



REVISTA EXPRESA

ENE 2026



<http://www.cobaev.edu.mx/medios/Expresa/index.php>



REVISTA EXPRESA

1

COMPROMISO Y FORTALECIMIENTO EN LA EDUCACIÓN Y LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL DEL COBAEV

2

ASAMBLEA DE MUJERES "VOCES POR LA IGUALDAD Y CONTRA LAS VIOLENCIAS" TEJEDORAS DE LA PATRIA

3

TEQUIO "UNIDOS POR UNA ESCUELA LIMPIA, FUERTE Y VIVA"

4

"IMPACTO AMBIENTAL Y DESARROLLO SUSTENTABLE"

5

XXXV OLIMPIADA ESTATAL DE QUÍMICA 2025

6

VIDA SALUDABLE ¡VIVE FELIZ!

Compromiso y Fortalecimiento en la educación y comunidad estudiantil del COBAEV

Con la finalidad de fortalecer la educación escolar y la infraestructura de planteles para beneficio de las y los estudiantes del COBAEV, la directora general del Colegio de Bachilleres del Estado de Veracruz (COBAEV), Mtra. Lorena Martínez Cabrera asume su compromiso de brindar mejores condiciones para la enseñanza, reforzando la permanencia escolar y fomentando el desarrollo académico de las y los jóvenes del COBAEV.

Estas acciones reflejan el compromiso y la unión que caracteriza a nuestra institución.

Asimismo, agradezco a nuestra gobernadora Rocío Nahle, quien impulsa una educación de excelencia y con espacios dignos para nuestras y nuestros jóvenes.

De igual manera, llevamos a cabo la limpieza de nuestros planteles, los cuales se vieron afectados tras la inundación ocasionada por el desbordamiento del río Cazones. Gracias a la participación solidaria de directivos, personal docente, madres y padres de familia, así como de estudiantes, fue posible atender las áreas afectadas.

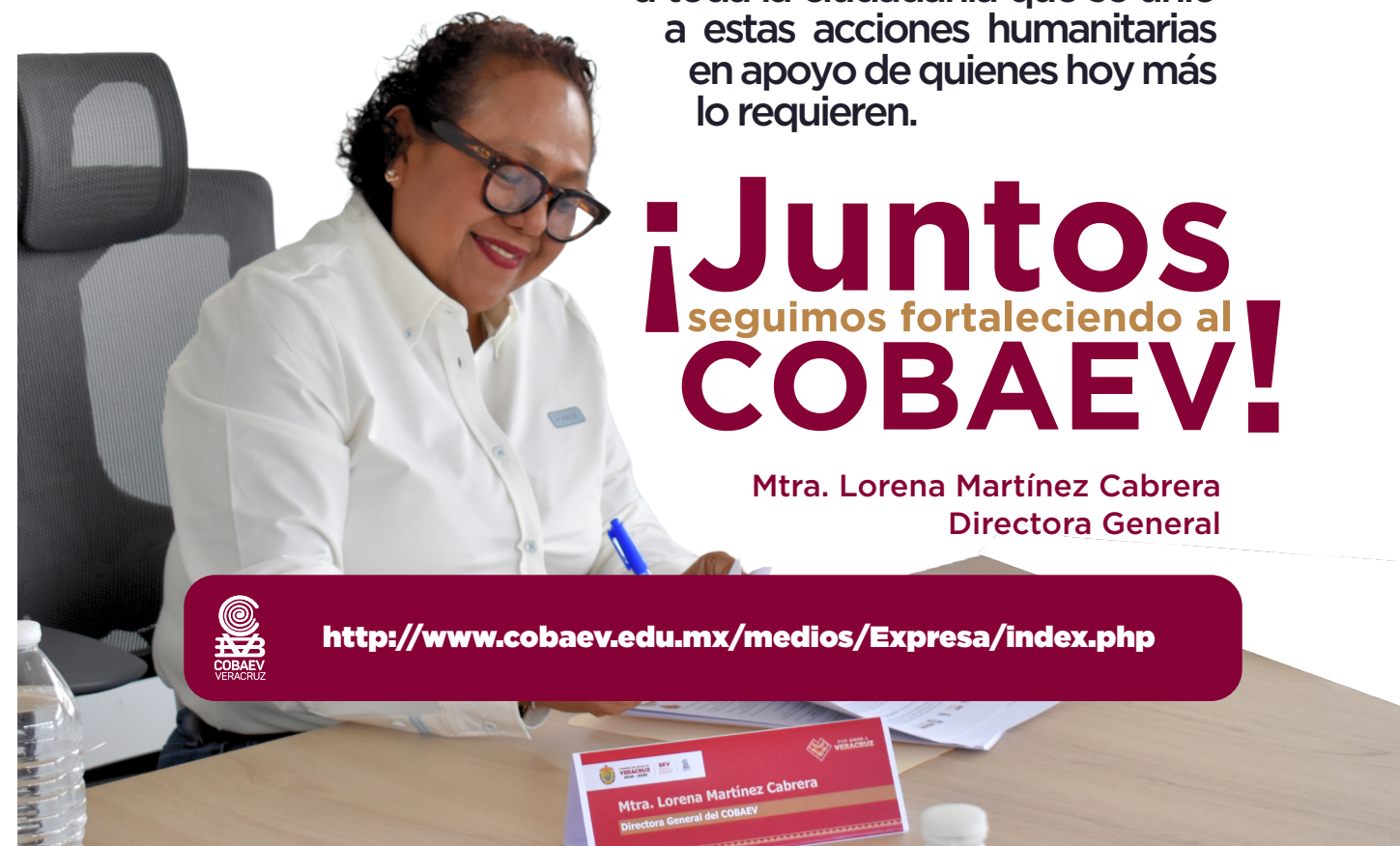
Nuestro reconocimiento y gratitud a toda la ciudadanía que se unió a estas acciones humanitarias en apoyo de quienes hoy más lo requieren.

