

# Gaceta



# Directorio

**Víctor Sánchez González**  
Director General

**María Jesús Pérez García**  
Secretaría General

**Soila del Carmen López Cuevas**  
Secretaria de Servicios Institucionales

**Roberto Carlos Carvajal Duarte**  
Titular de la Unidad de  
Administración y Finanzas

**Héctor Bermúdez Rojas**  
Encargado del Despacho de la  
Unidad Encargada del Apoyo Jurídico

**Felipe Huerta Orea**  
Coordinador Sectorial de la Zona Norte

**Rodrigo Abraham Torres Rosas**  
Coordinador Sectorial de la Zona Centro

**Marco Antonio Cuéllar Garcés**  
Coordinador Sectorial de la Zona Sur

**Lilia Martínez Villegas**  
Directora de Planeación Académica

**Rocío Castro Galván**  
Encargada de la Dirección de Evaluación,  
Asuntos del Profesorado y Orientación  
Educativa

**Eduardo Carrillo Santillán**  
Director de Administración  
y Servicios Escolares

**Noé Reynoso Rojas**  
Director de Estadística y Tecnologías  
de la Información y la Comunicación

**Jorge Adrián Mancebo Padilla**  
Director de Administración Presupuestal  
y Recursos Financieros

**Jorge Luis Pérez Santos**  
Director de Servicios Administrativos  
y Bienes

**Carlos A. Martínez López**  
Director de Comunicación y Publicaciones



## Directorio de Gaceta. Órgano Informativo del Colegio de Bachilleres

**Carlos A. Martínez López**  
Director de Comunicación y Publicaciones

**María del Pilar Martínez Meléndez**  
Jefa del Departamento de Comunicación y Prensa

**Jesús Vicente García Martínez**  
Editor

**Selene Núñez Hernández**  
**Javier Cerón Montes de Oca**  
Reporteros

**Ricardo Ledesma Carrasco**  
**José Armando Guerrero Moreno**  
Fotógrafos

**Jessica Noriega Ruelas**  
Diseñadora Editorial

**Ma. de Jesús Martínez Velasco**  
Diseñadora Web

*Gaceta. Órgano informativo del Colegio de Bachilleres*, año I, número 38, junio de 2023, es una publicación editada por el Colegio de Bachilleres, Prolongación Rancho Vista Hermosa número 105, Los Girasoles, 04920, Coyoacán, teléfono 55 5087 1601 [comunicacion@bachilleres.edu.mx](mailto:comunicacion@bachilleres.edu.mx), [www.gob.mx/bachilleres](http://www.gob.mx/bachilleres), [@ColegioBachilleres](http://www.facebook.com/ColegioBachilleres). Publicación gratuita.

Consulta nuestro aviso de privacidad en:  
[https://transparencia.cbachilleres.edu.mx/AvissosPrivacidad/AP\\_DCP\\_Prensa\\_integral.pdf](https://transparencia.cbachilleres.edu.mx/AvissosPrivacidad/AP_DCP_Prensa_integral.pdf)

# Índice

Gaceta Junio 2023 Año I Número 38



Los libros, ventanas a la imaginación	6
Teatro estudiantil contra las adicciones	8
Virus, ¿Son tan malos como creemos?	10
De Japón para los lobos grises	12
Sin palomitas. <b>Recomendaciones cinematográficas</b>	14
Los lobos grises y la sustentabilidad	16
Con la mira puesta en el éxito	18
Expresar nuestro sentir es fundamental	20
Orbe Cultural. <b>Tiempo de esparcimiento</b>	23
Rocinante. <b>Recomendación de libros</b>	26
Reflexiones sobre las prácticas académicas	28
Bachigeek. <b>Tecnología e Informática</b>	30
Un ojo al pasado	32



COLEGIO DE  
BACHILLERES



50 AÑOS COLBACH,  
50 AÑOS DE HISTORIA



## Editorial

Es un placer saludarte, comunidad Bachiller, para invitarte a que nos acompañes al maravilloso mundo del cine, con una reseña a propósito de una película que nos retrata el autismo a través de un personaje de nombre Tomás, texto escrito por la profesora Silvia Adriana Arenas. Conoceremos qué pasa con los virus, qué son, dónde están, cuál es su función; de ahí al teatro estudiantil, en este caso con un mensaje importante: evitar las adicciones, recuerda que no es chido, mejor léete un libro, por ejemplo, uno que trata acerca de un platillo que inventaron en Hamburgo, pero que anda por todo el mundo: la salchicha al curry, ¿que qué es eso? Éntrale a estas páginas de tu alma mater.

Conozcamos algo de música japonesa, ingresemos al Museo de Arte Popular; con Bachi-geek estaremos al día en aplicaciones; además, le echaremos un vistazo a la actividad científica en los planteles, pues hasta champús elaboran. Vamos. Oullemos juntos, comunidad Bachiller, porque la Gaceta es de ustedes. Trabajemos en equipo, sólo así se hacen los grandes proyectos.



# LOS LIBROS, VENTANAS A LA *imaginación*




6




Selene Núñez

**A**utores como Juan Rulfo, Octavio Paz, Isaac Asimov, Aldous Huxley, Lovecraft y Edgar Allan Poe fueron los protagonistas del evento denominado Aventuras con libros y lecturas, en el que participaron profesores de las academias de Filosofía, y de Lenguaje y Comunicación del Plantel 1 El Rosario, quienes donaron libros para diversas actividades encaminadas a incentivar la lectura y escritura de los lobos grises de ese recinto académico.




Cabe mencionar que en cada sesión —realizadas del 24 al 28 de abril— se obsequiaron libros a los Bachilleres que respondían correctamente a las preguntas relacionadas con los autores mencionados, así como a las distintas actividades, creando un ambiente de convivencia armoniosa donde las celebridades fueron los libros y sus autores.



