudiante puede perjudicar su desarrollo y hacerlo dependiente intelectualmente hablando, por lo que trabajar con tecnología es un buen pretexto para desarrollar buenos valores en los estudiantes y fomentar un trabajo ético dentro del aula física y del aula virtual, todo esto con la supervisión y administración del docente y por supuesto de los padres de familia, por lo que puedo decir que la tecnología es un complemento bastante efectivo para el trabajo desarrollado por el docente para alcanzar los objetivos educativos, pero no lo puede sustituir.

La posibilidad de realizar un trabajo conjunto entre los dispositivos y los libros se puede hacer, por ello, les recomiendo a nuestros estudiantes que revisen la información encontrada en el libro y la contrasten con los diversos medios audiovisuales para que les permitan manipular los objetos de estudio matemáticos como las gráficas de una función, accediendo al análisis e interpretación de la información contenida en ella, la comprobación de los resultados mostrados en el libro y el descubrimiento de diversos métodos para obtenerlos que existen en la red.

Todo lo anterior hace que haya sido un reto muy emocionante, satisfactorio, y finalmente puedo decir: ¡MISIÓN CUMPLIDA!

AUTORÍA

LITERATURA II

Mtra. María Elda Rodríguez Trujillo
Departamento de Servicios Docentes.

4 CUARTO SEMESTRE

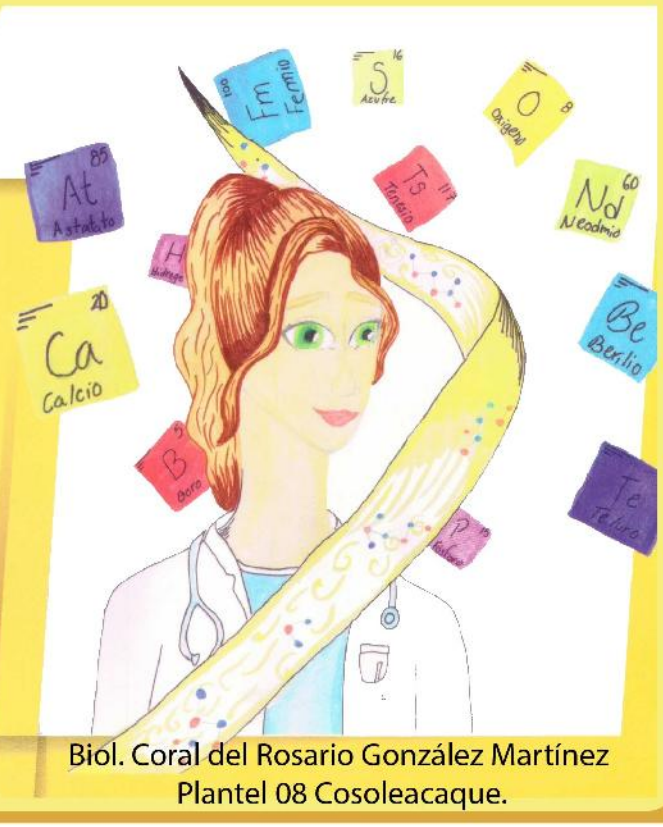
Este proyecto representó un gran reto porque escribir este libro durante el tiempo de pandemia fue sumamente extenuante. Parecería que con la pandemia tuve más ventajas, la verdad no, porque hay más distractores, la mente se divide en dos, en lo que debe uno hacer en casa y lo que se debe hacer del trabajo; llegó el momento en que tuve que dejar de pensar en mi casa para poder avanzar. Conseguir el material para consulta fue sumamente difícil pues las bibliotecas estaban cerradas. La redacción de este libro sin duda fue mi motor porque me distraía de la situación social por la que estábamos pasando en esos momentos, fue un catalizador de mis emociones, de mi tiempo y sobre todo de mi encierro. Agradezco infinitamente a la Mtra. Martina Ortiz Perdomo del Plantel 28 Tlapacoyan por su invaluable apoyo, asesoría y participación en la redacción de este Libro de Literatura II.

A través de la lectura, los jóvenes aprenden a analizarse, pues pueden encontrar en la literatura situaciones o sentimientos con los cuales se identifican y con esto puedan resolver una situación emocional. Incorporan en su comunicación el lenguaje estético como una forma de establecer vínculos con los demás, su lenguaje se vuelve más amplio, más florido, porque al leer se adquieren más palabras que no sabían, se aprende su significado y cómo las pueden emplear en su comunicación diaria, también aprenden a escribir como una forma de creación.

Es importante que los jóvenes estudiantes conozcan los contextos en que se produjeron las obras y cómo estos se reflejan hasta cierto punto dentro de las novelas, cuentos, teatro y poesía. En este libro de texto conocerán y leerán fragmentos de obras importantes que les ayudarán a conocer e identificar las características de los géneros literarios. Los ejercicios que se incluyen están enfocados para que el alumno pueda ir paso a paso desarrollando y comprendiendo los conocimientos que le llevarán a adquirir los aprendizajes esperados. La información es concisa y adaptada al nivel de los estudiantes para su mejor comprensión, también está relacionada con las características de los géneros literarios abordados en este segundo libro.

Es mucha la satisfacción de saber que este Libro de Literatura II tendrá un gran impacto en los estudiantes, les ayudará a desarrollar las habilidades necesarias para aplicar los conocimientos adquiridos en un texto literario sin perder de vista el goce estético, el placer de la lectura por la lectura misma. Es un orgullo contribuir con este pequeño aporte al desarrollo de nuestros estudiantes y que nuestra Institución siga a la vanguardia en la educación media superior en el Estado de Veracruz e inclusive, en el país.

El escribir este libro me llevó a apreciar estéticamente la literatura, aprender que tienen diferentes estructuras y formatos y sin embargo, el objetivo de la literatura es el mismo: el gozo estético de los textos.



AUTORÍA

BIOLOGÍA II

Biol. Coral del Rosario González Martínez
Plantel 08 Cosoleacaque.