¡Juntos seguimos fortaleciendo al COBAEV!

Mtra. Lorena Martínez Cabrera
Directora General



<http://www.cobaev.edu.mx/medios/Expresa/index.php>





ASAMBLEA DE MUJERES
“VOCES POR LA IGUALDAD Y CONTRA LAS VIOLENCIAS”
TEJEDORAS DE LA PATRIA

Alumnas: Sara María Sandoval Loyola y Ximena Salazar Reyes | Plantel 06 Nogales

La asamblea de mujeres “Voces por la igualdad y contra las violencias”, impulsada por Tejedoras de la Patria, tuvo como objetivo generar un espacio seguro para visibilizar la desigualdad y la violencia de género en México, así como recopilar testimonios y reflexiones de las participantes. A través de la entrega de una cartilla sobre los derechos de las mujeres y una dinámica basada en la escucha respetuosa mediante turnos de palabra, la asamblea buscó fomentar la conciencia colectiva, el apoyo mutuo y la reflexión crítica sobre las violencias normalizadas en una sociedad marcada por el machismo estructural.

Si bien la experiencia permitió que algunas mujeres se sintieran escuchadas y valoradas, también evidenció limitaciones como la falta de claridad inicial, el desánimo y la necesidad de generar mayor confianza y participación. Las reflexiones derivadas subrayan que este tipo de iniciativas, aunque valiosas, resultan insuficientes si no se amplían a toda la comunidad y se acompañan de acciones educativas, culturales y políticas que cuestionen privilegios, promuevan la igualdad y garanticen una vida digna y libre de violencia para las mujeres.



Tequio "Unidos por una escuela limpia, fuerte y viva"

El tequio "Unidos por una escuela limpia, fuerte y viva" representa para nuestra comunidad educativa una práctica de trabajo colectivo que fortalece el compromiso social, la convivencia y el sentido de pertenencia, retomando una tradición ancestral de origen indígena basada en el apoyo mutuo para el bien común.

A través de la participación activa de estudiantes, docentes y familias en actividades como la limpieza, mantenimiento, pintura, jardinería, murales por la paz y reforestación, se promueven valores como la cooperación, el respeto, la empatía y la responsabilidad social.

Los jóvenes asumen el tequio no como una obligación, sino como una forma de activismo positivo que combina trabajo, liderazgo y diversión, contribuyendo a mejorar los espacios escolares y a crear entornos seguros, dignos y agradables para el aprendizaje. Esta experiencia fomenta el diálogo, rechaza la violencia en todas sus formas y refuerza la educación en valores desde la escuela y el hogar, consolidando una cultura de paz y bienestar que impulsa la construcción de un futuro comunitario más justo y solidario.