Las dinámicas que se llevaron a cabo fueron “El mapa del tesoro”, a cargo de los profesores Allan Ramírez y Claudia Zaragoza, quienes colocaron estratégicamente acertijos; “Te presento a un amigo”, que consistió en que los docentes compartieron las experiencias que deja la lectura a través de sus personajes, su historia y el mundo que los rodea.


Por su parte, la profesora María Elena Bernal —ganadora del primer lugar en el concurso ESRU 2019—, leyó un fragmento de su texto con el que atrajo la atención de los alumnos. En tanto, el maestro Israel Girón compartió un capítulo de su novela de género fantástico, *Darkchild: La saga de Becca*, recordando a los jóvenes que sus profesores no sólo leen, sino que también escriben.

 Los profesores y alumnos del Colegio de Bachilleres del Plantel 1 El Rosario leen, escriben y son auténticos ganadores que dejan en alto la huella del lobo gris en todo su esplendor.

Las académicas Maricela Naranjo y Patricia Chavero presentaron el libro *Teatro 3. 50 años de conocencias*, de Mario Ficachi, que recoge el hacer artístico y cultural de varias generaciones. Además, el profesor Michel Yahvé Pineda compartió su cuento *Lobito*, ganador de un premio literario convocado por la UAM, que dejó una moraleja en los alumnos.

Asimismo, se contó con la presencia de ex alumnos del plantel, ganadores del primero, segundo y tercer lugar en el Concurso ESRU 2019, quienes hablaron de sus experiencias en el certamen; a su vez, los profesores Gerónimo Caballero y Luis Rodrigo Rochín, de la Academia de Filosofía, donaron libros y dieron algunos consejos para escribir desde su experiencia como creadores; se realizó el Trueque de libros, coordinado por la maestra Isela Vázquez; en tanto, el profesor Michael Pineda encabezó la actividad Cita a ciegas, con un libro, y efemérides literarias, por parte de los alumnos.

Información y fotos proporcionadas por la profesora Yolanda Rodríguez Saldaña, Jefatura de Lenguaje y Comunicación del Plantel 1 El Rosario.



Los lobos grises cuestionaron a los ponentes: ¿en qué se inspiraron para escribir?, ¿cómo ha marcado su vida al haber sido ganadores?, ¿siguen escribiendo?





Platel 1  
El Rosario

# TEATRO estudiantil contra las adicciones

8

Javier Cerón

**N**o es un cuento de hadas; si te drogas, te dañas, fue el contundente mensaje que los alumnos del taller de Teatro del Platel 1 El Rosario — bajo la dirección del profesor Felipe Morales Cárdenas— compartieron con sus compañeros durante una muestra que se llevó a cabo el 26 de mayo en la Sala Centzoncalli de ese recinto académico.

Una vez que el público tomó posesión de sus asientos, *Las dos Fridas* aparecieron en escena. Caracterizadas como la célebre pintora mexicana, dos alumnas presentaron un sketch que versó sobre el uso indebido del tabaco y el cannabis.


Acto seguido, los Bachilleres histriones representaron las consecuencias del abuso del alcohol y el uso de vapeadores durante la pieza teatral *La tercera Ley de Newton*; a continuación, una joven actriz dio cuenta de su talento con *La Selaginela*, adaptación de la obra en un acto de Emilio Carballido, que ejemplificó el fatal destino que pueden tener quienes consumen metanfetaminas y benzodiazepinas.

📷 Ricardo Ledesma








 El taller de Teatro del Plantel 1, en compañía de su director, Felipe Morales Cárdenas.

Como número final, los jóvenes escenificaron *El Benito*, cuadro cómico basado en la canción de Joan Manuel Serrat en la que retrataron los trastornos causados por el alcohol y el fentanilo.

Antes de la actuación del taller de Teatro, Felipe Huerta Orea, Coordinador Sectorial de la Zona Norte, expresó su beneplácito de que los lobos grises transmitan mensajes asertivos con creatividad y talento histriónico y manifestó su deseo de que esta función se vuelva itinerante en los planteles del Colegio.

Por su parte, el titular del plantel, Francisco Javier Hernández Mena, subrayó que las adicciones se presentan cada vez a más temprana edad en los jóvenes —entre los 11 y 12 años—, de ahí que el gobierno federal haya solicitado apoyo en la prevención del consumo de sustancias nocivas para la salud de los estudiantes. Reconoció la iniciativa del profesor del taller de Teatro para prevenir situaciones de riesgo a través del arte.

 Aquí, en una escena de *La Selaginela*, adaptación de la obra en un acto de Emilio Carballido.



La campaña *Prevención de adicciones, estrategia en el aula*, está enfocada, principalmente, a adolescentes y jóvenes de educación secundaria y media superior, para informar y advertir sobre los daños que causan las drogas, sobre todo las de tipo sintético, como el fentanilo, el cristal y las metanfetaminas.




