



COLEGIO DE
BACHILLERES
DE CHIAPAS

Somos COBACH

R E I S T A



SEGUIMOS ADELANTE DESDE CASA

INICIA CICLO 2021-B CON CLASES VIRTUALES



GANADORES DEL 1ER.
CONCURSO DE CUENTO
"GENERAR IGUALDAD"

pág. 66



ESTUDIANTES
INTERESADOS
POR LA CIENCIA

pág. 50

CONTENIDO



TU COLEGIO

- Inauguración del Semestre 2020-2021 **04**
- Madres y padres de familia realizan mejoras a plantel **09**



COLABORACIONES

- Año nuevo... vida ¡gracias! **10**
- La Disculcalía **11**



ESCUELAS RESILIENTES

- Amistades seguras, más vale **14**
- Construir mi plan de finalización del bachillerato **16**
- Educación vial, vital **18**
- Manejo de emociones **20**
- Motivándonos entre amigos **21**
- Redes Sociales **22**
- Proteger tu integridad, es tu seguridad **23**
- Resiliencia, cultura y praxis en COBACH **24**
- Toma de decisiones, dilema no problema **26**



VIDA ESTUDIANTIL

- Con tlapia la comida es más sabrosa **27**
- De la selva a la colmena **28**
- Tanto el verde como el rojo, picantes pero sabrosos **29**
- Huerto escolar en el 48 **30**
- Al DIF, "tapitas de corazón" **31**
- Comunicación virtual para bien **31**



ECOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE

- Día Mundial de la Educación Ambiental **32**
- La reina de los cactus **33**
- Soluciones Naturales al Cambio Climático **34**
- Biodiversidad ante el COVID-19 **36**
- Conociendo a los cocodrilos **38**
- Dragoncito en peligro de extinción **42**



SALUD

- Cuidar tu salud, es proteger la de los demás **43**
- Métodos anticonceptivos **44**
- Radiografía del cubreboca **45**
- Cuida tus ojos **48**
- Prevenir **49**



CULTURA, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

- Estudiantes interesados por la ciencia **50**
- Día Nacional de la Oratoria **54**
- De una lengua indígena son **56**
- Herminia Pasantes, científica mexicana **57**
- Plásticos, sí... pero de chíá **58**
- Classroom house ante el COVID 19 **60**
- Nunca más al Racismo **61**
- Premio por utilizar las TIC en educación **62**



ENTÉRATE

- Al escribir, diccionario a la mano **63**
- Celebrar la educación **64**
- ¿Sabes qué es un Censo? **65**
- Cuentos "Generar Igualdad" **66**

JUNTA DIRECTIVA

Mtra. Rosa Aidé **Domínguez Ochoa**
Secretaria de Educación

C. P. José Francisco **Nandayapa López**
Subdelegado Federal de la Secretaría de Educación Pública en el Estado

Dra. Nancy Leticia **Hernández Reyes**
Directora General del COBACH

Dr. Javier **Jiménez Jiménez**
Secretario de Hacienda

Arq. María del Rosario **Bonifaz Alfonso**
Secretaria de Medio Ambiente e Historia Natural

Lic. Aarón Yamil **Melgar Bravo**
Secretario de Economía y del Trabajo

CONSEJO EDITORIAL
Dra. Nancy Leticia **Hernández Reyes**
Directora General del COBACH

Lic. José Antonio **Morales Pérez**
Jefe de la Unidad de Difusión Institucional

Lic. Karmelyta **Ochoa Ruiz**
Jefa del Área de Diseño Gráfico y Audiovisual

Lic. María José **Pacheco Solórzano**
Jefa del Área Editorial

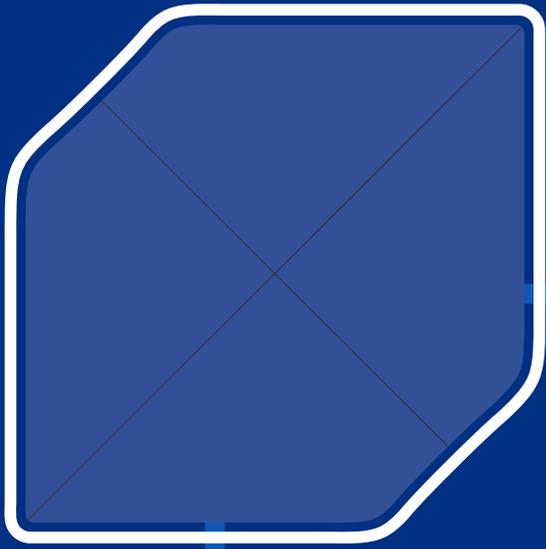
Lic. Efrén **Meneses Ramírez**
Jefe del Área de Divulgación

REDACTORES
L.C.C. María Leticia **Jiménez Muñoz**
Mtra. Adriana **Yañez Fuentes**
Lic. José Luis **Roque Popomeya**
Lic. Alexander **Domínguez Mendoza**

DISEÑADOR GRÁFICO
L.D.G. Osmar **Tovilla Pérez**

AVISO DE PRIVACIDAD SIMPLIFICADA

El Colegio de Bachilleres de Chiapas protegerá y tratará el contenido de la voz e imágenes personales y colectivas en los audios, videos y fotografías oficiales publicados en nuestras diversas plataformas dentro de los términos establecidos en la Ley de "Protección de Datos Personales de sujetos obligados del Estado de Chiapas" (LPDPPSOCHIS) y demás normativas aplicables. Para mayor información puede consultar nuestro aviso de privacidad, mecanismos, medios y procedimientos disponibles para ejercer sus derechos ARCO a través de <http://www.cobach.edu.mx/politica-de-privacidad>



Nancy Leticia Hernández Reyes
Directora General



Inauguración del Semestre 2020-2021-B

El COBACH no descansa, por el contrario, avanza y se adapta a las circunstancias que en su devenir histórico le toca vivir; su misión es impostergable, la vocación de servicio y cultura de resiliencia de sus trabajadores docentes y administrativos se pone de manifiesto a la hora de continuarla en el Semestre en curso, y el lunes 15 de febrero se abrió la nueva página de un capítulo más que a todos toca escribir.

No solo se trató de inaugurar la nueva temporada de actividades académicas, se tenía que hacer algo más ante la modalidad de clases a distancia y el reto que esto significa. El proceso educativo de más de 90,000 bachilleres en formación no puede detenerse, e igual número de sueños juveniles que merecen la oportunidad de alcanzarse.

Así, con este objetivo, la directora general del COBACH, Nancy Leticia Hernández Reyes, abrió la ceremonia inaugural del Semestre 2020-2021-B con la presentación de la Plataforma Virtual de Aprendizaje (PVA), “Un nuevo elemento que se suma a la estrategia académica para que los estudiantes cuenten con contenidos de sus programas de cada asignatura, con la participación de sus maestros”.



PLATAFORMA VIRTUAL DE APRENDIZAJE

Contenidos educativos digitales para tu proceso de formación académica



Esta nueva plataforma, que está disponible en pva.cobach.edu.mx, tiene como líneas de acción:

- Continuar con los procesos de enseñanza y aprendizaje a distancia.
- Fortalecer los procesos formativos.
- Promover el aprendizaje y la autogestión.
- Mejorar el desarrollo de actividades conforme a las asignaturas correspondientes.

La mejora constante que el COBACH procura en cada renglón de sus actividades se fortalece mediante la vinculación con la Fundación Kyäni Caring Hands que refrendó su apoyo al colegio con el proyecto innovador denominado Biblioteca Comunitaria Digital (BCD) el cual fue presentado, en el marco de esta ceremonia, por Erich Diestel Reyes, gerente general de Kyäni en México.





Carl Taylor



Katy Holt Larsen



Erich Diestel Reyes

En ese mismo evento se hizo la entrega simbólica de la dotación de Gobierno del Estado, de **334 equipos de cómputo e impresoras para 30 CEMSaD** que se suman, con el apoyo de Kyäni a la BCD.



Algo muy significativo en el ámbito educativo es la permanencia del libro de texto como herramienta útil, tanto para el alumno como para el docente, y que ante las nuevas formas de enseñanza en línea sigue vigente para ofrecer a través de sus páginas el conocimiento y compañía durante el bachillerato; el COBACH lo sabe, y en este sentido tuvo lugar además la entrega simbólica de este material en beneficio del alumnado de segundo Semestre de los CEMSaD, libros que al 100% ya se encuentran en dichos centros educativos.

Correspondió a María de los Ángeles Cortés Basurto, directora general de Bachillerato, de la Secretaría de Educación Pública, la declaratoria inaugural del nuevo Semestre, quien felicitó al COBACH por los logros presentados durante la ceremonia, que de manera acertada en el compromiso educativo del colegio, hacen frente a las condiciones generadas por la pandemia.

Participaron en la inauguración, Emilio Ramón Ramírez Guzmán, secretario para el Desarrollo Sustentable de los Pueblos Indígenas; por parte de la Fundación Kyäni, de manera virtual: Carl Taylor, fundador; Katy Holt Larsen y Andrew Mangeris; de igual manera Myrna Ortega Morales, secretaria de Extensión y Proyectos Digitales, de la Coordinación de Difusión Cultural de la Universidad Nacional Autónoma de México (máxima casa de estudios

que incorpora contenidos a la PVA); presentes además, del COBACH: Rigoberto Ríos Jiménez, secretario técnico; Luis Alberto Hernández Zambrano, director académico; Luis Javier Valseca Pinto, director de Tecnologías e Innovación Educativa; Alí Narváez Cruz, director del CEMSaD 322 Emiliano Zapata, y alumnos del segundo Semestre del CEMSaD 179 Ocuilapa de Juárez.



María de los Ángeles Cortés Basurto



Entrega de libros

En planteles y CEMSaD, en coordinaciones de zona como en Oficinas Centrales, el COBACH pone de manifiesto, día a día, la razón de ser y del hacer que de manera puntual el 15 de febrero pasó lista para seguir adelante en esta nueva etapa escolar en la que coincidieron diversas expresiones alusivas, desde textos e imágenes de bienvenida, evidencias del encuentro virtual entre docentes y alumnos, hasta la composición de canciones de valoración y agradecimiento que motivan a la gran familia cobachense en su tarea educativa.

A continuación, compartimos tan solo una muestra de estas emotivas expresiones, tomadas de lo publicado en redes sociales por parte de la Coordinación de Zona Istmo Costa y dos de sus planteles:



Lorenzo Mendoza Cruz,
Director del plantel 232 Arriaga

“En nombre de nuestra directora general, doctora Nancy Leticia Hernández Reyes, y de nuestra Coordinación de Zona, me honro en dar la bienvenida a nuestros alumnos, padres de familia, personal docente y administrativo del COBACH plantel 232 Arriaga, al Semestre 2020-2021-B. Creo firmemente en la voluntad y dedicación de todos para desarrollar su potencial aún en la distancia.

¡El futuro nos alcanzó y con mucho gusto le hacemos frente!”

En el CEMSaD 271 Ignacio Zaragoza se refleja el orgullo que la población de este ejido de Tonalá siente por su centro educativo ya que el canta autor de la comunidad, Víctor Ramos García, con motivo del inicio del Semestre, obsequió letra y música de una canción que narra los inicios de esta escuela y su situación actual, grabada en la voz de Yorleni Zavala Zavala, alumna del segundo Semestre, grupo B.



A continuación el coro, que dice así:
***“Va creciendo, va creciendo, y ahora
 tenemos salones
 y ya nueve generaciones van saliendo.
 Va creciendo y creciendo.
 ¡Amemos nuestra escuela, que por años
 añoramos!
 Y hoy cantamos con orgullo,
 que el plantel 271 lleva en alto el nombre
 de mi pueblo.
 En el Tec, en la Normal, en la UNACH,
 en la UNICACH,
 ¡tenemos representaciones del COBACH!***

Personal docente y administrativo del plantel 46 Socoltenango, de la Coordinación de Zona Sierra Fronteriza, con cubre boca, en espacio abierto y guardando sana distancia, acudieron a su centro de labores y establecieron comunicación virtual con el alumnado.

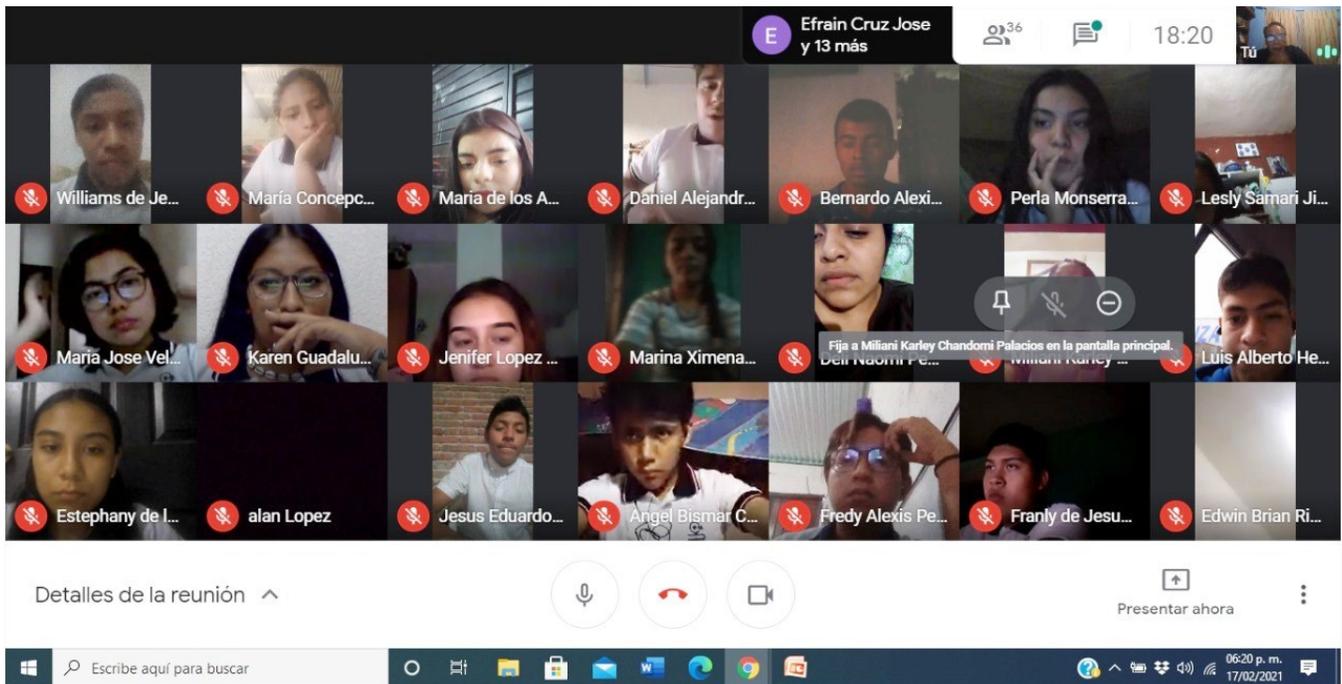


Y en la Coordinación de Zona Costa, como en todas las demás, los docentes se presentaron con entusiasmo a sus alumnos para darles a conocer la temática de cada asignatura y las estrategias de aprendizaje, para lo que utilizaron, como en el caso del plantel 70 Tapachula Norte, las plataformas Meet de Google y Zoom, desde su primer día de clases.



¡BIENVENIDOS!

Inicio de semestre 2020/2021B



Plantel 145 Tuxtla Sur. Química II. Segundo Semestre, grupos G y H, turno vespertino.

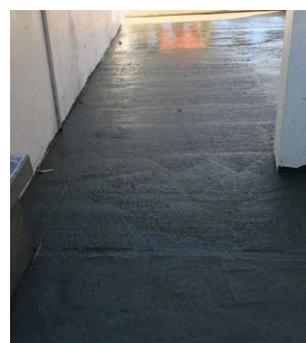
Las clases son el eco de la fe de madres y padres familia, del esfuerzo y compromiso del maestro, de la preparación que necesitan y anhelan los jóvenes hacia nuevos derroteros; y que sin duda, merecen.

* Carl Taylor es un gran innovador que ayudó a que una simple granja familiar se convirtiera en uno de los negocios de papa más grandes en los Estados Unidos, con casi 30.000 acres de tierra cultivada. También expandió el negocio para que incluyera una de las mejores operaciones ganaderas del país. Carl logró esta exitosa transformación con inversiones sensatas y progresistas en tierras, equipos, y tecnología de proceso. De hecho, desarrolló nuevos procesos de recolección y clasificación que se utilizan actualmente en toda la industria agrícola. Carl es un colaborador estratégico y genuino, conocido por reunir a personas e ideas para forjar relaciones comerciales. Como fundador, Carl trae a Kyäni una mentalidad pionera y vanguardista, y nos inspira a innovar y tener éxito.

Madres y padres de familia

realizan mejoras a plantel

El Comité de Madres y Padres de Familia del **plantel 33 Polyforum**, de ambos turnos, en atención a la comunidad escolar llevó a cabo diversas obras de mejora a las instalaciones, tales como construcción de muros de contención para jardineras, andadores y repello de bases protectoras de árboles; obras de utilidad que confirman su apoyo y favorecen al tránsito de estudiantes y trabajadores.