Mtro. Orlando Jardines Cobos
Plantel 63 Alvarado



<http://www.cobaev.edu.mx/medios/Expresa/index.php>

IMPACTO AMBIENTAL Y DESARROLLO SUSTENTABLE

El cuidado del medio ambiente representa un reto prioritario ante la creciente contaminación y el uso indiscriminado de los recursos naturales, por lo que la educación ambiental se vuelve clave para promover una cultura de desarrollo sustentable.

En este marco, estudiantes de sexto semestre del COBAEV plantel 11 de Paso de Ovejas participaron en una actividad formativa dentro de la asignatura de Ecología y Medio Ambiente, en la cual elaboraron vestuarios con materiales reciclables como parte del tema Impacto ambiental y desarrollo sustentable.

Mediante la aplicación de las 5R, los alumnos reflexionaron de manera práctica sobre el consumo responsable, la reducción de residuos y la reutilización de materiales, fortaleciendo valores como el trabajo colaborativo, la creatividad y la responsabilidad social. Esta experiencia permitió vincular la teoría con la práctica, sensibilizando a los jóvenes sobre su papel individual y colectivo en la conservación del entorno y evidenciando que la educación ambiental puede trascender el aula y generar un impacto positivo en la comunidad.

Mtra. Ana María Ramírez Castillo
Plantel 11 Paso de Ovejas



<http://www.cobaev.edu.mx/medios/Expresa/index.php>



OLIMPIADA ESTATAL DE QUÍMICA 2025

Mi participación en la XXXV Olimpiada Estatal de Química 2025 representó una experiencia académica y personal profundamente formativa, marcada por el esfuerzo, la constancia y el acompañamiento docente. Mi interés por la química surgió durante el segundo semestre gracias a la comprensión de los temas, las actividades prácticas y la motivación brindada por mis profesores, lo que me llevó a aceptar el reto de representar a mi plantel 35 “Dr. Leonardo Pasquel” de Xalapa a nivel estatal.

A lo largo de un proceso de preparación intensiva, con asesorías constantes y trabajo colaborativo, fortalecí mis conocimientos en temas avanzados, desarrollé disciplina académica y reafirmé mi vocación científica.



El apoyo de docentes, directivos, mi familia y mis compañeros fue fundamental para alcanzar este objetivo, que culminó con la obtención de una medalla en la competencia. Esta experiencia confirmó la importancia de participar en concursos académicos como espacios que impulsan el aprendizaje, el crecimiento personal y la construcción de un futuro académico sólido. Quisiera también dejar una frase plasmada aquí que me motivo día a día para seguir adelante:

Alumno: Axel Landeros
Plantel 35 Xalapa

La mejor manera de predecir el futuro es crearlo



<http://www.cobaev.edu.mx/medios/Expresa/index.php>

ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física diaria, como caminar, correr o practicar deporte, fortalece músculos y huesos, mejora la salud cardiovascular ayuda a mantener un peso saludable. Además, reduce el estrés, mejora el estado de ánimo y promueve el bienestar físico y mental.



ORGANIZACIÓN

Planificar actividades, como horarios de comida, ejercicio y descanso, permite aprovechar mejor el tiempo y reduce el estrés. Usar herramientas como agendas o aplicaciones facilita priorizar tareas y alcanzar metas personales y

**VIDA SALUDABLE
¡VIVE FELIZ!**



ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Combina alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, proteínas magras y grasas saludables, limitando azúcares y grasas saturadas. Esto ayuda a prevenir enfermedades y promueve el bienestar integral

DESCANSO ADECUADO

El descanso adecuado es esencial para la recuperación física y mental. Dormir entre 7 y 8 horas diarias permite al cuerpo regenerarse, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar el rendimiento cognitivo.



<http://www.cobaev.edu.mx/medios/Expresa/index.php>



REVISTA EXPRESA

Conoce nuestro

Aviso de Privacidad



COBAEV



@cobaev_oficial



@cobaev_oficial



<http://www.cobaev.edu.mx>