# VIRUS

## ¿Son tan malos como creemos?

📷 Ricardo Ledesma

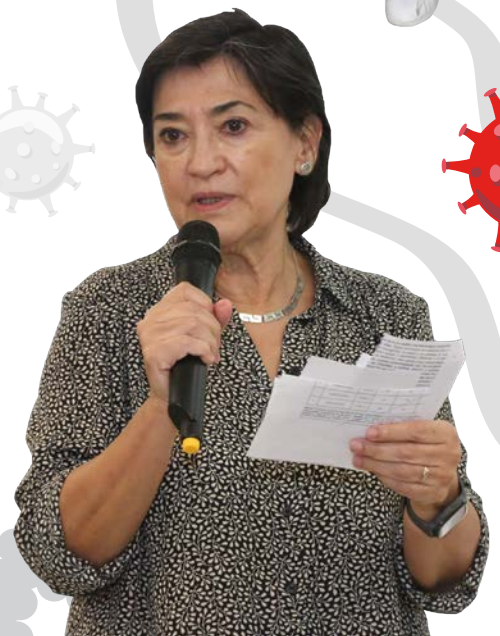
Javier Cerón

10  ¿Alguna vez te has preguntado cuál es la función de los virus en nuestra vida cotidiana? ¿Podrían tener un beneficio para la salud humana? Estas interrogantes fueron disipadas durante la visita de la viróloga y especialista en el estudio de la biología celular y molecular de la infección por rotavirus y astrovirus, Susana López Charretón, quien ofreció la ponencia *El papel de los virus en la naturaleza*, el 16 de mayo, en el Plantel 9 Aragón.

López Charretón destacó que hay más virus que estrellas en el universo. Prueba de ello, mencionó, es que en el océano hay más de  $10^{30}$  virus de bacterias, denominados bacteriófagos, responsables de reciclar una gran cantidad de material orgánico en los mares, cuya biomasa excede por más de 1,000 veces la de todos los elefantes del planeta.

Los organismos vivos, agregó, coexisten permanentemente con un universo de virus y bacterias. En promedio, el cuerpo humano tiene aproximadamente  $10^{13}$  células; un número igual de bacterias conforman su microbioma. "Hay cerca de 100 veces más virus que células en el cuerpo", enfatizó.

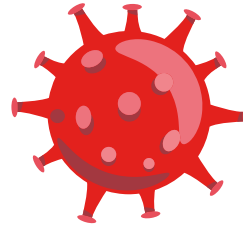
Susana López expuso que infecciones emergentes —como la del SARS-CoV-2— son ocasionadas por zoonosis, es decir, la transmisión de virus de animales salvajes o domésticos a humanos, o bien, por cambios en el rango de huésped de un virus.



En este sentido, añadió que, desde hace años, la Organización Mundial de la Salud ha advertido que la fuente principal de las pandemias futuras serán las zoonosis, pues los murciélagos son agentes portadores de muchos virus, al igual que los mosquitos y las garrapatas. Desafortunadamente, dijo, es muy difícil predecir qué patógenos pueden ser los causantes.



Plantel 9  
Aragón



“Un virus es una nanopartícula que sólo puede multiplicarse en el interior de una célula y que puede ser hasta 10 mil veces más pequeño que una célula de mamífero, aunque, recientemente, se han descubierto virus gigantes hasta 100 veces más grandes”.

Los virus han influenciado en nuestra evolución: entre 1 y 4% del material genético humano es de origen Neandertal que ayudó a los seres modernos a adaptarse a las infecciones virales.

Por último, López Charretón señaló que la sobrepoblación, la globalización, los cambios ambientales y la deforestación son factores que favorecen el surgimiento de enfermedades emergentes, por lo que instó a los lobos grises a vacunarse, a seguir estilos de vida higiénicos y a buscar fuentes de información serias.

En uso de la palabra, el Maestro Víctor Sánchez González, Director General del Colegio de Bachilleres, aseguró que en materia de vacunas aún faltan muchas preguntas por hacer y respuestas por obtener, por lo que exhortó a los alumnos a interesarse en la ciencia y la investigación como futuras profesiones, y también a cuidar la interacción de los ecosistemas, pues en la medida en que se procure su bienestar, dijo, los seres vivos, en general, saldrán beneficiados.



La científica subrayó que el genoma humano tiene 8% de secuencias derivadas de retrovirus endógenos y algunas de estas secuencias han participado en saltos evolutivos importantes; por ejemplo, el desarrollo de la placenta en los mamíferos. También, los retrovirus endógenos pueden regular genes involucrados en las respuestas del sistema inmune innato.



# De Japón

para los  
lobos grises

Javier Cerón

**D**e pie y con aplausos, así reconoció la comunidad Bachiller el talento de Yoshiko Nishimura quien —en compañía de la flauta de Diego Julián Sánchez Méndez y el piano de César Gustavo Burgos Legorreta— ofreció un concierto de soukyoku, el 18 de mayo, en el Teatro Carlos Pellicer, como parte de las actividades del 50 Aniversario del Colegio de Bachilleres.

12


Ricardo Ledesma





Ataviados con la prenda tradicional de Japón, el kimono, Nishimura, Sánchez y Burgos bajaron la parte superior del torso para saludar a su público y tomaron sus lugares en el escenario cuando la tarde iba cayendo: “Agradecemos esta valiosa invitación que nos brindaron para presentar el concierto de soukyoku, música para koto, arpa tradicional de Japón”, dijo Yoshiko Nishimura, quien, además de felicitar a la institución —en complicidad con su instrumento, el koto o sou—, comenzó el recital con la pieza *Yamazato no haru* (Primavera en el pueblo de la montaña) de Akira Morioka, la cual, precisó, consta de tres partes en las que se incluye una serie de canciones tradicionales para niños.


Posteriormente, interpretó *Henyou* (Transformación) de Katsuhiko Yoshizaki, a la cual se refirió como una obra interesante por sus marcadas transiciones de ritmo; le siguió *Chidori no kyoku* (Suite de las aves marinas), que forma parte de una serie de cinco suites para koto que Kengyo Yoshizawa compuso, en 1856, con un estilo clásico para recuperar los orígenes de esa música basados en la elegancia y la sencillez; luego presentó una melodía de Katsuhiko Yoshizaki, *Gradation* (Colores en el viento), y *Hokkai minyocho* (Canción regional de Hokkaido) de Michio Miyagui.

 Koto, también conocido como sou, cuya música se traduce como soukyoku, llegó a la Corte Imperial de Japón, procedente de China, en el siglo VII.