4 CUARTO SEMESTRE

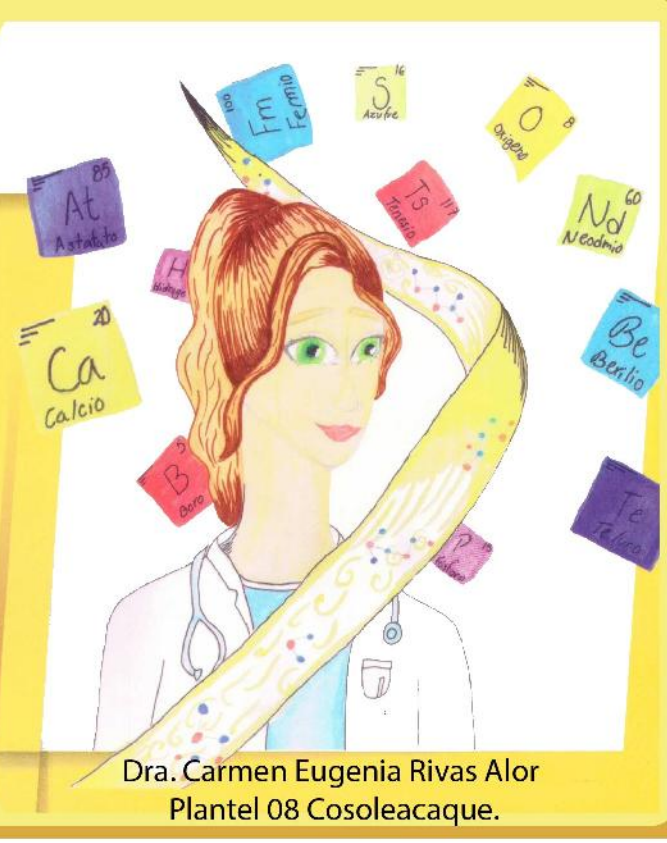
Soy licenciada en Biología, egresada de la Facultad de Biología de la Universidad Veracruzana, laboro como docente desde noviembre de 1991 en el plantel 08 Cosoleacaque del Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz. Por invitación de la Lic. Martha Coronel participé como autora del libro de texto Biología II, mismo que se está utilizando a partir de este semestre 2021-A en todos los planteles del COBAEV.

La experiencia personal que me dejó el participar en este importante proyecto fue la de conocerme mejor como ser humano y como docente, ya que realmente no me sentía con tanta experiencia para poder llevar a cabo un proyecto de esta naturaleza, no es lo mismo explicar en clase presencial que a través de la escritura, pues tenemos que encontrar el vocabulario correcto o adecuado para hacerlo, pues es importante que en este libro le transmitamos a los alumnos los conocimientos fundamentales de esta asignatura, por lo que fue todo un desafío en lo personal y en lo laboral.

Aunado a lo anterior, algunos de los retos a los que me tuve que enfrentar surgieron por la forma de trabajar desde casa, en una práctica a la que no estábamos acostumbrados ni preparados, éstos fueron variados y muy conocidos por todos los que somos docentes: calificar actividades, participar en reuniones virtuales, resolver dudas o inconformidades de los alumnos, administrar nuestro tiempo y espacio trabajando desde casa, atender actividades propias. Todo lo anterior lo fui solventando con mucha paciencia, aprendizaje, prudencia y sobre todo, con ganas de hacer las cosas de una mejor forma. La nueva manera de trabajar me enseñó a salir de mi zona de confort y aceptar nuevos retos que gracias a mi familia pude ir superando, partiendo de esto, es importante ordenar el conocimiento y tratar de ser empáticos con los alumnos, conocer de qué manera les tenemos que explicar la información para que les sea entendible y amena.

Aparte de mi tesis que escribí hace muchos años, no había tenido la oportunidad de redactar de manera formal, las cuestiones pedagógicas reconozco que no son mi fuerte, por lo que recibí ayuda de personas expertas asignadas desde la Dirección General para la revisión del texto. El libro está conformado por cinco bloques, los cuales abarcan diversos temas que le permitirán al alumno desde conocer el comportamiento de nuestro cuerpo ante los cambios que se dan en las diferentes etapas de la vida hasta adentrarse en la gran diversidad de especies que hay en nuestro planeta y la importancia de cuidar del mismo.

Espero que el ahínco y dedicación puestas en la realización del libro tengan como resultado un cúmulo de aprendizajes para los alumnos de nuestro Colegio de Bachilleres y que se disfrute y entienda su contenido por cada una delas personas que tengan la oportunidad de tenerlo en sus manos.



COAUTORÍA

BIOLOGÍA II

Dra. Carmen Eugenia Rivas Alor
Plantel 08 Cosoleacaque.

CUARTO SEMESTRE

4

Soy médico homeópata, cirujana y partera, con 28 años y 10 meses de labor docente en las asignaturas de: Biología I y II, Temas Selectos de Biología I, Ciencias de la Salud I y II, así como de Ecología y Medio Ambiente, adscrita al área académica del plantel 08, Cosoleacaque, Ver., lugar en el que resido y que me vio nacer.

Fui invitada por la Bióloga Coral del Rosario González Martínez a participar como coautora en el proyecto de elaboración del libro de texto de Biología II, ya que, a comentario de ella, utilizaríamos algunos ejercicios que yo había elaborado y compartido en la academia local de Biología, además de que conocemos el trabajo que desarrollamos dentro de la institución y constantemente estamos en comunicación compartiendo experiencias, comentarios, trabajos y ejercicios que ambas elaboramos.

Es la segunda ocasión que participo en la elaboración de un libro de texto de Biología, obviamente me sentí halagada por la invitación, pues el que un compañero reconozca tu trabajo y te invite a participar es invaluable. Coral y yo siempre compartimos experiencias y esta vez no fue la excepción, nos dividimos el trabajo, entre las dos íbamos revisando los avances, comentábamos si había que agregar algo, quitar, insertar, etc., siempre nos escuchamos una a la otra y fundamentamos nuestras observaciones. El reto principal fue el tiempo, pues teníamos un sin fin de actividades que realizar como aprender Moodle, reuniones virtuales de la academia, con la académica, con la directora, revisar actividades de los estudiantes, regresarlas a los jóvenes para que las mejoraran, dar asesorías, buscar estrategias para que los alumnos no abandonaran sus estudios en estos tiempos de pandemia, tomar cursos por iniciativa propia para manejar algunas plataformas, además de los que nuestra institución nos hacía llevar; sin embargo, soy una persona tenaz, disciplinada, y aun cuando en algún momento me sentí muy presionada, soy de las que no abandonan nunca lo que inician, así que respiraba, dosificaba mi tiempo y continuaba.

Por todos los años de experiencia que tenemos, entre las dos le dimos una primera revisión pedagógica y cómo hacerlo digerible a los estudiantes, pues sabemos que es lo esencial, posteriormente se entregaban los temas terminados para su revisión por un equipo designado para tal fin por nuestra institución.