Año nuevo... *vida igracias!*

Alex Domínguez / Área Editorial

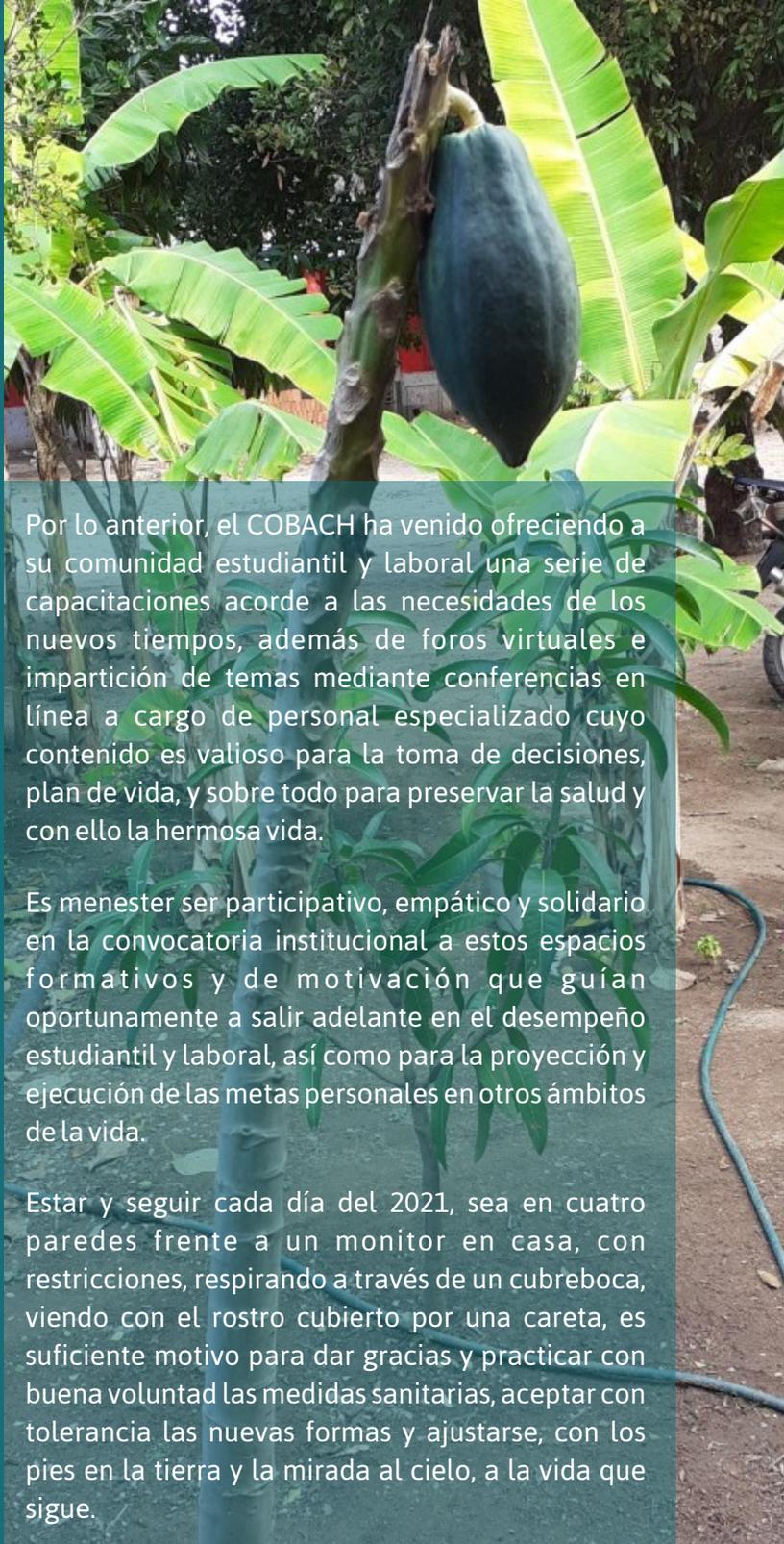
Es común al terminar un ciclo anual del calendario e iniciar otro, la expresión “Año nuevo, vida nueva”, el 2021 hace la diferencia, sin embargo, no elimina la esencia de la intención de la frase de emprender nuevos derroteros o de mejorar lo antes vivido.

La vida da lo que se le da, aunque en ocasiones pareciera no ser la regla, y si la vida nos permite más vida luego de que hubo quienes perdieron la vida y no lograron llegar a enero, cabe decir, “Gracias a la vida, que me ha dado tanto” (“Gracias a la vida”, canción popular).

Las condiciones y circunstancias generan cambios, la actual pandemia por COVID-19 no es la excepción y ha originado una serie de diversos acontecimientos que en consecuencia han dado lugar a ciertas limitantes y a formas diferentes de ver, hacer y tener las cosas.

Entonces, pareciera que cualquier propósito personal o colectivo debiera de estar sujeto a la situación sanitaria y tan es así que la vida queda sujeta a un semáforo de alerta por parte del gobierno que indica lo que debe y no se debe hacer; y ciertamente, es lo prudente.

Ante dicho escenario, y al valorar la vida, ser resiliente es la cultura que debe de guiar la conducta, los hábitos y la agenda de propósitos para lo que resta del presente año.



Por lo anterior, el COBACH ha venido ofreciendo a su comunidad estudiantil y laboral una serie de capacitaciones acorde a las necesidades de los nuevos tiempos, además de foros virtuales e impartición de temas mediante conferencias en línea a cargo de personal especializado cuyo contenido es valioso para la toma de decisiones, plan de vida, y sobre todo para preservar la salud y con ello la hermosa vida.

Es menester ser participativo, empático y solidario en la convocatoria institucional a estos espacios formativos y de motivación que guían oportunamente a salir adelante en el desempeño estudiantil y laboral, así como para la proyección y ejecución de las metas personales en otros ámbitos de la vida.

Estar y seguir cada día del 2021, sea en cuatro paredes frente a un monitor en casa, con restricciones, respirando a través de un cubreboca, viendo con el rostro cubierto por una careta, es suficiente motivo para dar gracias y practicar con buena voluntad las medidas sanitarias, aceptar con tolerancia las nuevas formas y ajustarse, con los pies en la tierra y la mirada al cielo, a la vida que sigue.

¡Ánimo!, a permanecer y concluir el bachillerato, a hacer las cosas de la mejor manera posible en el medio laboral y en el hogar, a trazar y andar, a amar, servir y trascender.

Aunque las condiciones no sean las mejores, el papaya no se rinde, sigue de pie y da su fruto.

La DisculcLaalia

Adriana Yáñez Fuentes / Área Editorial

Quien no haya sufrido con las matemáticas, el despeje y el cálculo que aviente su primera calculadora o tabla de algoritmos. Personalmente padecí en bachillerato a mi profesor que tenía largas conferencias con el pizarrón, pero no con sus alumnos, mis compañeros y yo teníamos que pararnos para ver sus anotaciones y por ello, recibíamos punto menos en la calificación. En fin, qué impotencia y qué tristeza no haber entendido la importancia de la asignatura a esa edad. La correspondencia entre lo concreto (la cantidad) y lo abstracto (el símbolo) es un paso que no comprendí.

La falta de capacidad de los estudiantes para resolver problemas matemáticos sencillos, además de la falta de memorización de procesos genera actividades escolares poco fructíferas y participativas. La calidad de la educación se puede ver afectada por los diferentes problemas de aprendizaje que hacen que la adquisición de conocimientos sea menos efectiva y cuyo resultado genere en los estudiantes confusiones que afecten de manera drástica su personalidad y por ende su rendimiento académico (Gómez Vera y Moya Martínez). Un alto porcentaje del fracaso escolar va ligado a las dificultades del aprendizaje de matemáticas.

Aunque hay muchas definiciones de DisculcLaalia, quizá la más práctica y adecuada sea la inhabilidad o dificultad para aprender a realizar operaciones aritméticas, a pesar de recibir toda instrucción convencional, en contraste con una capacidad intelectual normal del alumno.

Si no se trata precozmente, puede arrastrar un importante retraso educativo.

Alumno del CEMSaD 223
José María Morelos y Pavón

- Dificultades en la organización espacial.
Dificultad para organizar los números en columnas o para seguir la direccionalidad apropiada del procedimiento.

- Dificultades de procedimiento.

Omisión o adición de un paso del procedimiento aritmético; aplicación de una regla aprendida para un procedimiento a otro diferente (como sumar cuando hay que restar).

- Dificultades de juicio y razonamiento.

Errores tales como que el resultado de una resta es mayor a los números sustraídos y no hacer la conexión de que esto no puede ser.

- Dificultades con la memoria mecánica.

Tropiezos para recordar las tablas de multiplicar y para recordar algún paso de la división... este problema se incrementa conforme el material es más complejo.

- Especial dificultad con los problemas razonados.

Particularmente los que involucran multi-pasos (como cuando hay que sumar y luego restar para encontrar la respuesta).

- Poco dominio de conceptos como clasificación, medición y secuenciación especial.

- Nulo interés por ver y entender lo que se le pide en un problema.

Se les dificulta seguir procedimientos sin saber el cómo y porqué.

El poder lograr un aprendizaje significativo y querer cumplir con los objetivos planteados en el currículo nacional implica que se deben aplicar diversas ayudas pedagógicas en los estudiantes que presentan diferentes dificultades o problemas de aprendizaje para que éstos afecten lo menos posible en los niveles posteriores.

En el sistema tradicional de enseñanza se ha perdido la conexión con la raíz de las matemáticas, enseñando al alumno a memorizar y manejar símbolos (olvidando que éstos son sólo representaciones de algo concreto), y a memorizar procedimientos y fórmulas sin saber lo que está

haciendo (generalmente cuando se le pregunta a un niño qué está haciendo cuando hace una suma con llevadas y porqué se lleva una, te dice "porque así me lo dijo el profe") (Uriarte,2008).

En la actualidad, se presentan estrategias para el aprendizaje de las matemáticas basadas en el uso del material concreto y lúdico que sirven para resolver cálculos matemáticos de forma sencilla y creativa que no solo ayudan a los estudiantes con problemas de aprendizaje, sino también, al resto logrando en ellos un aprendizaje significativo y dinámico. (Gómez Vera y Moya Martínez)

Fuentes de consulta:

Bravo García, María del Carmen (2018), Discalculia: Guía completa sobre este trastorno y como tratarlo. (publicado en noviembre de 2018. Visitado el 06 de octubre de 2020)

Blog:CogniFitSalud,Cerebro&Neurociencia.<https://blog.cognifit.com/es/discalculiadiagnostico-tratamiento/>

Gómez Vera, Antonia Betty y Moya Martínez, María Elena, La Discalculia y el aprendizaje de las Matemáticas, Revista: Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo, ISSN:1989-4155.

Pontificia Universidad Católica del Ecuador. (Visitado el 06 de octubre de 2020)

Martín del Campo, Beatriz. (2020) La dislexia y la discalculia se pueden detectar mucho antes de los 8 años, Profesora Titular de Universidad. Psicología Evolutiva y de la Educación., Universidad de Castilla-La Mancha. (publicado el 30 septiembre, 2020. Consultado el 30 de septiembre de 2020)

Uriarte, Rosina, Discalculia, Blog Psicología y Pedagogía. (Consultado el 30 de septiembre de 2020).

<https://psicopedagogias.blogspot.com/2008/01/discalculia.html>

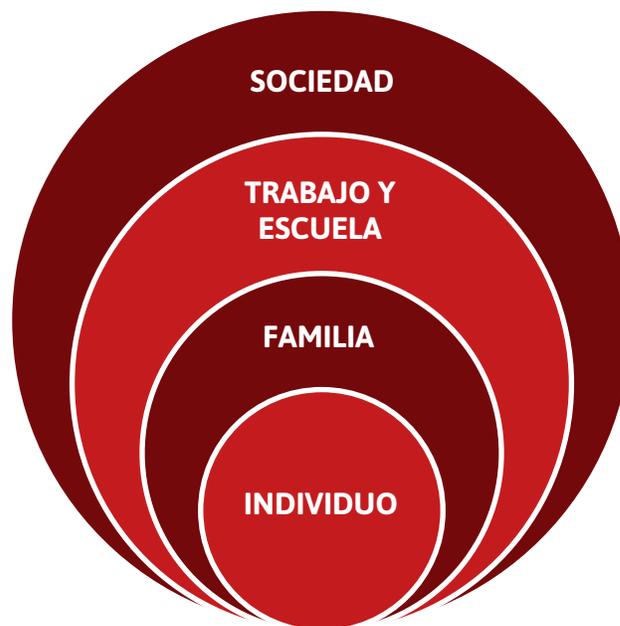


Amistades seguras, más vale

Como parte de la temática expuesta durante la Jornada de salud mental, ciberseguridad y seguridad vial COBACH 2021, que mediante sus redes sociales ofreció el colegio con la participación de la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, fue impartida la ponencia “Amistades seguras”, a cargo de Dalia Guadalupe Torres Archila, de la cual compartiremos aquí lo más relevante.

La amistad es una relación afectiva de confianza, amor, consuelo, respeto y compañía, razón por la que los buenos amigos no son malas influencias. Con base en lo anterior, hay que ser selectivos para evitar riesgos como las adicciones (drogas, alcohol, tabaco), delincuencia, pandillerismo, suicidio, sexo inseguro e intercambio de fotos que pueden ser utilizadas para extorsionar.

Esferas de acción



Al respecto, la ponente citó el dicho popular que tiene relación con lo expuesto: “Dime con quién andas y te diré quién eres”, que hace recordar aquel que dice “El que entre lobos anda a aullar aprende”. Entonces, hay que saber identificar y cómo tratar a los diferentes tipos de amigos que son:

- El “amigo con derechos”, situación en la que se tiene que ser muy determinante para marcar los límites.

- El tóxico, siempre de actitud negativa, es preferible no tener amigos así.

- Íntimo, es aquel que genera confianza y aconseja.

- Virtual, se recomienda mucha precaución al tenerlos para no ser víctima de actos ilícitos, dañinos, abusos, pornografía, trata de personas, robos y estafas.

- Falso, es aquel que solo se acerca porque busca algo, es interesado.

- De la infancia, con este tipo de amigos hay recuerdos, cosas en común; y a pesar del tiempo y la distancia la amistad permanece.
- El mejor amigo, es sincero, solidario, desea el bien y está cuando se le necesita.
- El de la fiesta, es ocasional, solo aparece en fiestas.
- Y el de la familia, es el que convive en eventos con más de un integrante de la familia.



Finalmente, afirmó que nadie ofrece algo a cambio de nada, y para evitar malas amistades y las consecuencias que conlleva recomendó:

- Hacer buen uso de internet.
- Aprender a decir no.
- Reforzar el vínculo familiar y que los padres conozcan a las amistades de sus hijos, tener inclusive sus números telefónicos ya que es lo más prudente por cualquier emergencia; además del entendimiento de que un celular no es un juguete y que no es conveniente equipos de cómputo al interior de las habitaciones de los hijos que son niños o adolescentes.

- Y analizar qué deja una amistad para entonces decidir el conservarla o no.

Más allá del 14 de febrero “Día del Amor y la Amistad”, y del 30 de julio “Día Internacional de la Amistad”, hay muchos días, toda una vida para cultivar y celebrar la amistad; y se sugiere ante la actual pandemia por COVID-19, en cada esfera de acción, hay que ser creativo, participativo y recreativo.

Construir mi plan de finalización del bachillerato

“Ante una situación de crisis por contingencia sanitaria el acompañamiento y orientación es muy importante para alentar los intereses, intenciones y proyecciones del alumnado”, afirmó María Hortensia García Vigil, maestra de tiempo completo de la UNAM, durante el foro virtual “Construir mi plan de finalización del bachillerato”, que el COBACH ofreció a la comunidad escolar de los planteles y CEMSaD.

Al respecto, la ponente argumenta que es momento de replantear la educación y de que el joven, ante las circunstancias críticas actuales, se responsabilice de su propia educación, donde el reto tanto para el alumnado como para las escuelas de Educación Media Superior, en este caso, es la permanencia y conclusión del bachillerato.



María Hortensia García Vigil
Docente de la UNAM



- En México el 43% de los hogares no tiene conexión a internet (INEGI, 2019).
- Difícil acceso a contenidos digitales (OCDE, sept. 2020).
- Aumenta el abandono escolar en Educación Media Superior y Superior en la pandemia:
 - A nivel nacional el 18 % de jóvenes de bachillerato carecen de suficientes recursos por lo que no tuvieron acceso al servicio educativo (López Barrera, SEP, agosto 2020).
 - En la UNAM 2 de cada 10 alumnos de CCH no pudieron seguir las actividades a distancia (Graue, en La Jornada agosto 2020).

Las circunstancias críticas actuales acrecentan las problemáticas existentes y propician otras.

- La docencia han afrontado diferentes retos pero ahora se visibilizan más.
- Los profesores no estábamos preparados para trabajar en línea.
- No todos los profesores y estudiantes tenemos recursos y conectividad.
- Estudiar y trabajar en casa sucede con severas dificultades.



Con fundamento en lo anterior, García Vigil sostiene como necesario que la comunidad escolar que rodea al estudiante sea segura, acogedora, estimulante, colaboradora y oriente al educando a construir un plan que le permita reconocer sus capacidades y habilidades, así como sus limitantes, para prever lo que tiene a favor y en contra en el logro de objetivos factibles que le permitan concluir el bachillerato con visión de futuro; y en ello la orientación educativa, la tutoría y el acompañamiento escolar juegan un papel muy importante y trascendente.

En su momento, participantes de este foro coincidieron en preguntar: ¿y qué pasa si no se tiene un plan?, a lo que la experimentada unamita respondió: “Es necesario un plan, como una aportación personal, que permita pensar y prever cada momento para lograr el bachillerato; saber qué se requiere y qué se tiene”.