Cuando el público pensó que la artista había agotado su repertorio, Yoshiko Nishimura —cuyo nombre significa “niña buena del pueblo del oeste”— dio paso a los primeros acordes de *La Bikina*, sin duda, la melodía más ovacionada por el público, que incluso, se animó a cantar.

Previo al recital, se realizó un homenaje a José Noel Pablo Tenorio, quien lamentablemente falleció el 10 de mayo, en el que el Maestro Víctor Sánchez González, Director General del Colegio de Bachilleres, resaltó su incansable entrega a la institución por casi 27 años y pidió a los presentes un minuto de silencio de pie en memoria de quien hasta esa fecha se desempeñó como Titular de la Unidad Encargada del Apoyo Jurídico.

Al respecto, afirmó que “el servidor público no tiene horario de labores ya que siempre debe estar a disposición del servicio y las necesidades institucionales”.

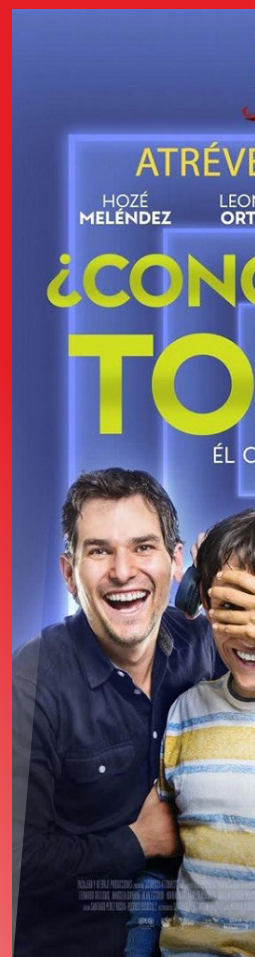
 Yoshiko Nishimura explicó que integró a sus alumnos de koto y a músicos profesionales, mezclando las armonías de instrumentos occidentales, como la flauta y el piano.





# Sin palomitas

Recomendaciones cinematográficas



**Silvia Adriana Arenas López**

Profesora de la Academia de Filosofía del  
Plantel 6 Vicente Guerrero

**E**l cine es autobiográfico, es una narración donde plasmamos nuestros miedos, incertidumbres, alegrías y, ¿por qué no?, nuestras dudas. *¿Conoces a Tomás?* (México, 2019. Directora María Torres Camacho) no es la excepción, es una comedia ligera donde se aborda un tema tabú: la neurodiversidad (se designa a las diversas condiciones sensoriales y cognitivas como el autismo, la dislexia, TDAH, entre otras). En una sociedad como la nuestra, que busca encasillar, clasificar y etiquetar, no es de extrañar que condiciones neurodivergentes sean tomadas como defectos y busquen ser “arregladas”, es verdad que dentro de la neurodivergencia hay muchos aspectos, grados y tipos; sin embargo, quienes viven con esta condición son estigmatizados, incluso se pone en duda su humanidad, padecen una sobreprotección y un paternalismo; aunque paradójicamente se espera que se inserten en la sociedad como un individuo más.



Tomás es un adolescente, con las mismas inquietudes de un joven neurotípico de su edad; sin embargo, la sobreprotección de su hermana Fernanda no le ha permitido vivir su adolescencia, y es gracias a su cuñado Leonardo y Christopher (amigo de éste) que Tomás disfrutará de una tarde como cualquier joven de su edad. A lo largo de la cinta veremos cómo son más nuestros prejuicios de enfrentarnos a lo diferente que la situación misma en sí, pues Tomás tiene dificultades para entender el mundo y adaptarse a la realidad, pero ¿quién no se ha sentido fuera de lugar, al menos una vez en su vida?

María Torres nos invita a ver las dos caras de la moneda, la percepción de la familia que busca dar lo mejor y ser soporte para un joven con autismo y al mismo tiempo nos brinda secuencias de la percepción del mundo de Tomás desde su divergencia; sin duda, es una trama que nos invita a reflexionar qué tan abiertos estamos o qué tanto sabemos sobre la neurodiversidad. Y si no sabemos nada del tema, pues vamos a conocer a Tomás para acercarnos a lo que para algunos de nosotros es desconocido.



María Torres (México). Estudió Comunicación con especialidad en Cine, en la Universidad Iberoamericana. También estudió Guion para cine y TV en Vancouver Film School. Su primer cortometraje, en la que escribe y dirige, fue *Noches de Tungsteno* (2009). Su primer largometraje es *¿Conoces a Tomás?* (2018), cuyo guion escribe en colaboración con Enrique Vázquez, filme que ha sido presentado en diversos festivales y se estrena comercialmente en España, además de proyectarse en diversas plataformas.



# Los lobos grises y la sustentabilidad

Selene Núñez

**E**l Colegio de Bachilleres promueve la cultura de la sustentabilidad en beneficio del planeta. Ejemplo de ello fue el Primer Concurso de Química-Biología, en donde los lobos grises del Plantel 6 Vicente Guerrero presentaron sus propuestas amigables con el medio ambiente, el 31 de mayo, donde se apreciaron distintos productos químicos de higiene personal, cosméticos, sanitizantes y prototipos.