Los temas incluidos van desde la reproducción sexual y asexual, los sistemas de integración, regulación (endocrino, nervioso) y reproducción, la herencia, evolución y la biodiversidad, todos muy importantes en el desarrollo de los jóvenes pues deben de estar muy conscientes de su sexualidad y la responsabilidad que ello implica, así mismo, identificar las consecuencias de conductas adictivas que dañan su organismo y el impacto de estas sobre su salud. Identificamos la herencia que recibimos de nuestros padres o nuestros ancestros y podemos observar en un momento dado qué heredamos y de quién, y como no apreciar la evolución que nos coloca en la cúspide de un mundo mega diverso, al que hay que cuidar para seguir disfrutándolo.

Lo anterior es solo un esbozo de todo lo que se habla y trata en el libro arriba mencionado y cómo se va vinculando con aspectos de la vida diaria de los alumnos, para que lo en ellos analizado se vuelva un aprendizaje significativo para todos.

LA LUZ QUE TRAJO TINIEBLAS

Andrea Rosas Buelna
Alumna del Plantel 18, Coatzacoalcos.

Arya huía sin saber exactamente el motivo por el cual su mente le seguía dictando que continuara apresurando el paso, incluso aunque quisiera detenerse por la molestia que se estaba acrecentando en sus piernas y por el ardor que aumentaba cada vez más dentro de sus pulmones, era como si una fuerza mayor la estaba controlando. La oscuridad apenas le dejaba ver los edificios sombríos, sin ningún tipo de iluminación aparente, escapando por los ventanales o adornando los letreros que con dificultad se distinguían, haciendo que el escenario aumentara su nivel de intimidación.

Llovía, y cada gota lograba causar un estruendo que la hacía parecerse más a una bomba detonante que a una simple acumulación de agua; por si fuera poco, el viento soplaba tan fuerte que parecía que su misión era arrancar los árboles de la tierra, pues hasta sus ramas más gruesas eran movidas por las arrasadoras corrientes de aire. Parecía un mal día para estar sola y corriendo por el mero gusto de un ente que la quería hacer sufrir a un horario para nada ideal. La lluvia se intensificaba cada vez más y más, llegó a temer que tuviera que desplazarse nadando, una acción que nunca en su vida había aprendido y no era como que confiara en que podría aprender justo en ese momento de vida o muerte. Como si algún ser misericordioso hubiera llegado a leer sus pensamientos o simplemente haya podido ver el sufrimiento que reflejaba cada parte de su anatomía, alcanzó a divisar una especie de establecimiento, que a diferencia de los demás que había visto, sí poseía una presencia lumínica en su interior. Al llegar al final de un callejón que la conduciría al lugar que había visto iluminado, éste desapareció tan pronto lo pudo ver frente a sus ojos y todo a su alrededor se oscureció, de tal manera, que ni siquiera le era posible identificar sus extremidades.

Un disparo en la cabeza. Rápido y efectivo.

Y entonces ahí estaba: llorando mientras tomaba el rostro de una chica entre sus manos. Por más que intentaba dilucidar a quién sostenía y la razón por la que se encontraba llorando, como si estuviera cargando con la tristeza de los miles de millones de habitantes en el planeta, no podía. Llorar era lo único para lo que se veía apta en ese instante. El pesar que sentía en su pecho al ver la sangre abandonar el cuerpo de la desconocida era inexplicable. ¿Cómo era posible sentir tanto dolor por una muerte ajena?, ¿De qué manera podría sonar razonable el hecho de que sentía cada parte de su cuerpo desfallecer tal cual la persona ubicada a pocos centímetros de ella?

Como siempre, la escena de la densa oscuridad a su alrededor mostró un efecto similar a un cristal fragmentándose, para que después dicho efecto se disolviera rápidamente dejando a la vista una luz extremadamente brillante que iluminó a ambas jóvenes hasta que todo se tornó blanco.

Sobresaltada, abrió los ojos, haciendo un esfuerzo para enfocar todo a su alrededor. Un dolor punzante se instaló en su cabeza por los primeros minutos posteriores a haberse despertado.

Eran las 4:14 a.m. y había experimentado otro de esos sueños singulares que tenía desde que era niña. Ignoró el extraño, pero ya no tan sorprendente evento que apreciaba de vez en cuando. Tardó unos cuantos minutos más en dormir por la peculiaridad que no había notado hasta que limpió unas cuantas gotas de sudor que recorrían su rostro, jamás se había visto dentro de uno de esos sueños, y era justo lo que había sucedido en esa ocasión.

A la mañana siguiente, la idea de insinuarle a sus padres acerca del regreso de sus sueños "extraños" pasó por la mente de Arya durante más tiempo del acostumbrado; pero bien sabía que no terminaría de contarles toda la historia, puesto que con las primeras palabras que emitiera sobre el tema, provocaría que en cuestión de minutos ya se encontrara frente a un psicólogo que le haría preguntas absurdas, mismas que debido a sus frecuentes visitas años atrás, sabía esquivar o responder ambiguamente.

El primer sueño de ese tipo que logra recordar fue a los seis años, fue simple y a esa edad no cayó en cuenta de que su abuelo había fallecido frente a ella. Desde aquel día, cada tanto le pasaba lo mismo, veía morir a alguien y despertaba. Hasta ese día no había podido verse en sus sueños y esa diferencia le generaba numerosas preguntas.

Los días continuos se basaron en búsquedas en internet sobre homicidios recientes en lugares circundantes; sin embargo, ninguno de los que halló contaba con todas las características que ella había notado en su sueño. El mismo sueño de la chica asesinada por un disparo seguía repitiéndose la impotencia que sufría en los pocos minutos que le eran otorgados para estar al lado de ella, era descomunal.

No obstante, para la segunda semana, la escenografía dentro de sus sueños dejó de parecerle lúgubre. Asimiló la lluvia y vientos torrenciales con un evento que limpiaba todas las maldades que se realizaban día a día en el mundo. Comprendió que sin antes haber visto la oscuridad, no sería capaz de entender la belleza etérea de la luz en todas sus manifestaciones. La pequeña preocupación sobre quién moriría sucumbió y le cedió su lugar a la admiración más allá de las cosas que acontecían mientras sus ojos permanecían cerrados. La paz que sentía con el solo hecho de saber que una sola exhalación era signo de que se encontraba con vida le daba las suficientes razones para mostrar una sonrisa angelical a quienes reparaban en su presencia.