PLAN DE AVANCE Y FINALIZACIÓN DE ESTUDIOS

¿Qué es un plan de ... ?

¿Por qué es importante que lo desarrollen?

¿Qué se requiere para hacerlo?

Es la previsión de la trayectoria académica que como alumnas o alumnos se proponen desarrollar de manera continuada durante su formación.

Implica su compromiso personal para realizarlo en ciertos periodos de tiempo y con metas claras.

Orienta su avance al tener las rutas y acciones trazadas desde una perspectiva holística-sistémica flexible.

Lo desarrollan con el acompañamiento de sus Orientadores y/o Tutores académicos.

Aumenta la atención

Incrementa la motivación

Reduce la ansiedad

acrecenta la confianza

La ponente sostuvo que la conclusión del bachillerato requiere de trazar el camino y visibilizar dificultades; y en este sentido, sugiere los siguientes pasos: Metas – Posibilidades – Dificultades – Seguimiento.

Recomienda además ser específico, y por sencillo que parezca es parte del plan, por ejemplo, si el alumno tiene dificultad con alguna asignatura deberá enfocar esfuerzo adicional y saber qué hacer para aprender y aprobar, y es aquí donde el trabajo docente y de orientación educativa será el mejor acompañamiento para dicho fin.



**UNIVERSIDAD
PABLO
GUARDADO
CHÁVEZ**

La Universidad Pablo Guardado Chávez ofrece a la comunidad cobachense, las siguientes promociones:



**COLEGIO DE
BACHILLERES
DE CHIAPAS**

Nivel licenciatura sistema escolar:
25% en inscripción y 25% en colegiaturas.

Nivel licenciatura sistema mixto:
25% en inscripción y 25% en colegiaturas.

Especialidades:
25% en inscripción y 25% en colegiaturas.

Nivel maestrías:
30% en inscripción y 30% en colegiaturas.

Doctorado:
25% en inscripción y 25% en colegiaturas.

EDUCACIÓN VIAL, VITAL



Un auto, una moto, e inclusive una bicicleta, no son un juguete y manejar estos vehículos obliga al dominio de ellos que implica necesariamente tener educación vial, conocimiento y respeto del reglamento y señales de tránsito o de lo contrario las consecuencias pueden ser fatales. Después de un accidente de tránsito, nada es igual en el conductor, los pasajeros, ni en el vehículo.

El tema de la educación vial es amplio y sobre todo de vital importancia debido a la frecuencia y elevado índice de accidentes automovilísticos. Conocimiento, experiencia, prudencia, paciencia, tolerancia, dominio, sentido común, vista, oídos, reflejos, así como las buenas condiciones del vehículo se suman a la hora de poner las manos en el volante.

Sufrir un accidente de esta naturaleza implica una desgracia, desde una multa, años de cárcel, hospitalización, discapacidad y en el peor de los casos la muerte. El tránsito peatonal y vehicular, marítimo, aéreo, subterráneo, en cualquier superficie o espacio está reglamentado y no acatarlo ocasiona graves daños a quien los origina y a terceros.

Resultado de la vinculación y colaboración entre la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana y el COBACH se llevó a cabo la Jornada de salud, ciberseguridad y seguridad vial, que tuvo a bien ofrecer en línea capacitación en materia de educación vial a cargo del inspector jefe Jesús Cruz Burguete quien presentó las siguientes imágenes al hablar sobre las señales de tránsito.

VERTICALES

Son aquellas que se encuentran en tableros fijados en postes, con símbolos, leyendas o ambas cosas. En cuanto a su función se clasifican en tres tipos:

- 1) Preventivas
- 2) Restrictivas
- 3) Informativas



PREVENTIVAS



Su objetivo es prevenir sobre peligro en el camino y su naturaleza. Su forma es cuadrada con las esquinas redondeadas, tomada de uno de sus vértices. El símbolo es de color negro y el tablero es amarillo tránsito.

Se encuentran ubicadas antes del riesgo que se trata de señalar, a una distancia que depende de la velocidad permitida.

RESTRICTIVAS



Su objetivo es indicar al usuario, la existencia de limitaciones físicas y reglamentarias que regulen el tránsito. Su forma es cuadrada con las esquinas redondas.

Se encuentran ubicadas en el punto mismo donde existe la restricción o prohibición reglamentaria.

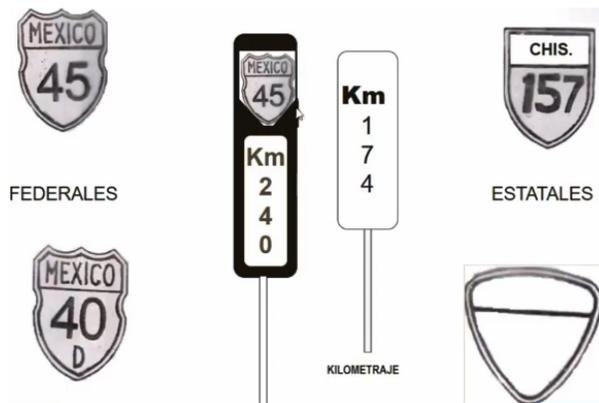
INFORMATIVAS



INFORMATIVAS

Su objetivo es guiar al usuario a lo largo de su recorrido por calle y carreteras, informándoles de nombres y ubicación de poblaciones, lugares de interés, servicios, kilometrajes y ciertas recomendaciones que conviene observar.

DE IDENTIFICACIÓN



DE DESTINO Y DIRECCIÓN



DE RECOMENDACIÓN

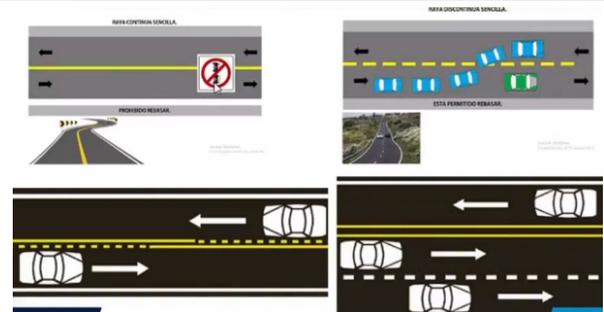


DE RECOMENDACIÓN GENERAL



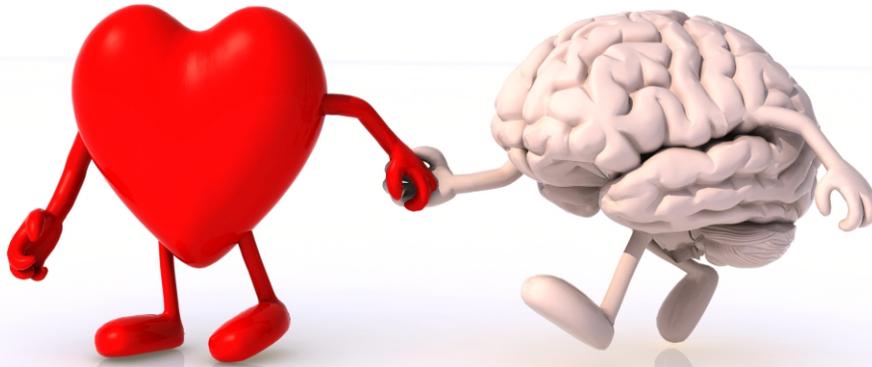
SEÑALES HORIZONTALES

Son marcas o rayas, símbolos o letras que se pintan sobre el pavimento, guarniciones y estructuras, dentro o adyacentes a las vías de circulación; con el fin de regular o canalizar el tránsito e indica la presencia de obstáculos.



SEÑALES HUMANAS





M A N E J O D E EMOCIONES

Personal especializado del Área de Psicología, de la Unidad de Prevención del Delito y Política Criminal, de la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, impartió la conferencia en línea “Manejo de emociones” dirigida a estudiantes y trabajadores del COBACH en el marco de la “Jornada de salud mental, ciberseguridad y seguridad vial”.

El ponente, Vladimir Lara Matuz, calificó al 2020 como un año desconcertante, de adaptación y de emociones encontradas tales como el miedo, estrés, ansiedad, enojo, recelo, tristeza; y que al continuar la pandemia por la COVID-19, la situación requiere de un adecuado manejo de emociones.

Para ello, explicó, hay que identificar que las emociones básicas son el miedo, la alegría, la tristeza, el enojo y el afecto; así como diferenciar que las emociones son temporales mientras que los sentimientos durables.

Subrayó que las emociones se expresan de acuerdo a los procesos de aprendizaje de cada persona para tratar de adaptarse al entorno; por lo que

situaciones fortuitas, adversas, habrá que verlas con calma lo cual ayuda a una mejor toma de decisiones y como oportunidades para superarlas mediante el manejo de las emociones a favor del diálogo, el entendimiento, la comprensión, la ayuda mutua, y sobre todo para no afectar la salud.

EMOCIÓN	FUNCIÓN	MANEJO VIRTUOSO	MANEJO PATOLÓGICO
Miedo	Autoprotección	Seguridad, fortaleza precaución	Ansiedad, pánico, paranoia
Alegría	Energización	Gozo, disfrute, optimismo	Euforia, manía
Tristeza	Contacto interior	Autoconocimiento, profundidad	Melancolía, aislamiento, depresión
Enojo	Defensa, límites	Seguridad, confianza y firmeza	Ira, rencor, resentimiento
Afecto	Vinculación	Autoestima, estima del otro	Dependencia, Codependencia

SITUACIÓN	PENSAMIENTO	EMOCIÓN	CONDUCTA	PENSAMIENTO ALTERNATIVO
Una tarea académica difícil que debo presentar	Esto es muy difícil. Soy muy malo en esta materia. No creo que pueda hacerlo.	Ansiedad Preocupación	Evito la tarea hasta el último minuto. Busco cualquier distracción para no hacerla.	Esta es una tarea que necesita más esfuerzo, pero se que podre hacerlo si divido la tarea en pedazos pequeños.
?				

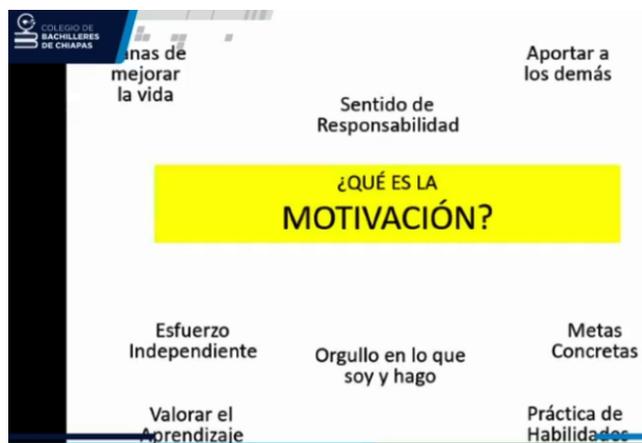
Sin dañarse, ni afectar a los demás, hay que hacer lo que proporciona salud, bienestar y felicidad. Vivir el aquí y el ahora, desarrollar habilidades, rodearse de personas constructivas y ser agradecido, porque “cada día es una oportunidad para mejorar cualquier situación”, subrayó el conferencista.

Motivándonos entre amigos

Todo objetivo de superación parte de un esquema de motivación. Ante el desganado y la apatía en el aula y los libros o frente a cualquier dispositivo móvil de comunicación para el aprendizaje es menester encender el motivo con una llamita de ánimo y entusiasmo. En el cómo hacerlo, está el detalle.

Al respecto, el COBACH ofreció recientemente a través de sus redes sociales, la oportuna conferencia “Motivándonos entre amigos”, impartida por Virginia Stuart Blair, docente de la Universidad Autónoma de Chiapas, que grosso modo compartimos:

Ante factores emocionales, familiares, económicos, que limitan la motivación y el desempeño, hay que definir y dar prioridad a lo que se quiere lograr en la vida lo cual significa la razón suficiente de automotivación. Algo clave que señaló la ponente es que “Hay que valorar el aprendizaje, porque es lo que da la posibilidad de lograr lo que se quiere”.



Asimismo hay que reconocer y tener presente que “Hace más el que quiere que el que puede”, porque: “Querer es poder”. Y enseguida, con base en lo dicho por la escritora Virginia Stuart, el esquema de

motivación para tener una estrategia de motivación y acción que dé respuesta al primer paso elemental del proceso que es responder a la pregunta ¿para qué?, cuya respuesta es decisión personal y debe darse con visión a futuro.

Comprende además definir los objetivos, aprender y apoyarse del factor humano que nos rodea; además, en medio de la actual pandemia que da lugar al estudio y trabajo a distancia, fijar tiempos, espacios y recursos disponibles; finalmente, la resolución, que implica necesariamente el esfuerzo, la disciplina y la perseverancia como consecuencia precisamente de la motivación que acompaña a todo el proceso.

2. OBJETIVOS CONCRETOS

<p>Profesionales</p> <ul style="list-style-type: none"> Oportunidades académicas y laborales a futuro 	<p>Comunitarios</p> <ul style="list-style-type: none"> Necesidad de servir, ser útil para los demás, ayudar a mi gente, mejorar mi entorno
<p>Escolares</p> <ul style="list-style-type: none"> Buenas calificaciones, pasar la materia, cumplir con el programa de estudios, tener el diploma. 	<p>Personales</p> <ul style="list-style-type: none"> Mi vida y contexto, Mi cultura y creencias, Mis circunstancias, Mi situación familiar.
<p>Docentes</p> <ul style="list-style-type: none"> Respuestas a dudas y preguntas Orientación Explicaciones Ejemplos Retroalimentación Diagnóstico y Evaluaciones 	<p>Compañer@s, Grupo de Salón, Equipo, Amig@s</p> <ul style="list-style-type: none"> Apoyo emocional y académico Solidaridad Corresponsabilidad Compartir conocimientos

3. DEMÁS PERSONAS

Expertos, modelos a seguir

<p>Familia, Seres queridos, Vecinos, Comunidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Soporte Colaboración Apoyo Seguridad Compromiso 	<p>Referentes: Famosos vivos o pasados, Influencers en redes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ejemplos, Modelos Inspiración Consejos
---	--



Espacios
Designados o exclusivos, organizados, agradables. Permanentes o temporales

Horarios

Fijos: 40 hrs a la semana (aprox)
Dosificados: Dividir, programar y agendar

A distancia

Medios

Equipo: libros, papel, lápices, lapiceros
Silla y mesa
Conectividad, luz,

Acuerdos

Con quienes vives, para que todos respeten los tiempos, espacios y condiciones para el estudio



Persistencia

No darse por vencido, intentar otra vez, perseverar

Cumplimiento

Establecer y acatar rutinas de estudio y trabajo
Respetar acuerdos

5. RESOLUCIÓN
(EL ESFUERZO, SIN EL CUAL NO HABRÁN LOGROS)

Sacrificio

Prescindir de tiempo libre y satisfacciones inmediatas
Trabajar duro
Enfocarse en los objetivos a largo plazo



Ingenio

Inventar estrategias alternativas para lograr metas
Ser flexible
Desarrollar la creatividad

Frutos

Passar materias y semestre
Comprender y aplicar conocimientos
Tener oportunidades académicas, personales y laborales
Desarrollar habilidades y virtudes

«La satisfacción radica en el esfuerzo, no en el logro. El esfuerzo total es una victoria completa.»
(Mahatma Gandhi)

Redes sociales

En cumplimiento al Programa Escuelas Resilientes COBACH, el plantel 159 Chiapilla de la Coordinación de Zona Centro Fraylesca, compartió un video realizado por los alumnos Génesis Paola Gómez Vila y Mario Ericssel Pérez Gómez, del cuarto Semestre grupo C, en el que hicieron una breve exposición sobre las redes sociales, como tema de la semana en la estrategia Lunes Preventivo, señalando como ventajas el que facilitan la búsqueda de información e incrementan la comunicación e interacción con otras personas; mientras que las desventajas son que disminuye la comunicación y convivencia con la familia y se exhibe información e imágenes que pueden ser manipuladas por delincuentes cibernéticos.

COLEGIO DE ESTUDIANTES DE CHIAPILLA ESCUELA RESILIENTE

CUIDADOS EN EL MANEJO DE LAS REDES SOCIALES

- 01 Utiliza contraseñas seguras.
- 02 No aceptes solicitudes de amistad de desconocidos.
- 03 Sigue más en los sitios que son seguros.
- 04 Sé precavido al utilizar un ordenador compartido.
- 05 Usa herramientas para administrar la seguridad.
- 06 Ten actualizado tu antivirus.
- 07 Cuidado con lo que publicas.
- 08 Configura correctamente tus preferencias de privacidad.
- 09 Controla el uso que hacen los amigos del ordenador.



Proteger tu integridad es tu seguridad

Velar por la salud física y mental, la seguridad y la integridad como individuo y en el seno del hogar es de vital importancia para evitar ser víctima de secuestros, acoso, robos, abusos y extorsiones.

Con el avance en la tecnología de la comunicación la delincuencia se ha valido de nuevas formas para cometer ilícitos en agravio de niños y jóvenes, razón por la que padres de familia junto a las instituciones educativas y de seguridad pública y protección ciudadana trabajan en la prevención de este tipo de ilícitos que incluye el tráfico y trata de personas, la prostitución, la explotación infantil, el robo de identidad, extracción de órganos, trabajos forzados, entre otros, todos de graves consecuencias como pueden ser la cárcel, el daño a la salud, a la dignidad, el suicidio o ser objeto de homicidio.