**Plantel 6  
Vicente Guerrero**



Armando Guerrero







A continuación, los proyectos ganadores:

### Bioplástico biodegradable



- Brenda Alexia Guillén Romero
- Ximena Zarahitd Hernández Hoyo
- Isaac Morales López
- Hazael Vázquez Vargas

### Gel antibacterial



- Kevin Joel Pérez Carmona
- Brenainn Anzastiagui Soto
- Jared Rafael Neri Alvarado
- Óscar Iván García González

### Shampoo para el cuidado del pelo



- Renata Cedillo Martínez
- Concepción Monserrat Zermeño Barranco

### Mención honorífica

#### Las bolsas y su impacto ambiental

- Brenda Liliana Albarrán Cruz
- Abril Lucero Barrios Reyes
- Nidia Fernanda Gómez Cantú
- Andrea Lilian González Jiménez
- Tomás Jesús Campony Felicitas
- Adrián Michelle Pérez José

El jurado que analizó cada uno de los trabajos participantes y que dio el fallo de los ganadores estuvo conformado por María del Carmen Bautista Ortega, Coordinadora de Promoción de Evaluación; María Aurelia Maldonado Velázquez, Coordinadora de la Academia de Biología; Claudia Adriana López González, Coordinadora de Proyectos de Desarrollo Docente de TIC y Formación Laboral, y Gabriel Ramos Alonso, Coordinador de Proyectos de Desarrollo Docente de Química y Biología.

Rodrigo Nacef Mateos Nájera, director del plantel, exhortó a los alumnos a seguir participando en los distintos certámenes que organiza la institución, porque ello coadyuva en su desarrollo académico, y además enfatizó que “todo lo que hagamos o dejemos de hacer siempre será en beneficio de los lobos grises”.



Plantel 12  
Nezahualcóyotl

# Con la mira puesta en el éxito

Ricardo Ledesma



Javier Cerón

**A** fin de reconocer el esfuerzo de sus estudiantes, la comunidad del Plantel 12 Nezahualcóyotl celebró la entrega de reconocimientos a 324 alumnos cuya disciplina y voluntad de superación los llevaron a conseguir promedios de 9.5 a 10 de calificación en el semestre 2022-B, y como es la fiesta de los lobos grises, el Taller de Música —que dirige Luis Enrique Reyes Ramírez— se lució con la melodía *Peaches*, de *Super Mario Bros*, la película, que arrancó sonrisas entre los jóvenes, así como un par de temas originales; en tanto el Taller de Danza, dirigido por María Angélica Santiago Merino, presentó bailables típicos del estado de Veracruz. Por su parte, la alumna Estefany Elizabeth Argüelles Gómez, dio muestra de su talento al interpretar *Hasta que te conocí* y *Amor prohibido*.

 El director del plantel, Gilberto Leyva González, felicita a uno de los 324 Bachilleres que destacaron en el semestre pasado.



En tanto, Celeste Cornejo Hernández, alumna de cuarto semestre con promedio de 10, sostuvo: “Dicen por ahí que de aquí han egresado alumnos excelentes, con aprendizajes buenos, disciplinados y con valores, y aquellos que dicen lo contrario, es porque no conocen esta noble casa de estudios”. Agregó que al ingresar a la institución deseaba ser una buena alumna y aprender cosas nuevas, y lo está cumpliendo y bien, subrayó. Exhortó a quienes inician su etapa en el Colegio que sigan luchando por lo que desean y creer en sí mismos, sin caer en el conformismo, y así ser “ejemplo para quienes creen que no pueden”.

En representación del personal docente, Margarita Reyes Aquino, profesora del área de Formación Laboral, manifestó que materializar los sueños para ser excelentes es un proceso que requiere de trabajo, constancia, dedicación, disciplina y compromiso, incluso en los momentos más adversos como los que vivimos hoy en día; por ello, invitó a los jóvenes a ejercer un liderazgo que transforme a la escuela y a la sociedad.



En esta ceremonia, los lobos grises reciben un diploma por su brillante trayectoria educativa, lo cual los convierte en un ejemplo a seguir para sus compañeros.



El acto se llevó a cabo en el Centro Pluricultural “Emiliano Zapata”, el 24 de mayo, en el cual, Soila del Carmen López Cuevas, Secretaria de Servicios Institucionales, mencionó que estas ceremonias deben ser un aliciente para que sigan estudiando. Enfatizó su deseo de que mantengan ese ímpetu a lo largo de su vida, “porque se encuentran en un proceso de formación en el que próximamente tendrán que decidir su futuro profesional”, por lo que los llamó a no desperdiciar las oportunidades.



En tanto que Gilberto Leyva González, director del plantel, afirmó que este selecto grupo de alumnos son lo mejor de este recinto y del municipio de Ciudad Nezahualcóyotl. “Son homenajeados no sólo por su conocimiento, aprendizaje y competencias adquiridas, sino porque han demostrado una actitud de compromiso con su propio proceso formativo, lo cual no cualquiera hace, y, además destacan por su integridad y responsabilidad”.

Al dirigir unas palabras a los homenajeados, Raúl Saldaña Jiménez, medallista de oro olímpico en Barcelona 1992 en la disciplina de pelota vasca, señaló que durante su trayectoria nunca ha dejado de entrenar, por lo que pidió a los lobos grises que continúen preparándose con ahínco y que hallen aquello que les apasiona. “La clave es el compromiso con ustedes”, precisó.



Con su voz, una alumna arrancó aplauso de los homenajeados.

# Expresar nuestro sentir es fundamental



20

Armando Guerrero



Javier Cerón

**E**l suicidio es un problema de salud pública en el mundo y también en nuestro país, donde en el año 2021 se registraron 8,447 suicidios consumados; 1,224 más que en 2019, según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía. Debido a que la ideación suicida se presenta cada vez más en jóvenes, es muy importante desarrollar en ellos aptitudes socioemocionales para la vida, habilidades de afrontamiento de problemas y comunicación con las personas que pueden proporcionar ayuda cuando lo requieran; por ello, en su ponencia *Hablar para vivir: charlemos sobre suicidio*, Modesto Solís Espinoza, investigador de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), dispuso tres interrogantes: ¿Qué es el riesgo suicida?, ¿qué hacer si sabemos de alguien con pensamientos suicidas? y ¿qué hacer si nosotros los tenemos?