El cambio abrupto de su personalidad que se dejaba ver en su repentino positivismo extremo, no generó una gran preocupación en sus progenitores, ellos relacionaron todo con los procesos que se deben atravesar a la dura edad de los dieciséis.

Una vez yendo de regreso a su casa, después de un largo día en la escuela, Arya observó como las nubes grises empezaban a poblar toda la extensión del cielo que alcanzaba a ver. Cuando llegó la noche, estaba tan absorta viendo el inicio de la suave brisa a través de su ventana, hasta que unas inmensas ganas de salir y disfrutar el evento meteorológico llegaron. Salió portando el primer abrigo que pudo hallar, siendo demasiado cuidadosa para no despertar a sus padres al abrir la puerta principal. Danzó bajo la lluvia llevando a cabo movimientos suaves que le permitieron sentirse libre y una pieza clave de la naturaleza.

En un momento decidió que lo mejor que podía hacer para que su éxtasis aumentara era correr. Correr sintiendo las que ya se habían vuelto gruesas gotas de lluvia y el aire fresco limpiando todo su entorno. No supo cómo llegó a una calle poco concurrida, ni cuando las luces se quedaron atrás. No se inmutó cuando vio a aquellos maleantes a su alrededor, aparentemente molestos porque los había visto cometiendo un crimen. Ninguna de esas circunstancias la llevaron de vuelta a la cruda realidad, salvo un disparo en la cabeza, uno rápido y efectivo.

Nutrición, Bienestar y Salud

Ingeniero Mateo Tuyin García
Plantel 17, Jáltipan.

Mi experiencia como docente y entrenador de atletismo es de 30 años en el plantel 17 Jáltipan, en los cuales he ido descubriendo talentos, motivando a los jóvenes, padres de familia y compañeros docentes, siempre con mi filosofía que es ejercítate para toda la vida.

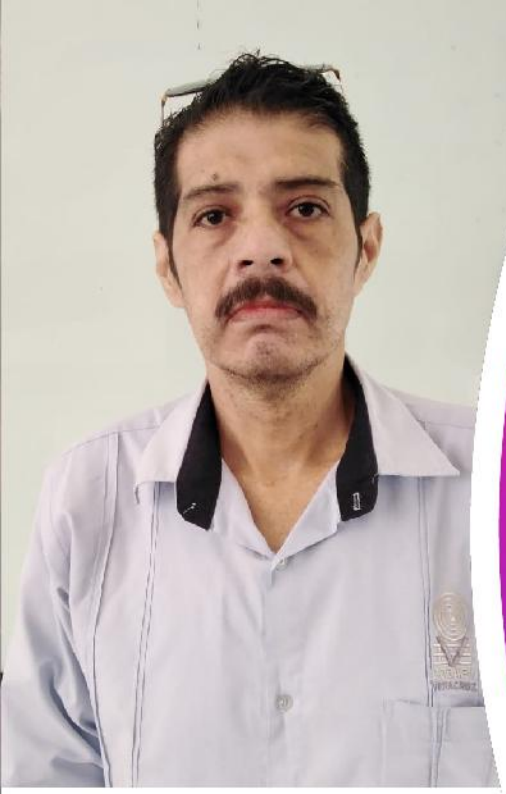
El programa de Higiene, Salud y Emergencia Escolar, desde el inicio se ha impulsado en la juventud educativa, en los docentes y el entorno familiar, pues donde existan hábitos de higiene siempre habrá una vida saludable, libre de enfermedades, dando como resultado una mejor calidad de vida. Actualmente con mucho mas énfasis en nuestro entorno por la pandemia de COVID-19.

La alimentación es de vital importancia, generalmente con el trabajo, el ritmo acelerado de vida, salimos casi corriendo, motivo por el que ingerimos como alimento cualquier bocadillo en ayunas, sin ninguna aportación de nutrientes al cuerpo, pensando que ya nos alimentamos cuando es todo lo contrario, comemos de una forma incorrecta, lo que trae como resultado enfermedades.

Debemos estar conscientes que la Nutrición es fundamental para nuestro organismo, desde lo primero que ingerimos por la mañana, hasta nuestro último alimento en el día; no solamente es importante para evitar la obesidad o enfermedades cardiovasculares, sino que juega un papel fundamental a nivel cognitivo; muchos especialistas recomiendan algunas rutinas diarias por ejemplo, que al empezar nuestro día debemos tomar un vaso con agua, hacer ejercicio de una hora aproximadamente, puede ser caminar, trotar, correr, etc., lo importante es realizar alguna actividad física, al terminar se debe tomar licuado o jugos verdes con sus respectivas vitaminas, un breve receso de media hora para pasar a desayunar lo más elemental pero balanceado, alimentos tales como: pescado, carne asada, verduras y hortalizas, como bebida un buen vaso con agua o café sin azúcar refinada. Todo lo anterior requiere de una buena disciplina alimentaria y de una verdadera motivación personal en busca de una excelente calidad de vida. Lo importante es crear hábitos en las personas de manera que estén conscientes de la importancia de cuidar su salud y comprender que el comer no es necesariamente alimentarse.

El llamado "plato del buen comer" en los jóvenes es un tema de mucha importancia en donde tienen mucho que ver nuestros padres a la hora de sentarnos a la mesa para ingerir nuestros alimentos, he ahí el momento preciso y exacto, recordando que el buen ejemplo viene de ellos: Las palabras motivan, pero el ejemplo perdura por siempre. Los refrescos de frutas de la temporada endulzados con miel de abeja o miel virgen, son las bebidas ideales para rehidratarse, por el alto contenido de nutrientes que aportan al organismo.

Todo docente frente a grupo debe tomarse unos minutos y promover la buena alimentación entre sus alumnos para evitar que el joven durante la mañana de trabajo se encuentre distraído, o incluso durmiendo, pues como es sabido, el llevar a nuestro organismo todos los nutrientes necesarios, nos va a ayudar a la concentración, atención y memoria, además de tener la energía suficiente para que se puedan realizar dichos procesos. Como entrenador de Atletismo promuevo y superviso la sana alimentación en los jóvenes atletas del club y como resultado de esta medida podemos obtener buenos tiempos en pruebas de pista (5,000 o 10,000 m planos) o de calle en (5 Km o 10 Km) dando como resultados excelentes logros a nivel Municipal, Regional, Estatal y Nacional, pues como sabemos con una buena alimentación logramos que nuestro organismo y cuerpo estén en forma para poder lograr un mejor rendimiento tanto físico como mental. Aún estás a tiempo, haz el esfuerzo, vale la pena y recuerda que el deporte es vida y salud. ¡Hasta el límite siempre!