En este sentido, el COBACH ofreció al cierre de la Jornada de salud, ciberseguridad y seguridad vial, conjuntamente con la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana, el tema “Protege tu integridad”. La ponente, Euniset Cruz Cruz, hizo hincapié en tener mucha precaución con los hijos y fortalecer vínculos de comunicación para no caer en manos de los delincuentes que han diversificado sus modos de captación.



En muchas ocasiones las redes de explotación de personas se aprovechan de la necesidad económica de niños y adolescentes para engancharlos ofreciéndoles un empleo fácil, de ingresos rápidos y que finalmente resulta una actividad delictiva en afectación de la integridad del empleado.

Cabe comentar, que recientemente noticieros han dado nota de páginas virtuales que enlazan a “Sugar Daddies” con “Sugar Babes” donde se intercambia dinero y obsequios de los primeros por compañía y actos sexuales con los segundos.

Volviendo a la conferencia y dirigiéndose a los jóvenes el mensaje fue claro: de las solicitudes de amistad que llegan por internet no aceptar las de personas desconocidas, así como no dar datos personales, no comentar estados emocionales y no participar en transmisiones que muestren qué se hace y dónde, ubicaciones en tiempo real, ya que las imágenes e información compartida significan invitaciones abiertas a la delincuencia.

Medidas de prevención

En internet:

- En los perfiles de tus redes sociales nunca publiques información personal.
- Limita el acceso a tu información sólo a las personas más cercanas a ti.
- No uses las redes para conocer gente ya que puede ser muy peligroso.
- Protege tus contraseñas.
- Desconfía de anuncios que ofrecen trabajos o estudios muy atractivos fuera de tu lugar de residencia.
- Se debe de estar consciente de que nuestros actos en Internet con frecuencia tienen consecuencias fuera de la web.

Otras

- Desconfía de anuncios o personas que ofrecen trabajos muy atractivos.
- Nunca vayas sola o solo a entrevistas de trabajo.
- Aléjate de personas desconocidas que te aborden en la calle.

Resiliencia, cultura y praxis en COBACH

A tomar nota del siguiente calendario del actual Semestre febrero-junio 2021 en la agenda personal y escolar, porque en el COBACH la resiliencia es cultura y praxis con la participación de todos de manera colaborativa y responsable en pro de la salud personal y colectiva, que trasciende en cada familia y comunidad donde se encuentran ubicados los centros educativos del Colegio.

CALENDARIO SEMESTRE FEB-JUN 2021

El Programa Escuelas Resilientes COBACH invita a las y los estudiantes a participar en la estrategia Lunes Preventivo, con el cual aprenderás temáticas de interés para tu desarrollo personal, escolar y para tu comunidad.

Los LUNES de cada semana se difundirá a través de las plataformas electrónicas oficiales del COBACH la sección #LunesPreventivo, en la que conocerás el tema de la semana, los días MIÉRCOLES se emitirá la sección #Sumata, sección en la que se entrevistará a un especialista del tema, con quien identificarás a donde acudir en caso necesites mayor orientación y los VIERNES no te pierdas #SoyResilienteCOBACH, en la que podrás conocer actividades realizadas por tus compañeros en las diferentes zonas del estado, de acuerdo al tema de la semana que a continuación se presenta en el siguiente calendario:

FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO
Semana 1 (15 al 19) Tema: La normalidad Post-covid	Semana 3 (01 al 05) Tema: Redes sociales	VACACIONES	Semana 10 (3 al 7) Tema: Prevención de conductas de riesgo	Semana 14 (31 al 4) Tema: Cambio climático
Semana 2 (22 al 26) Tema: Medios tecnológicos de educación	Semana 4 (8 al 12) Tema: Participación social y la igualdad de género	Semana 7 (12 al 16) Tema: Uso y manejo adecuado del agua	Semana 11 (10 al 14) Tema: Bullying	Semana 15 (7 al 11) Tema: Contaminación de océanos
Semana 5 (15 al 19) Tema: Liderazgo en tu entorno	Semana 8 (19 al 23) Tema: Huerto escolar	Semana 12 (17 al 21) Tema: Drogadicción	Semana 16 (14 al 18) Tema: Eco tecnologías	
Semana 6 (22 al 26) Tema: Emprendimiento juvenil	Semana 9 (26 al 30) Tema: Reciclaje	Semana 13 (24 al 28) Tema: Mortalidad en jóvenes		

[Colegio de Bachilleres de Chiapas COBACH TV](#)
[@cobachchiapas](#)
[cobachchiapas](#)

Podrás participar con actividades como fotografías, videos (máximo un minuto), entrevistas, exposiciones del tema, manualidades, entre otras acciones sugeridas por tu centro educativo.

MAYOR INFORMACIÓN
A través de la Plataforma Digital del programa www.cobach.edu.mx/escuelasresilientes encontrarás las fichas técnicas de cada uno de los temas del calendario elaboradas por el Comité Institucional de Escuelas Resilientes COBACH, también hallarás información de bibliografía complementaria y una sección para el reporte semestral en donde cada centro educativo compartirá las evidencias de las actividades realizadas.

NORMALIDAD POST- COVID 19



LECCIONES QUE NOS DEJA LA PANDEMIA

FORTALECER LA UNIÓN FAMILIAR	Involucrar a todos los miembros en las actividades del hogar.
VALORAR EL MEDIO AMBIENTE	Adaptar hábitos ecoamigables con el planeta.
ENTENDER QUE SOMOS IGUALES	El virus no discrimina a nadie
NO IR DE PRISA, NO TODO ES TRABAJO	El virus no discrimina a nadie
CONSUMO RESPONSABLE	Mayor conciencia sobre la asignación del gasto y disposición al endeudamiento
SALUD CONSCIENTE	Mejores hábitos como la alimentación y la forma de realizar actividad

NORMALIDAD POST- COVID 19



HOME OFFICE	Preferencia por home office: Permite que trabajadores, alumnos y docentes interactúen salvaguardando su salud, cumpliendo con sus actividades.
USAR CUBREBOCAS	Es obligatorio el uso de cubrebocas y protección facial.
ESPACIO VIRTUAL	Mantener reuniones con compañeros y docentes, y trabajo por teléfono o videoconferencias.
PISTA TU RAYA	Colocar señalizaciones o marcas en el piso indicando la distancia que deberán guardar.

Puntualmente, en el marco del Programa Escuelas Resilientes COBACH, la estrategia Lunes Preventivo ofreció el tema para la semana 1: Normalidad post COVID-19.



Y con la participación de la psicóloga Rocío Galdámez Gutiérrez, la Secretaría de Salud brindó en línea una cápsula informativa cuyo contenido comprende las tres fortalezas esenciales para dicha normalidad:

Manejo de los miedos. El miedo debe de controlarse para poder concentrarse en el presente, por lo que no hay que fatalizar y sufrir por el futuro.

Afrontar la nueva normalidad con habilidades sociales. No hay que querer cambiar a otros porque puede ser frustrante; el cambio, la mejora, empieza en uno.

Encontrar nuevas forma de comunicación. A falta de contacto físico hay que abrir camino a las palabras, que la distancia física no lo sea emocional y dar en el hogar tiempo de calidad a la familia.

La ponente, finalmente concluyó: “Todo lo vivido durante lo que va de la pandemia es en sí el proceso de adaptación”.

Toma de decisiones, dilema no problema

“To be or not to be, there’s the point”, reza la famosa cita de William Shakespeare; y en ella el dilema que significa la toma de decisiones, lo cual no tiene por qué ser un problema, y en el mejor de los casos, puede ser el origen de consecuencias favorables.

Hacer las cosas bien, con responsabilidad, será entonces causa y efecto del ejercicio del libre albedrío a la hora de decidir y es precisamente ésta la propuesta que con el tema “Toma de decisiones” se expuso durante la “Jornada de salud mental, ciberseguridad y seguridad vial COBACH 2021” ofrecida por el colegio con la participación de especialistas de la Secretaría de Seguridad y Protección Ciudadana.

Porqué es importante tomar decisiones

Una parte muy importante en el proceso de crecimiento del ser humano, es aprender a tomar decisiones

En el proceso de toma de decisiones no solamente, se refiere a acatar órdenes y obedecer automáticamente, sino que implica aprender a REFLEXIONAR: Pensar antes de actuar.

Tanto en el entorno estudiantil, familiar, laboral, la vida es una toma constante de decisiones, desde las más sencillas hasta las más complejas y cuyo impacto debe de preverse sea favorable. En este sentido, el conferencista aconsejó como punto de partida a la hora de emprender cualquier proyecto personal en las diferentes esferas de acción ya mencionadas (escuela, hogar, trabajo) y que requieran inevitablemente de tomar decisiones, hacer a la manera de diagnóstico una lista que comprenda responder a lo siguiente:

Sí quiero y sí tengo - Sí quiero y no tengo

No quiero y sí tengo - No quiero y no tengo

El ponente, José René Velázquez Toledo habló acerca del entorno que influye en toda persona al tomar una decisión como lo es la familia y la sociedad; sugirió que tanto para las decisiones programadas o las que surgen en el transcurso de la vida, favorece el hacerlo estando tranquilo, sin presiones, para entonces aplicar los pasos siguientes:

Definir el problema - buscar lo que se tiene que saber - ver las alternativas con que se tiene - valorar - decidir

¿Qué hacer ante ciertas decisiones?

¿Qué hago si ya tomé una decisión, y considero o pienso que me equivoqué?

NO HAY FRACASOS, SOLO HAY RESULTADOS

- Asumir la responsabilidad de mis actos
- Desarrollar la RESILIENCIA

Hecho este ejercicio se contará con un panorama que permitirá visualizar opciones y fortalecer decisiones factibles en su aplicación para el logro de los fines.





**VIDA
ESTUDIANTIL**



**PROYECTOS
PRODUCTIVOS**
COBACH



Con tilapia

la comida es más sabrosa

¿Quién no ha comido una mojarra tilapia doradita, o un filete empanizado con una deliciosa ensalada? pues eso es lo que buscan el biólogo Jesús Antonio García con el proyecto Crianza de mojarra tilapia en estanques rústicos, y su equipo de entusiastas y convencidos alumnos que intentan introducir en la alimentación de la comunidad este delicioso y nutritivo alimento como una alternativa a la producción del campo.

De acuerdo con Antonio García, asesor del proyecto, precisó que a partir del año 2012 se implementó en el plantel y que realizaron junto con el Director, gestiones con varias instituciones para la donación de alevines. En el 2014 iniciaron la crianza de la mojarra tilapia a partir de la materia de Biología. Fue un proyecto social y comunitario ya que participaron los padres de familia en la excavación de los estanques.

Los alevines se trajeron de Pichucalco, se probó la dureza del agua del arroyo que está cerca del plantel, que es de donde obtienen el vital líquido. Agregó que es un proyecto integral porque el alumno aplica muchos conocimientos y valores en su participación, lo que contribuye también a su perfil de egreso; y es además, de autoconsumo porque los estanques son pequeños.

Mientras tanto, están a la espera del semáforo verde para utilizar los terrenos ociosos y construir más estanques para continuar con la producción.





De la selva *a la colmena*

“Después de comer miel, nada sabe bien” dice un refrán, eso lo saben en el CEMSaD 266 Amatitlán ubicado en una zona boscosa de la Zona Sierra Fronteriza, allí, alumnos de quinto Semestre forman parte del proyecto Producción de miel de meliponas.

El asesor es el biólogo Heliodoro Moreno Villatoro, docente del Área de Ciencias Experimentales quien junto con sus estudiantes han elaborado bastidores para seis colmenas o meliponarios de trigonas que producen una miel nutricional que brinda múltiples beneficios tanto para problemas respiratorios como para los digestivos. Informó que al iniciar el proyecto se les pidió a los alumnos que consiguieran las abejas en los patios de sus casas o en terrenos circundantes, pues es muy común verlas en los troncos de los árboles de la región y como no tienen aguijones no es complicado transportarlas. Así las instalaron en la escuela, las colmenas son pequeñas y tienen tres niveles.

La cosecha es de un litro y medio de miel ya que su proceso de producción es más tardado.

Iván Alexander Montiel Guillén, director del plantel informó que este proyecto inició en marzo del 2019, fueron los alumnos los interesados en el tema, por la ubicación del plantel que se encuentra en una zona con mucha vegetación, así también en las comunidades aledañas hay familias que son productoras, los estudiantes ya tienen el conocimiento y la práctica, pero no las técnicas, en el plantel se les orienta sobre ellas, de esa manera, pueden generar una ganancia económica. Todos los docentes se involucran, pues le dedican horas fuera de clase.

En términos generales, el proyecto tiene como misión formar alumnos líderes en la ejecución de proyectos sencillos que puedan tener impacto positivo en su economía y en la ecología.



Tanto el verde como el rojo, picantes pero sabrosos



Tanto por su valor nutritivo como por ser el condimento que le da sabor a la dieta mexicana, el chile es de lo más consumido en salsas, aderezos, dulces y mermeladas, así como en guisos y tamales. En el plantel 75 Rayón avizoran el valor comercial que posee, así que tienen un proyecto productivo de siembra de chile piquín, sí, ese que utilizan en algunas comunidades para hacer el picosísimo chiltepin.

Debido a las condiciones climáticas en la zona en que se ubica, muy lluviosa y con mucha vegetación, la reproducción de las semillas, el transplante y desarrollo de las plantas se realiza en invernadero. De acuerdo con el asesor, Mario Flores Sánchez, este proyecto inició hace dos años, cuentan con un invernadero, un tinaco de agua para el riego por goteo, ya que de esa forma se controlan las plagas. Los alumnos elaboran la composta con una mezcla de plantas caducifolias porque éstas segregan mucho nitrógeno que enriquece de manera natural el suelo, ceniza para elevar el PH del suelo y guano bovino. En la segunda etapa utilizan la lombricomposta.

Las plantas para la primera cosecha crecieron muy frondosas y sanas, alcanzaron un metro de altura con ramas de 80 centímetros, aproximadamente. Al término de la recolección de los chiles se hará la poda para que puedan rebrotar y obtener más plántulas.

La comercialización del producto es local, se les ofrece a los comercios alimentarios como cocinas económicas, taquerías, torterías y puestos de verdura.

Para el director de este plantel, Eric Jovani, es muy importante que los alumnos se familiaricen con el diseño y producción de los proyectos que ofrezcan beneficios a la comunidad y que les sean útiles para su vida.



Primera cosecha



Invernadero



Equipo de trabajo

Huerto escolar

en el **48**

Alumnos del quinto Semestre B del plantel 48 Metapa, participan con gran entusiasmo en el proyecto Mejoramiento del entorno escolar, siembra de hortalizas, plantas de ornato y vivero de árboles frutales, bajo la asesoría de la docente Dalila de Jesús de la Cruz Paredes.

En entrevista Cruz Paredes manifestó que los estudiantes llevan a cabo diversas actividades que permitan mitigar problemas ambientales de la escuela-comunidad, con labores como reforestación y siembra de plantas y árboles, que además mejoran la apariencia del centro educativo, se desarrollan conocimientos, valores, habilidades y competencias en los jóvenes para conservar su ambiente.

La educación ambiental es la herramienta elemental para que todas las personas adquieran conciencia de la importancia de preservar su entorno y sean capaces de realizar cambios en sus valores, conducta y estilos de vida, agregó la docente.



De esta manera, en este centro educativo se desarrolla el proyecto mencionado con acciones como recolección y reciclado de basura, además de la colocación de carteles, cuidado y mantenimiento de las áreas verdes. También se cuenta con los proyectos de composta y reciclaje del PET, con el fin de impulsar una cultura ecológica entre la comunidad escolar.

Comentó que a los estudiantes les entusiasma realizar acciones ambientales en su escuela, porque se divierten, se sienten bien al saber que contribuyen para que su entorno este limpio y presentable.

Además, dijo, de fomentar el trabajo en equipo, valores como la solidaridad, puntualidad, disciplina, compromiso y amor a la naturaleza, refuerzan vínculos con amigos y compañeros.

Al DIF, “tapitas de corazón”



El Voluntariado del Cobach promueve diversas acciones en beneficio de la sociedad, en este sentido, y en el marco de la campaña "Dona Tapitas de Corazón", el plantel 159 Chiapilla se sumó a esta importante campaña en beneficio de personas que padecen cáncer. Las tapitas fueron entregadas al Sistema Municipal para el Desarrollo Integral de la Familia, de Chiapilla.

Comunicación virtual para bien

Los planteles 32 San Pedro Buenavista, 15 La Concordia y 27 Cristóbal Obregón, entre otros, a través de Facebook, además de compartir contenidos de actualidad publicados por el COBACH en sus redes sociales, tienen a bien brindar información de interés general a su comunidad estudiantil como fotos que evocan las actividades presenciales antes de la pandemia por Programa ConstruyeT, seguimiento de egresados destacados, temas que invitan a dedicarles tiempo para adentrarse en ellos; y que, sin duda, coadyuvan en la formación del estudiantado.

Con las siguientes imágenes se da muestra de esta atención que los planteles tienen para sus alumnos:

Cobach Buenavista
24 de febrero de 2020 · 🌐

Como parte de una educación más integral en la materia de Ciencias de la Salud se realiza práctica de la anatomía del ojo... Cobach plantel 32 en miras de nuestros futuros médicos.