Así, el 22 de mayo, ante Bachilleres del Platel 20 Del Valle "Matías Romero", el invitado apuntó que una persona que se hace daño podría atentar contra su propia vida y el riesgo suicida es la probabilidad de que alguien intente matarse luego de ser valorado por medio de factores epidemiológicos, antecedentes personales, estado mental y estresantes actuales. En este sentido, comentó que quienes se cortan, suelen hacerlo como un "desahogo" para brindarse cierto "alivio emocional", cual intento de expresar dolor, y la mayoría de las veces no son intentos; sin embargo, entre más se hieren, la probabilidad de lastimarse de forma mortal es mayor.

Por otro lado, mencionó que la conducta suicida es multicausal y que un alto porcentaje lo hace sin siquiera tener un trastorno. El suicidio en personas de 15 a 29 años es la cuarta causa de muerte; asimismo, se reportan el doble de suicidios de hombres que de mujeres. "Nadie queda exento de riesgo", enfatizó.



"Lastimarse es una alerta de que algo no anda bien y que urge hablarlo", precisó Modesto Solís.



Respecto de cómo apoyar a alguien en esta situación, Modesto Solís recomendó comenzar por hablarlo, y, si hay riesgo, podemos acompañar, persuadir y buscar soluciones. “No te preocupes si no sabes qué decir, quizá no tengas todas las respuestas, pero podemos acompañar en la búsqueda de ayuda”.

Sin embargo, explicó, si nosotros somos los que tenemos pensamientos suicidas, aconsejó identificar el problema, proponer opciones de solución, evaluar pros y contras de cada opción, aplicar el plan de acción y, si no funciona, probar otra opción. “Todos compartimos este mundo, de todos depende prevenir y hacerlo mejor”, concluyó.

## ***Para obtener ayuda***

Comunícate Atención psicológica a distancia UNAM a los teléfonos 5025 0855 y 5622 2288; a la Línea de la vida de la Comisión Nacional contra las Adicciones (CONADIC) al 800 911 2000; también al Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono (SAPTEL) al número 5552 59, o bien, a la Asociación Mexicana de Suicidología, A.C., al 221 336 0995.





# Orbe Cultural

Tiempo de esparcimiento



# Conoce MÉXICO a través de su Artesanía

24



Selene Núñez

**S**i quieres conocer lo que las manos artesanas de este país pueden lograr con diversos materiales, visita el Museo de Arte Popular (MAP) donde encontrarás diversas manifestaciones artísticas elaboradas en una gran variedad de regiones del país, a través de alfarería, cestería, papel y cartón, maque, bules, madera, platería, orfebrería, vidrio, textiles, escultura, talla en madera, metales y hojalata que, en conjunto, forman colecciones innovadoras de gran atractivo plástico.

El edificio del museo, estilo Art Decó, fue construido en 1929, como sede del Cuerpo de Policía y Bomberos de la Ciudad de México. Consta de cuatro niveles con un amplio patio central. En la actualidad, alberga una síntesis cultural que se funde en formas y texturas majestuosas, vivos colores y materias primas únicas, que son fruto de la multiplicidad de regiones y culturas de las que forman parte los artesanos, al tiempo que ofrecen al mundo la oportunidad deleitarse con la belleza de su obra.





Desde su apertura al público, en marzo de 2006, el MAP es un referente del arte popular mexicano, impulsado a través de sus exposiciones permanentes, temporales e itinerantes que dan un panorama de la amplia oferta creativa artesana de esta nación donde cualquier material en las manos adecuadas puede transformarse en una pieza única.

25

Para el artista del pueblo, el MAP resulta un magnífico escape de nuestras raíces, tradiciones y habilidades artísticas, que busca revalorar su riqueza y el trabajo de las personas involucradas en los procesos creativos, para la apreciación y disfrute de las actuales y futuras generaciones.

El museo también es conocido como patrocinador del desfile anual Noche de Alebrijes, en el cual criaturas fantásticas se construyen a escala monumental y luego desfilan desde el Zócalo hasta el Monumento a la Independencia, y muestran la majestuosidad de su trabajo artesanal.

El Museo de Arte Popular se localiza en calle Revillagigedo 11, Centro, Cuauhtémoc, Ciudad de México.

☎ Llama: 55102201

Martes a domingo:  
10:00 a 18:00 horas





# Rocinante

Recomendación de libros



# COMIENDO CON LOS RECUERDOS EN EL PESCUEZO




26

Jesús Vicente García

Los tacos de suadero, carnitas y pastor son chilangos de corazón, por eso las taquerías se aparecen en cada esquina tan sólo pensarlas, por donde camines ya estamos ansiando unos tacuches, doble tortilla, original y copia, pastura a la altura, salsa sin miedo, échele, maese, no digas nunca no al limón y a los demás insumos hechos a imagen y semejanza de tu antojo: cebollita, frijoles, nopales, pico de gallo, guacamole, sal al gusto y a tomar el taco con el índice, medio y pulgar, presta pa' la orquesta, primer bocado, la entrada al paraíso y entonces sí, la ciudad es nuestra; lo chilango también es vivir la vida citadina al máximo y los tacos no pueden faltar.



 Uwe Timm (1940), Hamburgo, Alemania. Entre sus novelas destacan *Morenga*, *La noche de San Juan*, *Tras la sombra de mi hermano* e *Icaria*, publicadas en más de veinte idiomas. Ha recibido los premios Napoli, 2006; Heinrich Böll, 2009, y el Lessing, 2022, entre otros, además de la Medalla Carl Zuckmayer, 2012.