VII Olimpiada Femenil de Informática

CARMA 2021

Mtro. Cristian Guillermo Vásquez Vásquez
Plantel 20, Soledad de Doblado.

Uno de los mayores retos de este evento es seguir con las asesorías y seleccionar a las alumnas potenciales y prepararlas del contexto de la evaluación, pues los exámenes en línea manejan una dinámica distinta a los que se realizan de manera presencial.

Las fechas de la Olimpiada nos la proporcionan los directivos, mi jefe de materia, el Mtro. Carlos Alberto Martínez Yedra, a quien agradezco por el apoyo incondicional que brinda para cada olimpiada, al igual que al Mtro. Crisanto Jiménez Flores, por el gran desempeño que realiza como asesor, guía y apoyo con las participantes. Posteriormente las alumnas son inscritas a la Olimpiada Femenil CARMA 2021, contamos en esta ocasión con la participación de la alumna Karen Sosa Jácome del plantel 20 Soledad de Doblado, quien obtuvo el primer lugar y medalla de oro en la Olimpiada; Jade Monserrat Martínez Lara segundo lugar y Gabriela Joselyn Grajales Valencia tercer lugar, ambas alumnas del Plantel 49 Zongolica; todas participaron con mucha emoción, poniendo en alto a su plantel y por supuesto a todo COBAEV.

Tenemos un club de algoritmia donde los alumnos entrenan durante todo el ciclo escolar para que adquieran las bases y puedan llegar a sobresalir en eventos regionales, estatales y nacionales. Se seleccionan a alumnos con promedios altos, que les gusten las matemáticas y de ser posible, a aquellos que ya hayan participado en eventos de esta índole desde su secundaria, que tengan la fortaleza mental para este tipo de certamen ya que los exámenes pueden durar hasta cinco horas. En el club de algoritmia se imparten clases en línea para poder seguir avanzando y fortaleciendo su capacidad de análisis en la resolución de los problemas que van teniendo en las diferentes plataformas donde están inscritos y concursan, donde sus maestros son los mismos compañeros y excompañeros que de manera altruista nos dan su tiempo para asesorar a los alumnos de nuevo nivel, para seguir llevando a los jóvenes a concursar e ir haciendo escuela.

El participar en una Olimpiada exige un esfuerzo adicional al que realizamos cotidianamente tanto alumnos como asesores y todos los que apoyamos el proceso, por tal motivo los alumnos deben tener presente que si quieren participar habrá que estar dispuestos a trabajar de forma extraordinaria para cumplir con sus tareas de la escuela, sus exámenes normales y las actividades de la Olimpiada.

Por supuesto las recompensas de participar son muchas, sobre todo un profundo aprendizaje de herramientas que les servirán en su futuro profesional y la satisfacción de lograr metas difíciles. Esto no se logra sin un trabajo constante.

CARMA 2021

Alumna Gabriela Joselyn Grajales Valencia
Plantel 49, Zongolica.

¡Hola!, soy Gabriela Joselyn, curso el segundo semestre en el plantel de Zongolica, Ver., mis comienzos en la programación de computadoras de manera competitiva se originaron gracias a que mi asesora me invitó a participar y tomarlo como una práctica que me ayudaría a resolver el examen. Al principio accedí por curiosidad y durante las asesorías me di cuenta de que la programación es algo que me gusta hacer.

Cuando me inscribí estaba emocionada, ya que era mi primera participación en una Olimpiada. Durante los exámenes me sentía nerviosa y un poco ansiosa pero satisfecha con los puntos que lograba obtener, en mi caso, hice un examen virtual en el centro de cómputo de mi escuela y el otro examen lo realicé desde mi casa.

Tuve muchas asesorías, la persona que me apoyó fue mi compañera Jade Monserrat Martínez Lara, ella me ha enseñado todo lo que sé respecto a la programación de computadoras, porque cuando entré al concurso tenía poco conocimiento del tema, por eso estoy infinitamente agradecida con ella por el tiempo, la dedicación y sobre todo la paciencia que ha dedicado en enseñarme. Es para mí un gran honor poder aprender de ella, sobre todo por los grandes logros que ha obtenido, tanto en esta Olimpiada como en otros eventos.

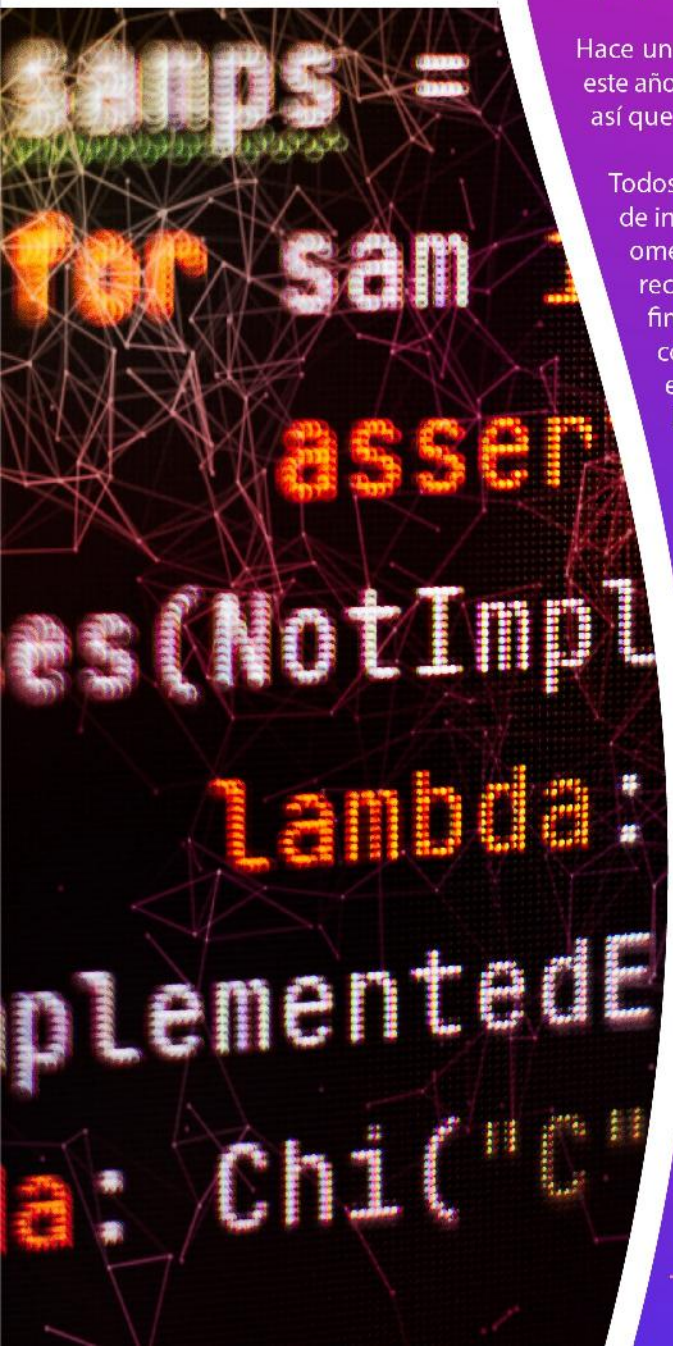
De las asesorías puedo comentar que algunas fueron en línea siempre bajo la supervisión del profesor Crisanto Jiménez Flores, a quien agradezco su infinita paciencia y conocimientos.