🌐 17 de febrero a las 14:50 · 🌐

Jóvenes de 6 semestre. Por si les interesa, ya una compañera de uds egresada hace dos años estudia allí. [Ceci Kirishima](#)



Cobach Plantel #15 La Concordia
16 de febrero a las 10:36 · 🌐

<https://youtu.be/cFszLF5EPzs>

Buen día Directores!!

El Depto. De Orientacion Escolar hace una atenta invitación a todos los alumnos para asistir al 🎤 #Webinaralumnos

Agradeceré socializar la información.

😊 No se pierdan este próximo miércoles 17 de febrero...

👉... Ver más



Cobach Plantel Cristóbal Obregón
3 de febrero a las 13:24 · 🌐





Todo día conmemorativo significa una invitación a valorar el motivo, la causa, el acontecimiento y a emprender acciones conjuntas de beneficio colectivo; y si hay algo que requiera de urgente atención es el medio ambiente.

Por tan importante razón de vida y para concientizar sobre cómo las prácticas diarias en relación con la naturaleza afectan al planeta y a todos los ecosistemas, cada 26 de enero se conmemora el Día Mundial de la Educación Ambiental, establecido así por la Organización de las Naciones Unidas desde 1975.

En este sentido, es responsabilidad de todos proteger la flora y la fauna de la comunidad donde se vive, enseñarlo con el ejemplo a las nuevas generaciones, y sumarse a las iniciativas mundiales y de los gobiernos locales; participar en el hogar con la familia; en la escuela con los maestros, directivos y compañeros de clase; en el medio laboral como en cualquier agrupación civil de la que se forme parte.

Al respecto, la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, a través de la página del Gobierno de México, recordó que desde 1975 el

Día Mundial de la Educación Ambiental

Seminario Internacional de Educación Ambiental advertía en la Carta de Belgrado: "La problemática ambiental derivada de un proceso tecnológico sin precedentes, aun con sus aciertos ha generado graves consecuencias sociales y ambientales, mayor desigualdad entre ricos y pobres, lo mismo que entre y dentro de las naciones, así como un creciente deterioro ambiental global causado por un puñado de países, pero que afecta a toda la humanidad".

Y en la misma publicación de enero 26 del presente año, agrega que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura ha alertado más recientemente acerca de que "con una población mundial de 7,000 millones de personas y recursos naturales limitados, como individuos y sociedades necesitamos aprender a vivir juntos de manera sostenible. Debemos tomar medidas de manera responsable basándonos en el entendimiento de que lo que hacemos hoy puede tener implicaciones en la vida de las personas y del planeta en el futuro."



Todo ser vivo necesita y merece atención.

Finalmente, cabe decir que a la madre tierra se le respeta y cuida de lo contrario, las consecuencias serán fatales.



La reina *de los cactus*

**Helia
Bravo
Hollis**

Nació el 30 de septiembre de 1901 en Mixcoac, CdMx. (1901).

Primera bióloga mexicana en titularse en 1927.

Se dedicó al estudio de las suculentas.

Fue responsable del herbario Instituto de Biología de la UNAM en 1929.

Escribió en 1937 *Las cactáceas de México*.

En 1950 participó en la creación de la Sociedad Mexicana de Cactología y fue cofundadora del Jardín Botánico de la UNAM.

Fue responsable del herbario Instituto de Biología de la UNAM en 1929.

En 1989 la designó Investigadora Emérita.

En 1950 participó en la creación de la Sociedad Mexicana de Cactología y fue cofundadora del Jardín Botánico de la UNAM.

En 1980 recibió el galardón "Cactus de Oro" en Múnaco.

En 1985 la UNAM le otorgó el grado de doctor Honoris Causa

Sus últimos años los dedicó a la lucha por la preservación de los recursos naturales del país, defendiendo a las plantas del saqueo y tráfico ilegal.

Murió en 2001, cuatro días antes de cumplir 100 años.

La Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas busca aumentar la capacidad de adaptación de los socioecosistemas y mitigar el cambio climático a través de los ecosistemas naturales con la participación multisectorial coordinada en los distintos niveles de gobierno.

Las Áreas Naturales Protegidas (ANP) son:

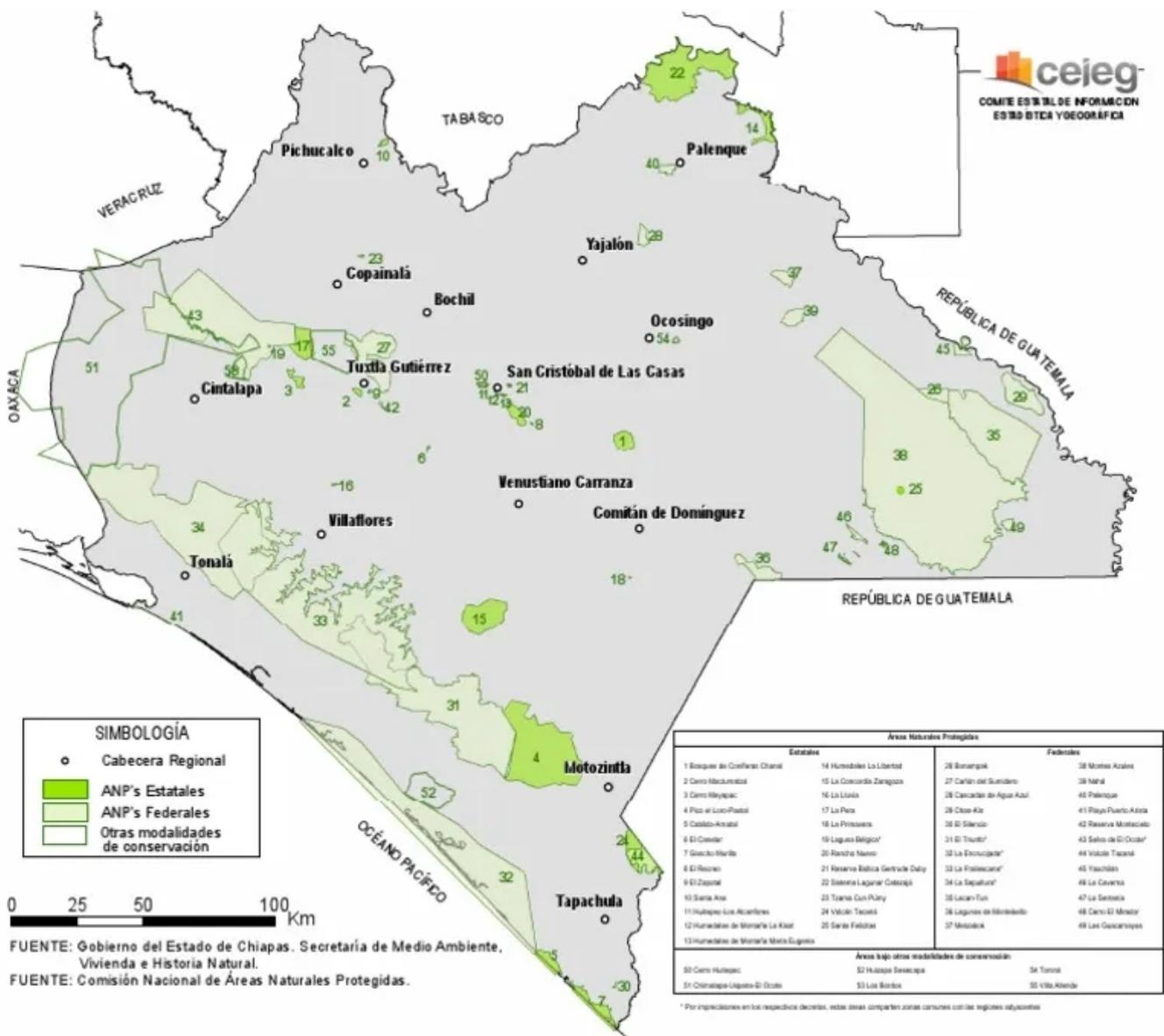
- Porciones terrestres o acuáticas del territorio nacional representativas de diversos ecosistemas, donde se producen beneficios ecológicos y económicos para las regiones.
- Están protegidas por mandato gubernamental.
- En este sentido, son la estrategia de gestión más efectiva para impedir el cambio de uso de suelo, con lo que se evita la liberación de bióxido de carbono a la atmósfera, además de ser:

- › Soluciones naturales al cambio climático
- › Brindan protección contra eventos meteorológicos extremos
- › Contribuyen de manera importante a la captura de carbono y mantienen los servicios ecosistémicos
- › Representan una oportunidad para conservar el patrimonio natural de México
- › Fortalecen la economía y mejoran el bienestar humano
- › Hacen fuertes a las comunidades más vulnerables al disminuir el impacto de catástrofes naturales.

Las ANP ofrecen ventajas únicas, ya que tienen fronteras definidas, poseen claridad legal, cuentan con un amplio respaldo nacional e internacional, son efectivas y de bajo costo.

El estado de Chiapas cuenta con 25.

- 1 Bosques de Coníferas Chanal
- 2 Cerro Mactumatzá
- 3 Cerro Meyapac
- 4 Pico el Loro-Paxtal
- 5 Cabildo-Amatal
- 6 El Canelar
- 7 Gancho Murillo
- 8 El Recreo
- 9 El Zapotal
- 10 Santa Ana
- 11 Huitepec-Los Alcanfores
- 12 Humedales de Montaña La Kist
- 13 Humedales de Montaña María Eugenia
- 14 Humedales La Libertad
- 15 La Concordia Zaragoza
- 16 La Lluvia
- 17 La Pera
- 18 La Primavera
- 19 Laguna Bélgica*
- 20 Rancho Nuevo
- 21 Reserva Biótica Gertrude DUBY
- 22 Sistema Lagunar Catazajá
- 23 Tzama Cun Pümy
- 24 Volcán Tacaná
- 25 Santa Felicitas



Fuentes:

Las Áreas Naturales Protegidas son soluciones Naturales al Cambio Climático, Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas, publicado el 22 de febrero de 2019, visitado el 12 de enero de 2021.

Áreas Naturales Protegidas de Chiapas, Gobierno del Estado de Chiapas. Secretaría de Medio Ambiente, Vivienda e Historia Natural. Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. Visitado el 12 de enero de 2021.

Biodiversidad

ante el COVID-19

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

El resguardo de la biodiversidad chiapaneca es una actividad esencial para la conservación y preservación de la flora y fauna, así como de áreas naturales protegidas; la suspensión de las labores y cuidados necesarios de las áreas y las especies bajo el resguardo del ZooMAT tendría efectos irreversibles.

Por lo que en concordancia con el Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria por el virus SARS-CoV-2, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 27 de marzo de 2020 la SEMANH y el ZooMAT deben garantizar el cuidado y la integridad de la biodiversidad acatando puntualmente las indicaciones de las autoridades sanitarias ante la contingencia por COVID-19.

En este parque se ubica en la reserva ecológica denominada "El Zapotal".



Ahí puedes apreciar especies que habitan en el estado de Chiapas y algunas de los cuales están en peligro de extinción tales como aves acuáticas, aves rapaces, coyote, felinos diversos, guaqueques, grisón, hormiguero arborícola, jabalí, jaguar, jaguar negro, mapache, mono araña y mono saraguatos, nutria, ocofaisan, pavón, pavo ocelado, quetzal, senso, tapir, tejón, tortugas, venado cabrito, venado de campo, viejo de monte, zorro, entre otras especies, además de sus secciones Casa Nocturna (exhiben ejemplares de especies nocturnas como el murciélago, armadillo entre otros), Aviario, aves limnícolas y un Museo del Cocodrilo, herpetario (reptiles vivos), vivario (arañas e insectos), exhibiendo tucanes, guacamayas, cotorras, y otras aves.

En diciembre pasado el ZooMAT abrió nuevamente sus puertas con todas las medidas de seguridad propuestas por la Secretaría de Salud, con previa cita.



Fuente: SEMANH.
Fotos: Carlos Guichard

Las evidencias de que los cocodrilos fueron importantes en la época prehispánica se encuentran en las pinturas, esculturas y restos óseos de las que se ha hecho hallazgo en diversas culturas y zonas geográficas de México.

El cocodrilo incluido en el calendario ritual de los nahuas representa el mito considerado como la tierra y sus fauces como la entrada al inframundo. De las 23 especies de cocodrilianos del mundo, en México se localizan tres: el cocodrilo de pantano (*Crocodylus moreletii*), y el cocodrilo de río.

Conociendo a los cocodrilos

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

El cocodrilo de pantano (*Crocodylus moreletii*)

Mide entre 3 a 3.5 metros, en el cuello tiene cuatro o más escudos postoccipitales y seis o más nucales. Las escamas ventrales tienen glándulas foliculares y sin botones osteodérmicos.

Distribución

Existen poblaciones en Campeche, Quintana Roo, Yucatán, Tabasco, Veracruz y Tamaulipas. Recientemente han encontrado poblaciones en San Luis Potosí y en la Laguna de Altamira, cerca de Tampico en Tamaulipas.



Hábitat

Su hábitat es de agua dulce como pantanos, estanques o humedales, arroyos, lagunas y ríos de corriente lenta. Se le puede encontrar en aguas con poca corriente y con abundante vegetación, acuática enraizada o flotante y poco profundas.

Comportamiento

Los adultos son completamente territoriales y solamente en temporada de reproducción pueden compartir pequeños espacios, sobre todo machos con hembras. Además, son de hábitos nocturnos en cuanto a alimentación y para termorregulación en horas de mayor incidencia de sol.

Reproducción

La temporada de reproducción se inicia en el mes de febrero y la anidación es hacia fines de abril o principios de mayo, al inicio de las lluvias. Anidan en pilas de vegetación, en donde ponen un promedio de 30 huevos. La incubación toma unos 75 días y los pequeños al nacer miden alrededor de 30 cm.

Factores de riesgo

El ataque a humanos es un factor que conlleva a la eliminación de individuos de las especies y eventualmente de poblaciones en algunos lugares. Relevancia de la especie

Culturalmente los cocodrilos tuvieron un fuerte impacto en las culturas Precolombinas, mismas que han quedado representadas en códices y en edificaciones de los antiguos mexicanos, representando deidades, figuras calendáricas, etc.

Cocodrilo de Río (*Crocodylus acutus*)

Descripción

El *Crocodylus acutus* es un gran reptil de la familia de los Crocodylidos, que se distingue por su gran tamaño que va de los 3 a 4 m de largo pero se han encontrado ejemplares que llegan a medir los 7.5 m, la coloración dorsal es grisácea en los adultos y gris con tonos verdes en los juveniles, presentan flecos y manchas oscuras y el vientre no tiene marcas, su musculosa y gruesa cola; presentan una abertura anal dispuesta longitudinalmente.

Distribución

El *Crocodylus acutus* tiene presencia en México, se localiza en Chiapas, Colima, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Quintana Roo, Nayarit, Yucatán y Sinaloa.



Hábitat

Habita en la Costa del Pacífico en un clima cálido subhúmedo, con lluvias en verano. También esta presente en climas cálido húmedo y semicálidos con lluvias en verano.

Comportamiento

La especie es carnívora, aunque se sabe que se alimenta de insectos, caracoles, cangrejos, arácnidos, peces ranas, pequeñas tortugas aves y mamíferos.

Reproducción

El sistema de apareamiento es polígamo y la relación entre machos dominantes y hembras es de un macho a 3-5 hembras. Dos o tres semanas antes de la anidación, la hembra sale a explorar el sitio de la puesta y excava aunque sin poner los huevos, lo cual sucede a fines de marzo o principios de abril.

Amenazas

Los cocodrilos enfrentan diferentes factores que afectan su hábitat, aunque los principales son la fragmentación de este y la contaminación ambiental.



Caimán (Caimán crocodilus)

Esta es la especie menos conocida en el país, se sabe de una población en la reserva de la Encrucijada en Chiapas y posiblemente existen algunas otras más.

Descripción

El caimán mide menos de 2.5 m de longitud en promedio. Son de color café suave o amarillento bronceado a olivo gris, con series de barras oscuras que pueden ser distinguibles o no en cuerpo y cola.

Distribución

En nuestro país el caimán se encuentra distribuido en los estados de Chiapas y Oaxaca.



Hábitat

Estos ejemplares se encuentran en arroyos, pantanos, ríos fangosos, lagunetas, esteros, canales y estanques con presencia de mucha vegetación, con temperatura media anual por arriba de los 22° C y precipitación promedio alrededor de los 1600 mm.

Comportamiento

Los ejemplares más pequeños se alimentan de insectos (principalmente coleópteros) y pequeños cangrejos, mientras que los juveniles ingieren, caracoles, cangrejos, camarones y algunos pequeños vertebrados. Los adultos incluyen peces sin descuidar los invertebrados y algunos vertebrados terrestres, para esta especie se ha reportado canibalismo.

Reproducción

La temporada de cortejo y apareamiento para esta especie ocurre entre los meses de marzo a agosto y la anidación entre agosto y octubre. El tamaño de la nidada varía entre 15 y 40 huevos, según el tamaño y edad de la hembra. El período de incubación esta entre los 75 y 80 días. Al nacer miden de 200 a 225 mm.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo son similares al de otras especies de México y están dados en forma directa por una eventual captura y explotación abiertas. Se sabe de la existencia de captura clandestina y comercio ilegal de pieles. Otro factor es la destrucción y fragmentación del hábitat por actividades humanas y la creciente contaminación. El ataque a humanos es un factor que conlleva a la eliminación de individuos de la especie.