Y seguramente hay cientos de historias alrededor de los tacos en esas esquinas iluminadas, y en esa retórica de ricas fritangas, que han hecho de lo urbano una invitación a un multiverso callejero, a lo cual yo sí me he preguntado quién inventó el taco, cuándo, dónde, cómo, en qué circunstancias, y viene a pelo esto del manjar ambulante, a propósito de una novela que bien te puede gustar, escrita por Uwe Timm, un alemán que era un niño cuando finalizaba la segunda Guerra Mundial, quien nos habla de un platillo clásico que se vende en las calles (y ahora en grandes restaurantes) de Hamburgo y en el mundo.

Se trata de la historia de la salchicha al curry, a través de dos personajes que vivieron el antes y el después de aquella guerra que hizo trizas Europa, cuando la dueña tenía su puesto en el centro de Hamburgo y el plástico que lo cubría volaba cuando llovía y nuestro narrador disfrutaba ese manjar, y al volverla a probarlo en otra ciudad, le evocó su infancia, su adolescencia, la huida del país durante la guerra, el regreso, la ciudad ya restablecida en medio de la globalización.

Pero también lo que está dentro del libro es un himno al gusto por la vida: una historia de amor que no comenzó ni con la primera mirada ni con una cita, ni con una flor, sino en un búnker, ese lugar que se usaba para resguardar a la población cuando venían los bombardeos; ella, la señora Lena Brücker una mujer cuarentona, que tenía un puesto de salchichas en el barrio de Grossneumarkt; él, Bremer, un soldado joven, soltero, que tenía que presentarse en otro sitio para estar a las órdenes del Führer, y no lo hizo por amor, mas no por cobarde, porque el amor se debe vivir. Ambos personajes se amaron en los últimos meses del final de aquella guerra y el soldado se rifó la vida al quedarse con Lena, la mujer madura que le ofreció su casa y su corazón. Entonces, la novela te empieza a transformar.

Hay novelas que nos dan hambre y nos hacen soñar, porque, finalmente, soñar y vivir otras vidas son las linduras de la literatura. En el caso de *La invención de la salchicha al curry*, nos hace vivir bajo un techo con el amor entre las manos, con temor a que se escurra, de manera que es momento de amar, de lo contrario nos quedamos sin amor, y en medio hay una guerra, hay bombas, hay intentos de negociar, hay personas que nos vigilan y que pueden decir que somos desertores o que estamos en contra del gobierno y dos líneas después ya estamos muertos o en la cárcel.

¿Te atreves a leer esta novela llena de comida, amor y guerra? Conviértete en cocinero, en amante de la vida, hasta que te den ganas de investigar quién inventó el taco de suadero o las gorditas de chicharrón, porque es posible que detrás de cada fritanga haya una historia de amor y el amor es una guerra, pero también una posibilidad de vida.



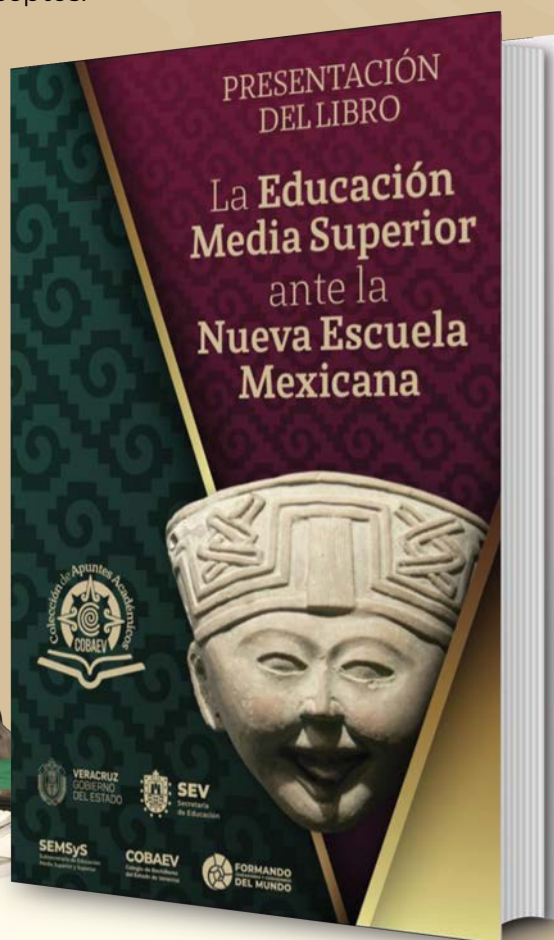
# REFLEXIONES SOBRE LAS PRÁCTICAS ACADÉMICAS

Javier Cerón

**D**irectores de los planteles de la Zona Norte, liderados por su Coordinador Sectorial, Felipe Huerta Orea, reflexionaron respecto a las prácticas académicas expuestas en el libro *La Educación Media Superior ante la Nueva Escuela Mexicana*, acto en el cual el Maestro Víctor Sánchez González, Director General del Colegio de Bachilleres, urgió a los presentes a discutir académicamente y construir argumentos sólidos que, como institución, nos permita estar en la misma sintonía y ser capaces de explicar la Nueva Escuela Mexicana (NEM) y sus conceptos.

📷 Ricardo Ledesma

En el acto —celebrado el 8 de mayo, en el Plantel 3 Iztacalco—, Felipe Huerta mencionó que la Educación Media Superior (EMS) pretende formar ciudadanos con sentido humano, críticos, participativos y con valores éticos; así, el egresado del Colegio estará dispuesto a contribuir a la resolución de conflictos de su entorno de manera autónoma, colaborativa y creativa, y de fomentar la cultura de paz, entonces se avanzará en la generación de un cambio en favor de la sociedad con justicia e igualdad.