Pensaba que mis resultados eran buenos, pero no lo suficiente, así que solo vi la premiación por curiosidad de saber si mis compañeras habían obtenido alguna medalla, pero al ver que había obtenido el tercer lugar una gran emoción me invadió, me siento orgullosa de haber obtenido esta posición.

CARMA 2021

Alumna Karen Sosa Jácome
Plantel 20, Soledad de Doblado.

Mi nombre es Karen, tengo 17 años, soy de una pequeña comunidad llamada San Cristóbal, del Municipio de Soledad de Doblado, Ver., y curso el cuarto semestre. Desde pequeña me han llamado la atención las matemáticas y la tecnología, cuando entré a primer semestre de preparatoria, el profesor de Informática de mi plantel, Mtro. Cristian Guillermo Vázquez Vázquez, me invitó a participar en las Olimpiadas de Informática, acepté y junto con otros compañeros de mi escuela, nos reuníamos después de terminadas las clases para aprender programación, con la asesoría del ex-olímpico Juan Pablo Vela Hernández, con quien inicié mi preparación en septiembre del año 2019.



Hace un año escuché de esta Olimpiada, pero no alcancé a inscribirme y en febrero de este año, a través de Facebook, vi la convocatoria de la VII Olimpiada Femenil de Informática, así que me inscribí junto con otra compañera de mi plantel.

Todos los exámenes se llevaron a cabo de manera virtual, la primera etapa de la sesión de informática fue del 8 a 12 de marzo, el examen se llevó a cabo en la plataforma de omegaup.com, constaba de cuatro problemas, con una duración de tres horas, recuerdo que yo lo realicé el 11 de marzo. A finales de marzo dieron a conocer las finalistas, de las cuales yo era una de ellas, así que en cuanto dieron los resultados comencé a estudiar más duro. La etapa final se llevó a cabo del 12 al 16 de abril, el examen se manejó de la misma forma que en la primera etapa: fue un examen en la misma plataforma, con cuatro problemas para resolver, con una duración de tres horas. Yo realicé mi examen el 15 de abril y obtuve 390 puntos de 400.

Anteriormente había recibido asesorías para otras olimpiadas, esta vez entrené por mi cuenta resolviendo problemas de programación en las plataformas de omegaUp y Codeforces, y resolviendo un set de problemas que había organizado nuestra institución para la preselección de la Olimpiada.

Cuando supe que había sacado el primer lugar me sentí muy bien conmigo misma ya que mi esfuerzo había dado resultados. Desde que vi la convocatoria en febrero, dije que quería sacar un buen lugar en esta Olimpiada y me mantuve firme en eso. Hubo momentos en los que me sentía un poco nerviosa, antes y después de los exámenes, sobre todo en la etapa final porque a pesar de que se llevó a cabo del 12 al 16 de abril, los resultados los dieron a conocer hasta el 8 de mayo.

La Olimpiada de Informática es una gran experiencia de vida que me ha enseñado muchas cosas, puedo decir que, si eres bueno en algo y te gusta, lo único que necesitas es dedicarle tiempo, pero al final valdrá la pena.

Existen muchas Olimpiadas, no solo de conocimientos, sino de artes y deportes, este tipo de actividades te dejan mucho conocimiento y nuevas habilidades, además de que conocerás gente nueva con los mismos gustos y habilidades que tú.

CARMA 2021

Alumna Jade Monserrat Martínez Lara
Plantel 49, Zongolica.

Curso el sexto semestre, me gusta programar y jugar videojuegos, me inicié en el mundo de la programación en el primer semestre de preparatoria, recuerdo que cuando recibí la invitación no mostré mucho interés. Entré porque invitaron a un grupo de compañeros y pensé ¿Por qué no?, de todas formas, me gusta aprender cosas nuevas, en ese momento me percaté de que la programación competitiva era muy diferente a la idea que tuve al inicio, y me siento muy feliz de haber tenido esa curiosidad por aprender cosas nuevas, ya que gracias a ella encontré lo que me apasiona, igualmente participo en todos los concursos a los que me invitan, ya que me gusta practicar mis conocimientos.

Al inicio de este evento debíamos registrarnos en la página CARMA y el examen se realizó en línea en una plataforma llamada omegaUp, lo cual no fue un impedimento. Para este concurso de CARMA no tuve asesorías ni nada parecido, pude hacerlo gracias a mis conocimientos previos, los cuales fui construyendo y adquiriendo a lo largo de mis estudios en el plantel.

Al inscribirme me sentía feliz, pues iba a ser mi último concurso de la preparatoria e igualmente me sentía emocionada ya que iba a ser el primer concurso en que participaría mi primer alumna Gabriela Joselyn Grajales Valencia, a quien doy asesorías como parte de mi servicio social. Hacer este examen me recordó mis épocas de la Olimpiada Veracruzana de Informática (OVI), el cual actualmente se realiza en línea.

En la premiación estaba tranquila pues me sentía muy segura de mi puntaje, finalmente obtuve el segundo lugar en esta Olimpiada por lo cual me siento muy contenta y satisfecha. Como propuesta, considero que CARMA podría dividir en dos categorías el evento, en básicos y avanzados, y de esta forma se podría diferenciar el nivel en los problemas planteados.