Relevancia de la especie

Los cocodrilos y caimanes tuvieron un fuerte impacto en las culturas Precolombinas, mismas que han quedado representadas en códices y en edificaciones de los antiguos mexicanos.



Fuente:
<https://www.gob.mx/profepa/es/articulos/las-tres-especies-de-cocodrilos-en-mexico?idiom=es>
 Fotografía: Carlos Guichard

Dragoncito en peligro de extinción

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

El Dragoncito de labios rojos es una especie endémica de los Altos de Chiapas, la cual se encuentra amenazada debido al tráfico ilegal de vida silvestre.

Al igual que las serpientes mudan de piel en una sola pieza, y aportan a la salud de los árboles, ya que cazan insectos que pueden ser plaga para los bosques.

Ejemplares de este interesante reptil se pueden encontrar en el Centro para la Conservación e Investigación de la Biodiversidad de los Altos de Chiapas (CECIBACH)

De acuerdo con datos de la Secretaría de Ecología Medio Ambiente e Historia Natural (SEMARN) en el hábitat de Chiapas se puede identificar más de 200 especies migratorias: aves, murciélagos, tortugas, libélulas y mariposas.



SECRETARÍA DE MEDIO AMBIENTE E HISTORIA NATURAL
GOBIERNO DE CHIAPAS

Zoologico Regional
Miguel Álvarez del Toro

VOLUNTARIADO DE CORAZÓN
DIF CHIAPAS

CHIAPAS
de Corazón

Proyecto Fauna Silvestre EN EXTINCIÓN

Dragoncito Labios Rojos

Abronia lythrochila

Conocido también como Lagarto Oreas de Espinas, una especie endémica de la Región Altos de Chiapas, poco conocida por muchos.

De variados colores brillantes y manchas rojas, blancas, negras, cafés, amarillas, su cuerpo es grueso, la cabeza es muy ancha y triangular, adornada por unos cuernecillos sobre los oídos y tiene el color sangre en los labios característica que resalta su nombre.

Vive entre la abundante vegetación que crece sobre las ramas de los árboles altos, principalmente entre las bromelias, orquídeas y musgos, ocasionalmente baja por los troncos incluso hasta cerca del suelo, pero al menor ruido huye con rapidez en busca de una cavidad en los troncos para esconderse.

#ActuarParaPreservar

@SemahnOficial / @ZoomatOficial

Fuente: <https://www.zoomat.chiapas.gob.mx/inicio>



Cuidar tu salud es proteger la de los demás

La Unidad Interna de Protección Civil (UIPC) del COBACH recuerda que la actual pandemia puede ocasionar diferentes situaciones emocionales que afectan la salud, por lo que invita a cada estudiante y trabajador cobachense a cuidar la salud pública.

Al respecto, la UIPC confirmó, recientemente en las redes del Colegio, que el miedo y la ansiedad a contraer una enfermedad puede ser estresante, la pandemia ocasionada por el coronavirus SARS-COV-2 lo ha provocado y dado lugar además a manifestaciones como el insomnio y patrones de alimentación dañinos.

En este sentido, recomienda buscar el apoyo de familiares y amigos para que en caso de presentar síntomas ponerse en contacto con personal profesional médico; así como cuidar de la salud mental, evitar sobrecargarse de información alarmista sobre la COVID-19, hacer ejercicio, leer, escuchar música, tener una alimentación y horarios de sueño adecuados, evitar el consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.

Sobrellevar el estrés de manera saludable fortalece a todos.

Sobrellevar el estrés

FAMILIA • COMPAÑEROS DE TRABAJO • VECINOS • AMIGOS



Presenta en las tiendas tu **credencial de trabajador o de estudiante de COBACH** según sea el caso y se te otorgará el beneficio del...



en toda la
mercancía.

Un tema de juventud ineludible en la formación durante el bachillerato es la sexualidad, para la cual se requiere de educación y de responsabilidad para cuando llegue el momento de iniciar con encuentros íntimos esporádicos.

“Entre/nosotros”, espacio informativo dentro de la barra programática de COBACH TV, ofreció una charla con Hugo Ballardo, médico de la Secretaría de Salud, dirigida a la comunidad cobachense en general, en la cual se habló acerca de los métodos anticonceptivos, con mayor énfasis en el preservativo.

Aunque existe el de uso para mujeres, el preservativo más común es el utilizado por los hombres, también conocido como condón, ambos tienen una doble función: anticonceptiva y preventiva a enfermedades venéreas, y por lo mismo es un método recomendado y confiable, expuso el entrevistado.

Tanto éste como los parches requieren de un uso correcto y más aún las píldoras anticonceptivas que exigen de puntualidad en su toma, y siempre serán más seguros que otras prácticas como el ritmo o la interrupción del coito para dar lugar a la eyaculación masculina fuera de la vagina.

El galeno observó, además, que la pastilla del día siguiente no es un método preventivo y el acudir a su ingesta es solo en caso extremo de embarazo no deseado bajo la responsabilidad de quienes hagan uso de ella.

Llevar una vida en pareja o con relaciones sexuales frecuentes bajo el acuerdo de no concebir a un nuevo ser obligará entonces a una adecuada planificación familiar en la que también puede



elegirse como opción anticonceptiva a la vasectomía o la ligadura de trompas; en cualquier caso se sugiere acudir con los especialistas del sector salud.

La educación sexual es muy importante en la formación de todo joven, así como el uso de métodos anticonceptivos durante toda la vida sexual activa reproductiva, señaló el invitado y puntualizó: “Sentir algo por otra persona significa cuidarla. Y un acto de amor es pedir y usar un método anticonceptivo, como el condón, al momento del encuentro sexual”.



Radiografía del cubreboca

Objeto sujeto a opiniones encontradas es el cubreboca o mascarilla que en estos tiempos de pandemia, luego de confrontar de manera dialéctica el tema sobre usarlo o no, el sentido común se impone y puede concluirse que sí porque es una medida útil y necesaria para disminuir el riesgo de contagio de la COVID-19.

Ponerse debidamente el cubreboca es un acto de responsabilidad, no hacerlo es de ignorancia, la decisión de participar o no habla de la cultura e idiosincrasia de cada individuo. Al responder a las interrogantes ¿qué es?, ¿cuál usar?, ¿cuándo, dónde, cómo, por qué y para qué usarlo?, podemos obtener una radiografía del mismo.

Sobre la mascarilla sanitaria, de tela, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda:



Y señala que no debe utilizarse una mascarilla dañada, floja, sucia, mojada, o que dificulte la respiración; además de no ponérsela debajo de la nariz, no compartirla y no quitársela cuando haya alguien a menos de un metro de distancia.

La OMS afirma que todas las medidas son necesarias y que hay que hacer del uso de la mascarilla una parte normal de la interacción con otras personas; y sostiene además, que para que sean lo más eficaces posibles es esencial utilizar, guardar, limpiar y eliminar las mascarillas correctamente.

He aquí las indicaciones básicas sobre la manera de ponerse la mascarilla:

- Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla, y también antes y después de quitársela, y cada vez que se toque.
- Comprobar que cubre la nariz, la boca y el mentón.

- Cuando se quita la mascarilla, hay que guardarla en una bolsa de plástico limpia; si es de tela lavarla cada día y si es una mascarilla médica, tirarla a un cubo de basura.

No utilizar mascarillas con válvulas

Prevencción de COVID-19 en la Actividad Laboral

CUBREBOCAS

¿Cómo funciona?

El cubrebocas reduce la cantidad de gotitas de saliva que expulsamos y que pudieran contener el virus al respirar, hablar o toser.

Si lo usas correctamente, también disminuye la probabilidad de que gotitas de otras personas entren a tu boca y nariz.

¿Cuáles son los mejores?

Caseros: ✓

los mejores son los de tres capas: una interna de algodón, una capa media de polipropileno y una externa de poliéster o polipropileno; otra opción es con cuatro capas de algodón.

Lana o tejidos:

tienen huecos muy grandes y no funcionan. ✗

Quirúrgicos: ✓

brindan mayor protección pero nuestras médicas y médicos los necesitan más.

¿Cómo usarlo correctamente?

Lava tus manos.

Coloca el cubrebocas limpio sobre nariz y boca.

No te lo quites o bajes para hablar, toser o estornudar.

No lo toques hasta que estés en casa y vayas a quitártelo.

Recuerda:

Si usas guantes, no toques tu cubrebocas o tu cara.

¿Cómo quitártelo correctamente?

Lava tus manos.

Quítatelo tocando sólo el elástico

Deséchalo o lávalo a mas de 60°C

Lava tus manos.

Recuerda:

Debes lavarte las manos antes y después de ponértelos y después de quitártelos.

Consulta los detalles en www.gob.mx/imss

Instituciones como el COBACH insisten acertadamente en fomentar el uso del cubreboca, en el caso del Colegio lo hace de diferentes maneras como fue haber reconocido con el primer lugar del Concurso Regional de Ciencia y Tecnología “Prototipos de Aplicación Tecnológica”, a la propuesta “Cubreboca terapéutico”, presentada por Alexander Domínguez López, alumno del plantel 145 Tuxtla Sur.

Otro caso es el video, producto compromiso de la investigación del Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología, “Percepciones sobre COVID-19 en zonas altamente marginadas en Chiapas: diseño de estrategias de información sobre esta enfermedad emergente”, con imágenes que ilustran precisamente el uso del cubreboca, acompañadas del mensaje “El coronavirus existe. Todas y todos debemos cuidarnos”, tanto en español como en las lenguas maternas: tojolabal, tseltal, tsotsil y zoque.



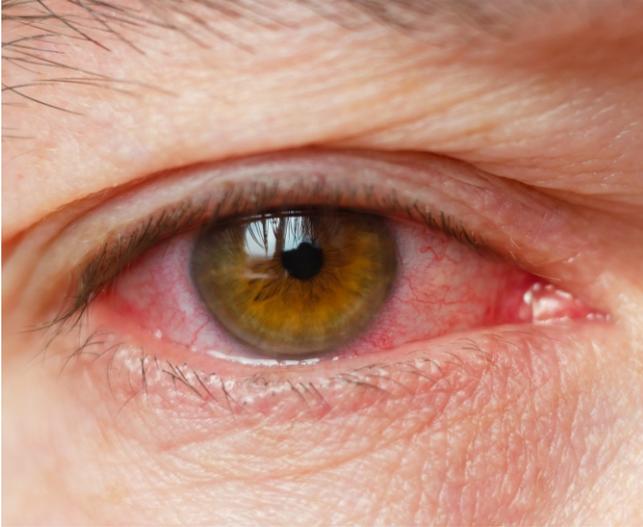
En dicho video, difundido a través de la página institucional del COBACH y sus redes sociales, se agradece la participación de estudiantes y personal de los centros educativos: 28 Bachajón, 33 Polyforum, 52 Ocoatepec, 57 Chamula, 106 Cuxuljá, 164 Plan de Ayala y 316 Tzajalchen.

Cabe agregar que el cubreboca existe como parte de la indumentaria que en medicina se utiliza ante cualquier cirugía o en la simple consulta, también es común su uso al igual que las caretas protectoras en operativos de protección civil, y como parte del equipo de protección en la industria y diversos oficios. Tiempo atrás, fue utilizado durante la pandemia de gripe española en 1918; y como antecedente de careta se encuentra la máscara puntiaguda utilizada por médicos en la peste europea del Siglo XVII.



Actualmente, se ha comercializado su uso conforme a la ley de la oferta y la demanda, la mercadotecnia, el consumismo, siendo también objeto de nuevas propuestas como prenda de vestir acorde a la moda y como artesanía.

Sin duda, la mejor forma de utilizarlo es atendiendo las recomendaciones del sector salud, su uso así es un ejercicio de prudencia, inteligencia, prevención y precaución que tiene que ser un hábito que el sector público, privado, las escuelas, los medios de comunicación, los maestros y los padres de familia fomenten en la sociedad en general en materia de higiene respiratoria y ante la exigencia que las condiciones sanitarias actuales obligan.



Ante la pandemia del COVID-19 se han tomado medidas de prevención sanitarias a nivel mundial para frenar el contagio masivo de este virus, como lavado de manos, uso de cubrebocas, sana distancia; sin embargo, especialistas del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recientemente emitieron recomendaciones para cuidar los ojos.

En ese caso sugirieron que de frotarse los ojos es conveniente realizar un lavado con suero fisiológico o lágrimas artificiales (gotas) para eliminar en lo posible la presencia de algún virus.

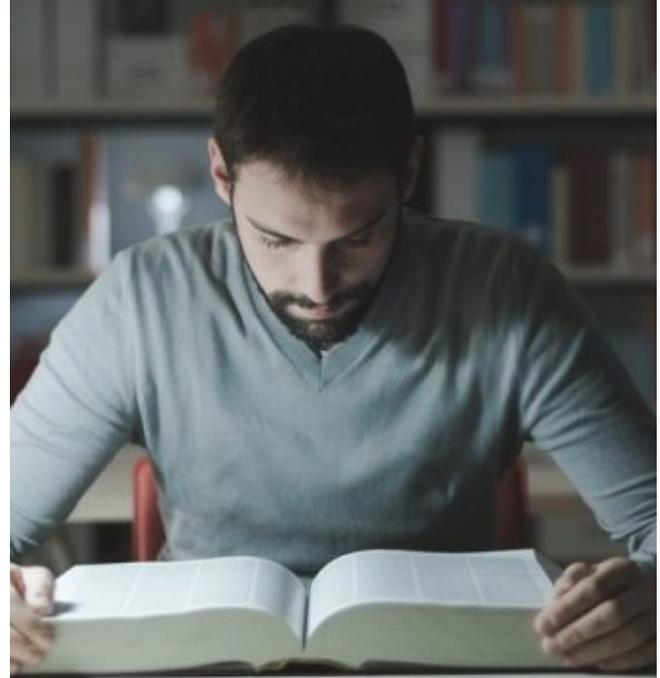
Según la doctora Mónica González Espinosa, oftalmopediatra del Hospital General de Zona (HGZ) No. 2A "Troncoso" señaló que se recomienda no tocarse los ojos pero también es importante resaltar el no frotarlos, usar gafas de protección, ya sean con graduación o de sol.

En caso de presentar signos y síntomas de conjuntivitis es recomendable acudir con el médico para ser valorado, y estar atentos ante la posibilidad de que aparezcan síntomas respiratorios posteriormente.

Algunas otras recomendaciones que emite la institución son:

- Descansar los ojos de las pantallas y celulares.
- Leer con iluminación adecuada y descansar los ojos ocasionalmente.
- Lavar los ojos con suero fisiológico o lágrimas artificiales para eliminar presencia de virus.
- Evitar el uso de lentes de contacto o realizar una estricta limpieza de manos antes y después de ponerlos o quitarlos.
- No frotarlos y usar gafas de protección.

¡Cuida tu salud y la de los tuyos!



Con información del boletín publicado el 19 de junio de 2020 en https://www.gob.mx/imss/prensa/186706?fbclid=IwAR2yt-w-n_MpntGQhZ2uP97HB14VFynOvipwNbuCPnNk6z345YecTMJ504s



Prevenir

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

Droga es toda sustancia que introducida al organismo por cualquier vía, modifica o altera funciones corporales, sensaciones, ánimo o sentidos, que puede producir una dependencia física, química o ambas, dependiendo de cada persona y de cada sustancia. Una vez ingerida pasa a la sangre y de allí al cerebro provocando diferentes efectos: relajación, excitación, distorsión de la realidad, comportamiento descontrolado, cambios en las frecuencias respiratoria y cardiaca, cambios en el movimiento intestinal, contracción o relajación muscular, etc.

La drogadicción se define como un trastorno crónico y recurrente caracterizado por la búsqueda y el consumo compulsivos de la droga pese a sus consecuencias negativas. Se la considera un trastorno cerebral porque genera cambios funcionales en los circuitos del cerebro que participan en la recompensa, el estrés y el autocontrol. Esos cambios pueden persistir aún mucho tiempo después de que la persona haya dejado de consumir drogas.

Bibliografía:

<http://www.cij.gob.mx/ebco2018-2024/9380/9380CD.html>

<https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/las-drogas-el-cerebro-y-la-conducta-la-ciencia-de-la-adiccion/abuso-y-adiccion-las-drogas>

<https://www.clikisalud.net/razones-por-las-que-los-adolescentes-experimentan-con-drogas/>

Los motivos que pueden llevar a una persona al consumo de drogas ilícitas pueden ser además de sentirse "muy macho" o "mucha mujer", "te regaña tu mamá", presión de los "amigos" pertenencia de grupo, aceptación de grupo, experimentación o válvula de escape.

La mayor parte de las razones suponen de algún modo escapar de la realidad.

La prevalencia total del consumo de drogas alguna vez en la vida en la población de 12 a 65 años por sexo a nivel nacional arroja resultados de consumo total de cualquier droga de 10.3% con un consumo en hombres de 16.2% y en mujeres de 4.8%, mientras que el consumo de drogas ilegales alguna vez en la vida, fue un total de 9.9%, 15.8% para los hombres y 4.3% para las mujeres; asimismo, el consumo de drogas de uso médico total fue de 1.3%, 1.7% para los hombres y 0.9% para las mujeres.

Para conocer más sobre el tema del uso o abuso de las drogas, consulta a tu médico, psicólogo o a los orientadores de tu plantel.

Son jóvenes talentos del Colegio de Bachilleres de Chiapas, quienes de manera individual o grupal se pusieron en contacto con el mundo de la ciencia y la investigación, guiados por la experiencia de sus asesores mediante un proceso de acompañamiento reflexivo, colaborativo e interdisciplinar.