**Plantel 3  
Iztacalco**

Es importante destacar que la titular del Plantel 19 Ecatepec, Flor Ruiz Domínguez, expuso sobre *Aprendizaje de la geometría mediante la validación*; Sandra Garduño Peralta, directora del Plantel 2 Cien Metros “Elisa Acuña Rossetti”, abordó el tema *Prácticas de lectura y escritura como apoyo para la enseñanza y el aprendizaje: una propuesta desde la Teoría de la Elaboración*; por su parte, Jeannette Dounce Cornish, titular del Plantel 8 Cuajimalpa, disertó en sus *Reflexiones sobre la construcción de consignas para la redacción de ensayos*.

El rubro *El podcast educativo en la cultura digital y su aplicación en el desarrollo profesional de los docentes de EMS: Aportes desde la pandemia*, fue explicado por Maricela Cortés Flores, directora del Plantel 18 Tlilhuaca-Azacapotzalco; en tanto, Francisco Javier Hernández Mena, titular del Plantel 1 El Rosario, participó con la temática *Pertinencia del programa Construye T en el Marco Curricular Común*. El director del plantel anfitrión, César Bonilla Bonilla, habló sobre el *Devenir histórico de la EMS. Logros, retos y problemas*, donde precisó que, a largo de la historia, la lectura y la escritura han sido dos de las habilidades que han conformado la base de la educación.

Finalmente, Gissela Alcántara Sosa, directora del Plantel 11 Nueva Atzacalco, exhortó a sus colegas a reflexionar acerca de la actitud de servicio, disposición, solidaridad, responsabilidad social, cultura de paz, inclusión y tolerancia.

Cabe mencionar que el libro *La Educación Media Superior ante la Nueva Escuela Mexicana* es el primer volumen de la Colección de Apuntes Académicos de este subsistema.



El titular del Colegio de Bachilleres, Maestro Víctor Sánchez González, subrayó la importancia de hablar de estos temas para reflexionar y generar programas que la NEM demanda.





## Dale vida a tus fotos

*Photo Enhancer* es un editor de fotografías que utiliza la inteligencia artificial para desenfocar, restaurar y mejorar cualquiera de tus fotos, dándoles una nueva vida a todas las que sean antiguas o estén pixeladas o borrosas.

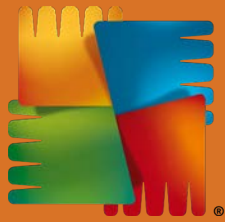
Esta app gratuita también te permite eliminar el fondo de una fotografía y crear una imagen PNG con fondo transparente en tan sólo unos segundos, cambiar el fondo de una foto y recortar cualquier imagen de una forma rápida y sencilla.

<https://acortar.link/2xmXZ2>



## Cómo saber si tu celular Android tiene un virus

Si tu celular presenta bajo rendimiento, gasto excesivo de datos móviles, aumento en el consumo de batería y se calienta demasiado, incluso si no lo estás utilizando, ¡cuidado! Puede ser un virus. Para limpiar tu equipo, acciona esta herramienta gratuita de Google: en la tienda de aplicaciones ve a Configuración para activarla y, al hacerlo, analizará todas tus aplicaciones, te notificará si existe algún riesgo y blindará tu celular para proteger tu identidad.



**AVG**



## Navegación y seguridad con **AVG**

Para navegar por internet de forma segura, AVG es una excelente opción, pues te ayuda a detectar fraudes en línea, protege la contraseña de tu red Wifi, analiza los archivos que descargas y más. Su instalación no tiene costo y cuenta con tutoriales en español para hacer más sencilla su instalación.



**ChatGPT**

## Las extensiones de **ChatGPT** son un peligro

Sin duda, son herramientas útiles para personalizar y mejorar la experiencia en internet, pero también pueden abrir una puerta para el malware, software malicioso que compromete la seguridad y privacidad de nuestras computadoras.

Una tendencia reciente en el mundo del malware son las extensiones de navegador que utilizan ChatGPT, una tecnología de inteligencia artificial basada en el lenguaje natural capaz de generar textos coherentes y convincentes a partir de la entrada del usuario.

Estas extensiones se presentan como asistentes virtuales que ayudan en diversas tareas, como búsqueda de información, reservas de viajes o compras. Sin embargo, detrás de su apariencia amigable, se esconde un código peligroso que puede robar datos personales, acceder a cuentas o instalar otros programas maliciosos. ¡Cuidado!

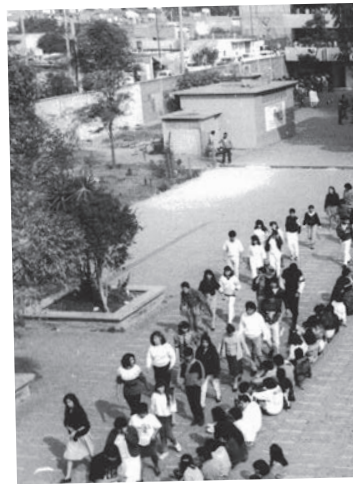
# Un al pasado



1970



1980



1980

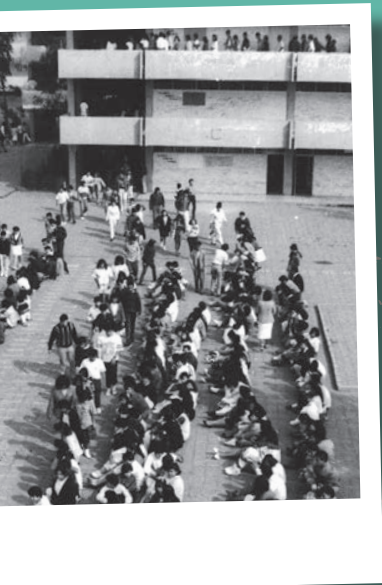


1970





1990



2000