A los compañeros que les interesa el tema de programación podrían probarlo, es un buen pasatiempo, pero para participar en concursos de este nivel deben meditarlo muy bien ya que programar se volverá parte de sus vidas y deberán tomar cada concurso como un reto. Al ganar más experiencia en este tipo de eventos adquieres muchos beneficios, aumentas tu nivel de lógica, se te facilita solucionar problemas de forma óptima y puedes ocupar tus habilidades para hacer programas que resuelvan tus tareas de física y matemáticas.

THE BIG BAND
ELEVEN

Mtro. Emanuel Hernández Ronzón
Plantel: 11 Paso de Ovejas.

El nombre de esta Banda Musical obedece al número con el que se identifica oficialmente nuestro plantel, fue creada en el año 2015 con la finalidad de dar cumplimiento a los lineamientos que nos exige nuestra Institución y para participar en los eventos propios como lo es el Encuentro de Conocimientos, Arte, Cultura y Deporte, en el que año con año tenemos el honor de asistir. La Big Band Eleven está conformada por quince alumnos del plantel 11 Paso de Ovejas, los cuales ejecutan instrumentos de cuerda, de viento metal, de viento madera y percusión, tales como piano, guitarra, bajo eléctrico, clarinete, saxofón, trompeta, trombón, batería, congas y bongó, debidamente organizados por secciones. Actualmente son dirigidos en la parte musical por el Mtro. Emanuel Hernández Ronzón, docente de la paraescolar de música del plantel 11.

El proceso de selección de alumnos que integran la Big Band Eleven, se desarrolla en tres etapas. Se convoca a todos los alumnos regularmente inscritos en los 3 semestres en curso que deseen participar en el proceso de selección para formar parte de la misma, los requisitos básicos son: Tener el gusto por la música, no tener adeudo de materias, ser responsable y no es necesario saber tocar un instrumento. Se detecta a los alumnos con habilidades musicales que ya tocan algún instrumento, así como también a los que aún no tocan instrumentos para trabajar con ellos en otra modalidad. Después de realizar el trabajo de reconocimiento de los instrumentos de la Big Band, así como del repertorio que se ejecuta, la técnica y toda la logística, se procede a la elección de los alumnos con más aptitudes y habilidades para empezar a trabajar de lleno con el proyecto.

La mayoría de los alumnos que son seleccionados para formar parte de la Big Band nunca han tenido la experiencia de tocar instrumentos de viento metal y madera, sin embargo, sí cuentan con conocimientos musicales empíricos en instrumentos como guitarra, piano, flauta dulce y ukulele, de esta manera se facilita un poco el aprendizaje de otros instrumentos como saxofón, clarinete, trombón, trompeta, bajo eléctrico, batería, congas, entre otros característicos de una Big Band.

Hemos tenido la oportunidad de contar con alumnos y exalumnos que han tenido una gran participación a lo largo de estos seis años de existencia de la banda, Ulises Lagunés, Pedro Antonio Guevara Lagunés, Ana Gloria Palmeros, María Janeth Prado Morales, Luis David Mejía Ramírez, Rosa Leyla Hernández Rebolledo, Héctor Alejandro Morales Ruiz, José Luis Báez Sánchez, Stephany Rosado Rendón, Ariel Vázquez Escalante, Gustavo Ángel Rodríguez Santamaría, Carlos Arturo Morales Martínez, José Carlos Rodríguez Ortega, Alfredo Everardo Domínguez Hernández, Frank Enrique Ramos Díaz, Pablo García Rodríguez, Daniela Denisse Duran Sánchez, Daniela Hernández Hernández, Christopher Rodríguez Rodríguez.

El repertorio que la Big Band Eleven ejecuta son temas de Jazz, Latín Jazz, Swing, y de corte más popular como Mambos, Salsa y Cumbia. Anteriormente trabajábamos en el salón de usos múltiples siempre tratando de no afectar las actividades académicas diarias de los integrantes, por ser una actividad extracurricular se practica fuera del horario de clases y si en alguna ocasión urgente se requiera de más ensayos, se solicita el permiso al maestro de clase para que permita la salida del alumno. Hoy en día como todos saben las clases son de manera virtual, desde inicio del mes de marzo del año 2020 hasta el día de hoy la banda no ha tenido actividad como tal en ensayos, ya que todo se hacía de manera presencial.

Dentro de los principales eventos y concursos en los que hemos participado se encuentran: en los Encuentros de Conocimiento, Arte, Cultura y Deporte 2015 y 2016, 1er. Lugar Regional y Estatal, con mención honorífica en el Encuentro Sur-Sureste; 1er. Lugar en el concurso EXPRÉSATE 2015, organizado por el H. Ayuntamiento de La Antigua, Ver.; Campaña de vacunación para maestros, instalaciones de la USBI, Xalapa, Ver., Abril/2021.

Este proyecto se ha convertido en un referente para nuestro plantel en el tema de difusión y promoción, así como también en una forma de motivación para los alumnos que tienen gusto por la música, que la disfrutan y la interpretan, sin descuidar sus actividades académicas. Hoy en día es una actividad extracurricular que al pasar de los años se ha consolidado generación tras generación como todo un gran legado. También es importante destacar que un gran número de alumnos integrantes de la Big Band Eleven, cuando egresan del plantel deciden continuar su preparación musical de manera profesional, ingresando al conservatorio para formalizar un proyecto de vida.

El rol activo de las mujeres en la participación con **Discapacidad**

Lic. Samantha Trujillo Aguilar,
Titular de la Unidad de Género.

Una de cada siete personas en el mundo padece discapacidad, de las cuales más del 50% son mujeres. Para entender el rol de las mujeres con discapacidad en todos los ámbitos se debe entender qué es discapacidad. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la discapacidad abarca las deficiencias, limitaciones y restricciones que afectan a las personas para desarrollar actividades, impidiendo la interacción entre la persona y el entorno en que se desenvuelve, sin embargo, las ganas de participar en la sociedad han llevado a las personas con discapacidad a buscar oportunidades para ser partícipes en el mundo que les rodea. El claro ejemplo está en incluirlas en participaciones de actividades sociales, utilizar recursos públicos como transporte y bibliotecas, desplazarse dentro de comunidades, recibir atención médica adecuada, relacionarse con otras personas y disfrutar otras actividades del día a día.