A continuación conozcamos un poco de los proyectos y propuestas que desarrollaron:



Ángela Sofía Durán Alfonso
Quinto Semestre. Plantel 33, Polyforum

“Género, roles, prácticas y estereotipos en la formación de docentes de educación preescolar”

Ángela Sofía Durán cursa el quinto Semestre en el plantel 33 Polyforum, ante su interés por desempeñarse en la docencia del nivel preescolar, pretende conocer más acerca de esa carrera profesional así como de la formación de las y los educadores.

En ese sentido, orientó su proyecto a un análisis de los factores involucrados en la elección de la carrera para la docencia en educación preescolar en las y los estudiantes del primer Semestre de la Escuela Normal de Educadoras Bertha VonGlumer y Leyva, a fin de identificar roles, prácticas y estereotipos relacionados con el género, que permitan en adelante, proponer alternativas para el cambio de paradigmas de la formación.

Planteó para su proyecto recurrir a las narrativas biográficas de seis estudiantes para conocer historia de vida y los factores que los llevaron a elegir esta profesión, relatos que se complementarán con fotografías, textos, diarios o videos producidos por los participantes.

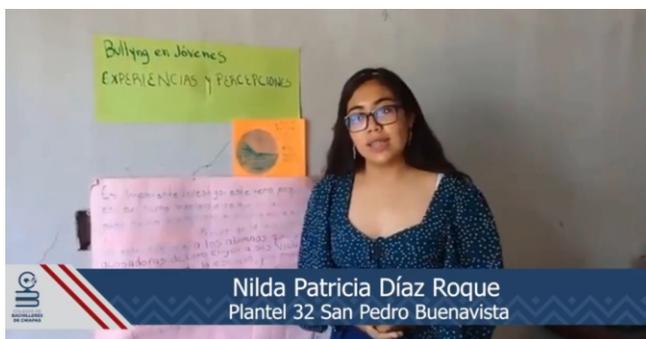


Venus Alejandra González Sánchez
Quinto Semestre. Plantel 33, Polyforum

“Proyecto de vida de los jóvenes del último grado del COBACH 33, Polyforum: intereses, hábitos y factores involucrados en su construcción”

El objetivo general del proyecto de investigación será analizar los intereses, hábitos y factores (sociales, económicos, culturales y psicológicos) que intervienen en la construcción y definición del proyecto de vida de los jóvenes que cursan el bachillerato en el plantel 33 Polyforum del Colegio de Bachilleres de Chiapas; con la intención de generar explicaciones que sirvan de insumo para diseñar propuestas de intervención por parte del personal docente y directivo del centro educativo.

Para su investigación utilizará una metodología cualitativa que involucre elementos cuantitativos. Por lo que aplicará una encuesta a 38 estudiantes del quinto Semestre, grupo E, en la que se indague acerca de sus intereses y motivaciones actuales en diferentes ámbitos. En un segundo momento, detalló que “se realizarán entrevistas en las que, por lo menos dos alumnas y dos alumnos le permitan profundizar en sus historias de vida, a través de las cuales se hurgará en los diversos factores y situaciones que los han llevado a construir sus proyectos personales. Asimismo, se complementarán con fotografías, textos o videos que los participantes deseen compartir y que nos permitan tener una mirada más extensa de la realidad”.



Nilda Patricia Díaz Roque
Plantel 32 San Pedro Buenavista

Bullying en jóvenes: experiencias y percepciones

Nilda Patricia Díaz Roque expresó que enfoca su investigación en este tema porque “con base a los datos de la Coordinadora Estatal de Apoyo Social, Ana Jimena Palacios Lara, en los niveles básicos y media superior, el 40% de los estudiantes en Chiapas sufren Bullying”.

Con su proyecto pretende conocer más sobre el tema, ya que consideró que tiene consecuencias muy graves en la víctima como la baja autoestima, trastornos emocionales, ansiedad, falta de sueño, pensamiento suicida, bajo rendimiento escolar,

entre otros.

Y plantea la necesidad de crear mayor conciencia acerca del tema y fomentar valores como son el respeto, la empatía y la cooperación para poder disminuir este problema.

La metodología que empleará será cualitativa, mediante análisis de casos retomados de la Web, y la aplicación de encuestas a los compañeros de su centro escolar ubicado en el municipio de San Pedro Buenavista.



Importancia de los usos y costumbres en la formación de valores de los jóvenes de San Pedro Buenavista

Planteó que uno de las problemáticas que existen a raíz de la globalización es la pérdida o transformación cultural. Y en la localidad donde habita las costumbres que los caracterizaban como tal se han perdido de forma impresionante.

Su trabajo consiste en una investigación cualitativa, realizará encuestas y entrevistas y observación participante, indicó.

Elaboración de lombricomposta a partir de residuos sólidos orgánicos para la producción agrícola en rancho Las Minas en Cintalapa de Figueroa

Centran su trabajo en la producción de lombricomposta como una alternativa para el



Iñaki Graham Aguilar Casillas y Alejandro Cruz Zúñiga
Plantel 234 Plan de Ayala

manejo ecológico de los residuos orgánicos, en el rancho Las Minas en Cintalapa de Figueroa.

Con este proyecto los jóvenes, de inicio pretenden conocer las ventajas y desventajas del uso de fertilizantes orgánicos y químicos, e impulsar la implementación de fertilizantes orgánicos para reducir la contaminación ambiental provocado por el uso de agroquímicos.

Su método de investigación será cualitativo con un enfoque socio-crítico, dijeron, y harán entrevistas para conocer las experiencias de los pequeños productores agrícolas así como observación participativa para conocer los procesos de producción agrícola y el uso de fertilizantes. Asimismo, consideran realizar talleres para impulsar el uso de lóbricomposta y concientizar sobre el daño del uso de fertilizantes químicos.

“Herramientas tecnológicas para desarrollar habilidades digitales en el aula”

Los integrantes de este grupo enfocan su trabajo hacia el fortalecimiento de la educación en el aula con su propuesta de diseñar una clase con



Integrantes:

- Karen Jhoana Arce Zavala.** 234 Plan de Ayala
- Francisco Esteban Castillo.** Plantel 33 Polyforum
- Luis Felipe Pérez Rasgado.** Plantel 145 Tuxtla Sur
- Brandon Gael Ochoa León.** Plantel 01 Terán
- Uzwany Alejandra León Grajales.**
32 San Pedro Buenavista
- Alejandra del Rocío Chanona Gómez.**
Plantel 33 Polyforum

innovación en contenidos, migrando del modelo tradicional a un aula digital con ayuda de las TIC para conseguir una clase dinámica y participativa, adaptándose a las nuevas necesidades.

Los jóvenes realizaron un análisis histórico de la educación en México para tener una idea del paradigma en el que se adentraron; así como un análisis de opinión de estudiantes mediante encuestas que les permitieran conocer sus intereses y con base a sus experiencias en el aula conocer las deficiencias que el modelo del aula actual tiene, ya que consideran que no basta con adaptar al sistema de enseñanza actual a las nuevas tecnologías de educación sino hay que recrearla para poder emplear nuevos modelos de enseñanza y de difusión del conocimiento.

En cuanto la pandemia del COVID-19 les permita, pretenden probar un nuevo modelo de clase presencial con contenido novedoso, multidisciplinario y con diseño innovador en su comunidad educativa.

“Caracterización de microorganismos que favorecen la producción en las características organolépticas en el queso de bola artesanal de Ocosingo”

El proyecto pretende evaluar la presencia de microorganismos en los quesos ya que si bien es un producto muy valorado y apreciado por los consumidores regionales y nacionales puesto que es un queso de calidad, también puede alterar la salud por estar expuesto a una contaminación microbiológica existente en la leche, si no se llevan a cabo las medidas necesarias, expresaron muy convencidas Dilcia Maythe y Sonia Elizabeth.

La metodología se centrará en las visitas a dos establecimientos: Santa Rosa y Qejic. Allí tomarán muestras para analizarlas y saber si existen las mismas bacterias acidolácticas.



Cada cepa se someterá a pruebas y se seleccionarán las que presenten mayor porcentaje de ácido láctico y una capacidad de alta inhibición de células patógenas para medir las fases de crecimiento. Los resultados serán cuantitativos y cualitativos a través de gráficas, curva de calibración y de crecimiento y por el método de electrocoposcopia, finalizó Miriam Catalina.



Integrantes:
Dilcia Maythe Espinoza López, Sonia Elizabeth Gómez Morales y Miriam Catalina Hernández López
 Plantel 16 Ocosingo

Alexander Domínguez / Área Editorial

La oratoria más que el arte de la palabra es una disciplina cultural y académica para la comprensión, explicación y aplicación del conocimiento. En México el Gran Maestro es José Muñoz Cota, periodista, poeta y escritor, cuyo legado sigue vigente a través de sus textos, como con la cátedra impartida por la maestra Alicia Pérez Salazar Vda. de Muñoz Cota y los más destacados discípulos que ambos forjaron.

El 08 de marzo de 1926, el periódico El Universal organizó su primer Concurso Nacional de Oratoria, que tuvo como objetivo promover un intercambio franco y amistoso de los puntos de vista nacionales y estimular el interés de los estudiantes en asuntos de índole cívica e intelectual; personajes como Adolfo López Mateos, otrora presidente de la república, y el mismo Muñoz Cota ganaron el difícil certamen. En la época actual, la competencia es en oratoria y debate; y el más sobresaliente ganador ha sido René Domínguez, egresado del plantel 13 Tuxtla Oriente del COBACH.

El Universal y maestros de oratoria lograron que fuera promulgada la efeméride por la Presidencia de la República y publicada en el Diario Oficial de la Federación el 26 de mayo de 2015 y a partir de entonces el Día Nacional de la Oratoria se conmemora el primer viernes de cada mes de marzo.

Cabe mencionar que en ceremonia realizada en el Palacio de Bellas Artes, con motivo de la tercera conmemoración del Día Nacional de la Oratoria se entregó la Medalla “Félix Fulgencio Palavicini” a Alicia Pérez Salazar. La insignia es el máximo galardón que otorgan El Universal y la Fundación Ealy Ortiz, y con la que se reconoce a mujeres, hombres o instituciones que, a través de su

quehacer en el ámbito de la cultura, el arte, la ciencia y la vida pública, contribuyen con su ejemplo y trayectoria al engrandecimiento de México.

En su discurso de agradecimiento, la galardonada comentó que no hay oratoria antigua ni oratoria moderna, sino formas y estilos y una sola palabra que susurra, convence y emociona. “La oratoria no es un lujo de la cultura humana, responde a una necesidad porque todo hombre es su palabra. La palabra es el espejo del alma, el aval de la dignidad humana, el pasaporte de una conducta limpia, los hombres libres son dueños de sus palabras. La oratoria no es una letra de cambio, es vocación. Con el buen orador arden las palabras, se incendian los silencios y el verbo se convierte en luz”.

Históricamente, Chiapas ha sido cuna de grandes oradores, el mayor de todos Belisario Domínguez, en su honor se ha celebrado en Comitán el certamen que lleva su nombre y en el que a nivel nacional resultó también campeón el cobachense René Domínguez.





Sin duda, la oratoria contribuye en mucho en la formación integral y desarrollo profesional de los estudiantes que la cultivan con responsabilidad y compromiso. El COBACH ha fomentado esta cultura de vida, hay mentores que han abonado en el crecimiento de sus discípulos e inclusive el colegio ha sido sede de la conmemoración estatal del Día Nacional de la Oratoria.

De los tribunos más destacados, forjados en el COBACH se encuentran: Itzel Yissel Gómez Gómez, Aline López González, ambas egresadas del plantel 22 Yajalón; y Diana Jerónimo Hernández, del plantel 01 Tuxtla Terán.



Julio César Díaz Méndez, Edgar Adrián Amador Navarro, ambos del plantel 11 San Cristóbal de las Casas; Gerardo Hernández Arcos, del plantel 274 Agua Blanca; Amadeo Hernández Silvano, del plantel 12 San José Pathuitz y Erik Trejo Santiago, del plantel 13.

El certamen de oratoria más próximo y que el COBACH ha dado difusión en sus redes es el convocado por el Instituto Estatal de la Juventud y la Facultad Libre de Derecho.

De una lengua indígena son...



El 21 de febrero se celebró el Día Internacional de la Lengua Materna para promover el multilingüismo y la diversidad cultural. Los pueblos originarios de cada país tienen en su lengua su propia identidad e historia. Al combinarse con el español, algunas palabras de lenguas indígenas se incorporaron al vocabulario cotidiano. Ejemplos de ellas son:

Molcajete

Del náhuatl: molli, que significa “salsa”; y caxitl, “cajete” o “vasija”. Mollicaxtli “cajete para salsa”.

Tianguis

Del náhuatl ti nquiz(tli), que significa “mercado”. Los tianguis se refieren a los mercados ambulantes.

Huarache

Del tarasco kuarache o kwarachi, sandalias que el pueblo purépecha elabora y usa.

Pibil

Del maya pib, nombre que recibían los hornos de tierra y cuyo significado puede ser “debajo de la tierra” u “horneado bajo tierra”. Forma de preparar la carne en un platillo de origen yucateco.

Chicle

Del náhuatl tzictli, nombre que recibía la savia del Manikara zapota, un árbol originario de Mesoamérica y del cual originalmente se obtenía la goma. Los aztecas y mayas fueron pioneros en utilizar la goma de mascar y sus propiedades.

Atole

Del náhuatl atolli, que significa “aguado” y que a su vez proviene de atl, que significa agua. Bebida tradicional a base de maíz.

Mapache

Del náhuatl mapach, que significa “que tiene manos”. Habilidad que tienen estos mamíferos para sujetar objetos con sus garras.

Mezcal

Del náhuatl mexcalli, palabra compuesta por metl, que significa maguey e xcalli, que significa cocido. Destilado que se obtiene del maguey.

Fuente: 10 palabras cotidianas del español que provienen de lenguas indígenas, Guía universitaria mx. Aguascalientes, Aguascalientes. Publicado el 26 de septiembre de 2020, visitado el 12 de enero de 2021.

Herminia Pasantes,

científica mexicana

Adriana Yáñez Fuentes / Área Editorial



“Yo creo que mi contribución, aparte de [la que he hecho en] Ciencia, es demostrarles a las mujeres que sí se puede, y mira que eran tiempos más difíciles cuando a mí me tocó, yo creo que ahora es más fácil (...) ser un ejemplo para las mujeres que quieren incursionar en algún área científica, porque sí se puede tener una vida personal, familiar y profesional plenas”.

Bióloga, investigadora, catedrática y académica mexicana.

Cuenta con una trayectoria de más de 50 años.

En 2001 fue reconocida con el Premio Nacional de Ciencias y Artes en el área de Ciencias Físico-Matemáticas y Naturales.

Doctora en ciencias e investigadora emérita de la UNAM y del Sistema Nacional de Investigadores.

Investigadora Nacional de Excelencia por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Conacyt) de México.

Es una de las fundadoras de la licenciatura en Neurociencias en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), cuya primera generación se gradúa este año (2021).

Es maestra en Bioquímica con un doctorado en el instituto de Neuroquímica en Estrasburgo, Francia.

Una de sus mayores aportaciones es la identificación de la taurina en el cerebro y la retina, que se relaciona con el funcionamiento de las células nerviosas.

Ha formado parte de los comités editoriales de las revistas de la Universidad Brandeis, de la Universidad de California y de la Universidad Estatal de Nueva York.

Actualmente es investigadora emérita en el Instituto de Fisiología Celular de la UNAM, donde estudia las psicopatologías en neuronas y células gliales, sobresalen sus investigaciones sobre el volumen celular en el cerebro, importantes para prevenir lesiones como edemas cerebrales.

Dedica parte de sus actividades a la divulgación científica, sobre el tema de las drogas y sus efectos en el cerebro, los mecanismos moleculares de la depresión, ansiedad y estrés, para que a los jóvenes y al público en general les ayude a manejar problemas que tienen y de esta manera servir a la comunidad.

Forma parte de un cuerpo colegiado (de 25 personas) llamado Seminario de Cultura Mexicana, cuya misión es llevar la cultura a todo el país.

Fuentes consultadas:

García, Dafne, Herminia Pasantes, la pionera mexicana de las neurociencias, Secc. Ciencia y Tecnología Lado B Ladove.com.mx, 24 de septiembre de 2020.

Conoce a Herminia Pasantes, referente mundial en neurociencias, Fundación UNAM

Plásticos, sí... pero de chía

Adriana Yáñez Fuentes / Área Editorial

Antes de la conquista de América, la chía era un alimento básico para las civilizaciones de México; su cultivo era probablemente el tercero en importancia económica, superado sólo por el maíz y el frijol. Actualmente la chía ha cobrado mucha importancia pues se han descubierto sus valiosas propiedades nutricionales, una leyenda decía que los guerreros aztecas podían sostenerse todo el día alimentados con una cucharada de chía.

Algunos de sus grandes beneficios a la salud son: mantener hidratado al cuerpo, gracias a sus propiedades depurativas y antioxidantes regula la flora intestinal y previene la oxidación celular, calma dolores de articulaciones, aumenta la masa muscular, aporta energía, es fuente saludable de Omega3 y ayuda a controlar antojos por lo que apoya para la pérdida de peso. Pero hay otra aportación importante de esta poderosa y pequeña semilla y es al medio ambiente y a la industria de los alimentos.