Respecto a la participación de las mujeres, una gran precursora de este movimiento fue Helen Keller, escritora, oradora y activista política sordo-ciega, nacida en 1880 en Alabama, Estados Unidos. Helen nació como cualquier bebé, pero contrajo una enfermedad descrita en ese tiempo como congestión aguda en el estómago y cerebro, provocándole sordera, ceguera e incapacidad para hablar. Esto no le impidió comunicarse, y a los siete años, inventó un lenguaje con sesenta señas. Con el paso del tiempo aprendió a leer francés, alemán, griego y latín en braille, logró ser la primera mujer sorda en graduarse de la universidad y durante toda su vida luchó por los derechos de las personas con discapacidad escribiendo catorce libros. Este año una empresa mundialmente reconocida, creó una serie de muñecas con su imagen para inspirar a las niñas y mujeres con discapacidad.

Otro gran ejemplo es Brenda Osnaya, atleta paralímpica, ganadora de la medalla de bronce en la Copa del Mundo en Besaçon, Francia. Como ellas, existen muchas mujeres en el entorno de cada persona, lo cual nos invita a respetar e incluir a las personas con discapacidad ya que no es un impedimento para lograr las metas que se propongan.

Gracias al esfuerzo de diversas asociaciones y mujeres activistas, se logró la integración de personas con debilidad visual o ceguera, así como la adecuación de espacios para el libre acceso a personas con invalidez total o parcial.

MURAL: RAÍCES VERACRUZANAS

Mileydi García Hernández
Egresada del Plantel 32, Coatzintla.

Soy orgullosamente egresada del plantel 32 y actualmente estudio en el Instituto Tecnológico Superior de Poza Rica y estoy cursando el octavo semestre en la carrera de Ingeniería Mecatrónica, continúo pintando y elaborando obras de arte con técnicas de pigmentos naturales y pinturas acrílicas, la pandemia no ha sido motivo para dejar de realizar lo que me agrada y al mismo tiempo plasmar lo que siento.

El mural surgió de un pequeño bosquejo que realicé para participar en un concurso de pintura que se llevó a cabo en el plantel 28 Tlapacoyan, el tema del cuadro consistía en plasmar las raíces veracruzanas y las riquezas que tenemos en nuestro bello estado y, gracias a la iniciativa y visión de la maestra Silvia Palomec Santiago, quien dirige el taller de artes plásticas, retoma la idea y el tema y convoca a varios miembros de su taller, entre ellos a Xanti Guadalupe Franco Méndez, Moisés Álvarez Gabino, Jonathan Pulido Cruz y a una servidora para llevar a cabo el proyecto del mural que llevaría por nombre "Raíces Veracruzanas". Se solicita el permiso para realizar dicha obra y es autorizado por el director del plantel Lic. Genaro López Valdivia.

Dado que el mural era de un tamaño grande, nos lo repartimos en secciones para dibujarlo y ayudarnos unos a otros a verificar que tuviera la medida exacta, tanto en el rostro como en los pequeños detalles, después procedimos a pintarlo con pinturas de acrílico, realizando minuciosamente cada una de las pequeñas detalles que lo conforman.

En este mural se plasma la riqueza que existe en nuestro Estado de Veracruz, los colores de nuestro entorno, los bellos atardeceres, la infinidad de especies de animales que tenemos, la comida, nuestras costumbres y su gente. El hombre quien porta en su sombrero, el maíz blanco, nos evoca la tradición mexicana de ser los hijos del maíz, ya que del maíz fuimos hechos y de él nos alimentamos. El maíz de color morado es la representación del color de la piel morena, el sabor dulce de la naranja y la caña de azúcar, es la calidez y la amabilidad de nuestra gente. También representamos los cuatro elementos: tierra, aire, agua y fuego; el elemento aire es representado con el aroma de la vainilla, la luz del bello atardecer difuminando el cielo con tonos naranja y amarillo representa al elemento fuego y claro el hombre es simboliza la existencia misma, el elemento agua es representado con peces, camarones y tortugas. La mata de plátano, la naranja, la caña y la calabaza son símbolos de nuestra madre tierra que nos brinda alimentos ricos y variados.

Si están de visita por el plantel, pasen a observar el mural, me daría un enorme gusto saber que nuestro arte sirve de inspiración para el público, en especial para todos los jóvenes.

EDUCACIÓN FINANCIERA EN TU INSTITUCIÓN

LAS FINANZAS DE PAPÁ

Ser padre de familia conlleva una gran responsabilidad, no solo en el tema económico, también al ser una guía y ejemplo para todos los integrantes del hogar. Esto puede ser un gran reto para muchos, sin embargo con educación financiera puedes lograrlo.

Estas son algunas recomendaciones que permitirán a todo padre de familia, lograr unas finanzas sanas y disfrutar de la vida sin preocupaciones.

1. **Organiza el presupuesto mensual en familia.** Es importante revisar todo lo que gastan como familia y ponerlo por escrito. Al realizarlo tendrás un panorama general y detallado de lo que gasta cada integrante de tu familia, además de que generas conciencia sobre lo que gasta cada uno de ellos.

2. **Enseñales a reducir sus gastos.** Se trata de enseñar hábitos de ahorro y buscar alternativas para reducir los gastos de cada miembro de la familia. Al conseguirlo, será como si pusieras un tapón en la coladera donde antes tenías fugas y por consecuencia, los gastos disminuirán, lo cual te permitirá desarrollar nuevos proyectos de crecimiento para el hogar.

3. **Asegura su bienestar.** Contar con un seguro, ya sea de gastos médicos mayores, de vida o uno automotriz, entre otros, será de mucha ayuda al momento de necesitarlo. Recuerda que tú, al igual que tu familia, están expuestos a situaciones que pueden hacer que pierdan su estabilidad económica.

4. **Ahorro-inversión.** Financieramente es bueno que dediques una parte de tus ingresos al ahorro y posteriormente los hagas crecer con la inversión. En lugar de guardar el dinero o gastarlo de forma improductiva, puedes invertirlo en algún producto que te ayude a incrementar tus ahorros.

5. **Planea tu retiro.** Ya sea que incrementes tu ahorro, contrates algún plan de retiro o hagas aportaciones voluntarias en tu cuenta Afore, te estarás preparando para un retiro digno. Recuerda que para cuando llegue esta etapa de vida, es necesario asegurar tu bienestar.

Asi que ya sabes, si tu sueño es que tu familia tenga mejores posibilidades y oportunidades económicas, opta por enseñarles educación financiera. De esta forma no solo aprenderán a llevar un control de su dinero, sino que desarrollarán habilidades para tomar mejores decisiones financieras.

HACIENDA
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

condusef.gob.mx

COBAEV
VERACRUZ

AVISO DE PRIVACIDAD SIMPLIFICADO DE COMUNICACIÓN Y PROMOCIÓN EDUCATIVA

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

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

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

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

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