La doctora Teresa Gladys Cerón Carrillo, docente de la Licenciatura en Gastronomía de la Facultad de Administración de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla (BUAP9, en el Laboratorio de Control de Calidad de Alimentos junto con sus estudiantes desarrollan películas a base del mucílago de chía que pueden mantener y prolongar las propiedades de las frutas además de otros comestibles y que podrían utilizarse como sustituto para algunos plásticos.



Teresa Gladys Cerón Carrillo



Las láminas delgadas están elaboradas con bacteriocinas (lo que evita la aparición de bacterias en la comida y ayuda a prevenir enfermedades), son comestibles, tienen una alta solubilidad al agua, están adicionadas con fibra y pueden adherirse a las frutas como si fuera un plástico para mantener sus propiedades, en el caso de la papaya hasta por 10 días a temperatura ambiente. En salchichas y jamón evita la viscosidad y se conservan hasta por cinco días más. De igual forma, les adicionaron pigmento de jamaica, lo que las convirtió en películas inteligentes pues cambian de color con el pH de un alimento si este comienza a ponerse más ácido (en el caso de algunos quesos). También les permiten sellarse con el calor, como cualquier plástico.

Además, la doctora Cerón destacó que el producto igualmente les aporta a los alimentos un valor

nutricional extra, compuestos bioactivos beneficiosos para la salud como la fibra, vitaminas y minerales, así como Omega 3 y 6, que ayudan a prevenir la diabetes y reducen el riesgo de contraer cáncer y de padecer enfermedades del corazón. Así también, “es una alternativa biodegradable a empaques de plásticos que son utilizados en productos como polvos para hacer aguas de sabores, té, café, galletas, e inclusive hasta para medicamentos en polvo que se disuelven en agua”.

El proceso para realizar estas películas no es costoso y para obtenerlas realizan una mezcla con el mucílago, algunas gomas y agentes clarificantes, además de compuestos grasos para que se mantenga la humectación de la película y tenga flexibilidad. Este proyecto social está en proceso para patentarlo ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial.



Fuentes de consulta:

En la Facultad de Administración desarrollaron películas a base del mucílago de chía para alargar el tiempo de vida de los alimentos, Dirección de Comunicación Institucional, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Septiembre 24 de 2020.

Escalante, Gustavo, Chía, una alternativa a los empaques plásticos, periódico Lado B, Secc. Ciencia.

Fideicomiso de Riesgo Compartido www.gob.mx/firco

Fotos 1 y 2: láminas de chía, Lado B.

Foto de la doctora Teresa Gladys Cerón Carrillo. Dirección de Comunicación Institucional, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.

Classroom house

ante el COVID-19

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

La Internet y las redes sociales dejaron de ser una simple moda para convertirse en un classroom house, ahora vida cotidiana del alumno y del docente luego de la aparición del SARS-CoV-2.

En los momentos de la pandemia, el tener servicio de Internet en casa dejaron de ser un complemento de la modernidad para pasar a una demanda escolar para impartir o recibir clases, no sólo para comunicarse con los diversos grupos de “amigos”, sino además, ser parte de la vida laboral el office home, que por cierto, ya aparece en la Ley Federal del Trabajo en México.

Contrariamente, el carecer del servicio de Internet en casa obliga al alumno, docente o empleado a buscar y encontrar alternativas en redes abiertas públicas o en los llamados cibercafés que permita de manera paliativa cubrir exigencias de la escuela o el trabajo.

En la misma perspectiva, otra forma de solucionar el asistir a clases de 07:00 de la mañana a 02:00 de la tarde o participar del o en el trabajo, son los servicios de telefonía celular de diversas compañías telefónicas que ofrecen variedad de opciones en datos de Internet en prepago o si tienes contrato tu smartphone puede ser utilizado como modem para compartir señal a tu alrededor, aspecto que en lo particular no sería muy recomendable por el consumo de datos si no alcanzas el paquete ilimitado.

En otras palabras, el uso de la tecnología ha penetrado casi todos los ámbitos de la vida, pues se pasa la mayor parte de nuestro tiempo viendo pantallas de celulares llamados inteligentes artificiales o sentados frente a la computadora.

La tecnología virtual irrumpió nuestro diario vivir, en la manera de comunicarnos, de presentar resultados escolares o laborales, pero también ha abierto canales para acercarnos e identificar a otras personas de latitudes diferentes que no conocíamos, es decir, las redes sociales se han vuelto el pan de cada día en nuestra existencia que ni siquiera estamos conscientes de ello.

Hay que reconocer que aunque la tecnología nos absorbe y nos lleva a estar “conectados” más tiempo de lo necesario, no debemos olvidar que las clases, la escuela, el ambiente laboral son necesarias como interacción social en el aprendizaje y desarrollo humano.



Fuente:
http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/8247/1/Molina_Pardo_Raquel_TFG_Filologa_Hispanica.pdf
<https://edu.google.com/intl/es-419/products/classroom/>

Nunca más

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial



El día 27 de enero se conmemora la liberación en 1945 por las tropas soviéticas del campo de concentración y exterminio nazi de Auschwitz-Birkenau

Ese momento histórico no solo afectó a los países donde se cometieron los crímenes nazis, sino también, cambió la manera de ver el mundo y la responsabilidad colectiva de abordar traumas remanentes, sus causas y sus consecuencias ante la dinámica de tales delitos.

La UNESCO rinde tributo a la memoria de las víctimas del Holocausto y ratifica su compromiso de luchar contra el antisemitismo, el racismo y toda otra forma de intolerancia que pueda conducir a actos violentos contra determinados grupos humanos.

una guerra mundial

el racismo

Fuente: <https://es.unesco.org/commemorations/holocaustremembranceday>



Premio por utilizar las TIC en educación

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

El premio UNESCO-Rey Hamad Bin Isa Al-Khalifa para la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) en la educación recompensa a los enfoques innovadores que utilizan las nuevas tecnologías con miras a ampliar las oportunidades de educación y aprendizaje para todos a lo largo de toda la vida, en conformidad con la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible y su Objetivo 4 relativo a la educación y el tema de la edición de 2020 fue la utilización de la inteligencia artificial (IA) para mejorar la continuidad y la calidad del aprendizaje.

De lo anterior, en el mes de enero el jurado calificador internacional se reunió después del día ocho para escoger a los dos galardonados que en el mes de abril del 2021 darán a conocer y durante una ceremonia que tiene lugar en la Sede de la UNESCO, en París, cada premiado recibirá un premio de 25.000 dólares estadounidenses, una medalla y un diploma.

Así que, si te interesa el tema y deseas participar este año, puedes visitar la página <https://es.unesco.org/themes/tic-educacion/premio> y esperar la próxima convocatoria, posiblemente seas tú el siguiente en recibir el premio.

Cada 20 de septiembre la UNESCO emite la convocatoria que busca incluir a todos los sectores sociales y educativos que ponen en marcha proyectos destacados y que favorecen la utilización creativa de las tecnologías con el objetivo de mejorar la enseñanza, el aprendizaje y el conjunto de los rendimientos escolares en la era digital y el premio se basa en conformidad con el mandato y sus valores, a estimular la utilización responsable y ética de las Tecnologías de la Información y la Comunicación

Según la UNESCO, los datos proporcionados por la Unión Internacional de Telecomunicaciones indican que el 95% de la población mundial vive en regiones abastecidas por, al menos, una red móvil celular 2G básica. Esto significa que casi todas las personas que poseen un equipo para conectarse pueden beneficiarse de programas pedagógicos basados en soluciones tecnológicas.



Al escribir, diccionario a la mano

Hablar y escribir es un proceso de aprendizaje permanente donde una cosa favorece a la otra, hacer ambas bien implica voluntad, dedicación, disciplina. La lectura favorece a la escritura y ampliar el vocabulario conlleva la búsqueda del significado de nuevas palabras que se encuentran al leer, lo que significa un buen ejercicio cuando se tiene deseos de aprender, tener a la mano el diccionario es útil compañía.

El plantel 75 Rayón publicó recientemente, a través de Facebook, 58 infografías que en materia de ortografía nos aclaran sobre usos constantes en el idioma español en los que suele cometerse equivocaciones; los comentarios coincidieron en agradecer la información, lo que motivó a compartir aquí algunas de ellas:

MONOSÍLABOS

SIN TILDE	CON TILDE
EL ARTÍCULO El niño es rubio.	ÉL PRONOMBRE PERSONAL Él es tímido.
TU POSESIVO Tu coche es verde.	TÚ PRONOMBRE PERSONAL Tú siempre dices la verdad.
MI POSESIVO Mi coche es verde.	MÍ PRONOMBRE PERSONAL Para mí son las frezas.
TE PRONOMBRE PERSONAL Te dije la verdad.	TÉ SUSTANTIVO Tomamos el té de las cinco.
MÁS CONJUNCIÓN ADVERSATIVA TRUCO: se puede sustituir por pero Quiso decir la verdad, más le fue imposible. Quiso decir la verdad, pero le fue imposible.	MÁS ADVERBIO DE CANTIDAD Cantamos más alto. Dos más dos son cuatro, de toda la vida de Dios.
SI CONJUNCIÓN CONDICIONAL Si bebes, no conducas. SUSTANTIVO: NOTA MUSICAL He aprendido el si bemol.	SÍ ADVERBIO DE AFIRMACIÓN Sí, sí quiero.
DE PREPOSICIÓN La casa de mis padres.	DÉ PRETÉRITO PERFECTO SIMPLE DEL VERBO DAR Sea educado, dé las gracias.
SE PRONOMBRE PERSONAL Se lo dije, pero no hizo caso.	SÉ PRETÉRITO PERFECTO SIMPLE DEL VERBO SABER Y SER Yo solo sé que no sé nada. Sé bueno con tu hermano.
AUN EQUIVALE A TAMBIÉN Aun corriendo, no cojo el tren. AUN CUANDO Aun cuando corras, no coges el tren.	AÚN EQUIVALE A TODAVÍA Aún le queda vida por delante. FORMA UNA COMPARACIÓN Tengo que estudiar, aún más.

Creación y Tratamiento de Textos
www.pamabrasamedida.com

porque, porqué, por qué y por que

- Porque**
Para explicar o responder
¿Por qué no viniste? - PORQUE no quise.
No fui a la fiesta PORQUE no quise.
Es una exageración, PORQUE no todos son iguales.
- Porqué**
Sustantivo que equivale a motivo o causa
El PORQUÉ del asunto es claro.
No comprendo el PORQUÉ de tu actitud.
Habrá que ver los PORQUÉS de la decisión.
- Por qué**
En pregunta o exclamación
¿POR QUÉ no viniste a la fiesta?
No comprendo POR QUÉ haces eso.
¡POR QUÉ ciudades tan bonitas paseamos!
- Por que**
Cuando se puede sustituir por "el que, el cual, los que"
Ese es el motivo POR QUE te llamé.
Fueron varios delitos POR QUE fue juzgado.
- Por que**
Cuando el verbo necesita llevar el "por" después
Al finaron optaron POR QUE no se presentara.
Están ansiosos POR QUE inicie el concierto.
Me inclino POR QUE no vendrá.
Se preocupa POR QUE no le paguen.

Tips de redacción

COMO

- Adverbio de comparación
Es tan alta como una jirafa
- Conjunción causal
Como no nos atendían, nos hemos ido (debido a)
- Conjunción condicional
Como copies, suspendes el examen (si)
- Verbo comer
Hay como paella

CÓMO

- Adverbio interrogativo
Directo
¿Cómo te llamas?
Indirecto
Me dijo cómo se llamaba
- Adverbio exclamativo
Directo
¡Cómo me gusta ese color!
Indirecto
El rojo, cómo le gusta ese color

Celebrar la Educación

José Luis Roque Popomeyá / Área Editorial

En el Día Internacional de la Educación la UNESCO contempló “Recuperar y revitalizar la educación para la generación COVID-19”, que sostiene la idea de reforzar la educación incrementando la colaboración y la solidaridad internacionales entre los pueblos.

Este año, abordó tres puntos: héroes educandos, innovaciones y financiación, a través de celebrar el aprendizaje en todos los contextos y de compartir innovaciones que desarrollan el potencial de cada educando, independientemente de su situación económica, geográfica, política o tecnológica.

Reconociendo:

- La pandemia obligó a que mil 500 millones de niños y jóvenes no asistieran a sus escuelas.
- En la actualidad, 262 millones de niños y jóvenes siguen sin estar escolarizados.
- 617 millones de niños y adolescentes no pueden leer ni manejan los rudimentos del cálculo.
- Menos del 40 por ciento de las niñas del África Subsahariana completan los estudios de secundaria.
- Unos 4 millones de niños y jóvenes refugiados no pueden asistir a la escuela.

Donde los derechos a la educación de niños y adolescentes se vieron afectados, y fue necesario el llamado a la solidaridad internacional para atender referidas necesidades.



Fuente: <https://es.unesco.org/commemorations/educationday>

¿Sabes qué es un Censo?



Te platicamos, el contar a las personas de un pueblo es histórico en el mundo desde antes de la era cristiana, de esa época a la fecha no se he dejado de realizar el conteo, en la actualidad en el caso de México le corresponde al Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) realizar esta tarea, así que en el mes de enero de este año entregó a la sociedad en general los resultados del Censo de Población y Vivienda 2020, correspondientes al Cuestionario Básico, que ofrece información sobre la dimensión, estructura y distribución espacial de la población, de sus principales características socioeconómicas y culturales. Además, da cuenta de las viviendas y algunas de sus características.

Si te preguntas ¿Por qué es importante un censo de población y vivienda?, posiblemente la respuesta sea para generar y conocer información estadística confiable, veraz, oportuna y actualizada acerca de la magnitud, estructura, crecimiento y distribución de los habitantes en este caso de Chiapas, es decir, características económicas, sociales y demográficas.

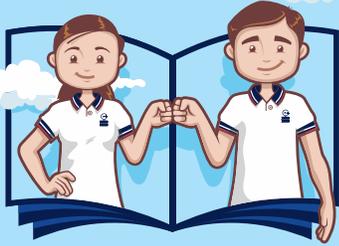
Si te interesa saber más datos para tus tareas de investigación, te invitamos a que consultes la página:
<https://www.inegi.org.mx/>

Por ejemplo:

El periodo de levantamiento del principal ejercicio censal que se realiza en México cada década fue del 02 al 27 de marzo de 2020 y, por primera vez, se levantó con dispositivos de cómputo móviles, además de captar información vía Internet y telefónica como métodos complementarios.

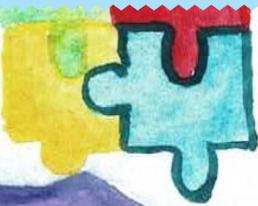
Numeralia:

- México cuenta con un Censo de Población y Vivienda al lograr completar con éxito el operativo censal.
- De las 5 millones 543 mil 828 personas que residen en Chiapas, 51.2% corresponden a mujeres y 48.8% a hombres.
- La edad mediana en el estado es de 24 años.
- Chiapas ocupa el lugar 8 en el ámbito nacional por número de habitantes, bajó un lugar con respecto a 2010.
- México ocupa el lugar número 11 en población comparativamente con otros lugares del mundo con 126 014 024 habitantes.



GENERAR
IGUALDAD
1ER CONCURSO DE CUENTO

GANADORES DE
1ER. LUGAR



Las mujeres
también
tenemos derecho
a soñar

Ilustraciones de Josselin Velázquez García

Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño



Autora: Jelly Asunción Cruz Sánchez

Coordinación de Zona Centro Norte
Plantel 102 Coapilla

Hace mucho tiempo, en un pueblo vivía Estefanía, una niña muy bonita y educada. Estefanía perdió a sus padres, fallecieron en un terrible accidente cuando tenía apenas cinco años, para ella fue un momento muy difícil pues aún no comprendía lo que estaba pasando; aunque contaba con sus tíos y abuelos nadie quiso hacerse cargo de ella ya que opinaban: “No hay razón para que Estefanía se quede con nosotros, no podemos quedarnos con ella porque es mujer, si hubiese sido hombre entonces sí con gusto”.

Estefanía al escuchar el constante reproche de sus abuelos y familiares, llorando les dijo: —Si nadie quiere llevarme déjenme acá, mis papitos me cuidarán desde el cielo.—Después de un largo rato de discusión los abuelos molestos y enojados acordaron que si nadie quería llevársela pues se irá a vivir con ellos, y alistaron las pertenencias de su nieta.

Estefanía siguió asistiendo a la escuela pero para ella fue muy difícil adaptarse ya que sus compañeros la molestaban mucho por haber perdido a sus padres; a pesar de todo, ella fue muy fuerte y siguió estudiando. En la casa de sus abuelos la situación también fue muy difícil ya que la maltrataban y era como la criada de la casa. Cuando Estefanía no hacía bien las cosas su abuela la regañaba y siempre le decía: “Eres una inútil porque no haces bien las cosas”, y de castigo la abuela la dejaba sin comer.

Estefanía siempre se encerraba en su cuarto y lloraba, veía las fotos de sus padres y les decía: “Papito, mamita, denme fuerzas para seguir soportando todo lo que me está pasando”. Aquella niña huérfana, aguantaba todo lo que sus abuelos

le hacían porque tenía la ilusión de seguir estudiando y pensaba que sus abuelos le darían esa oportunidad y la apoyarían. Estefanía tuvo que madurar muy rápido pues su forma de pensar no era igual a la de sus compañeros. Salió de la primaria e ingresó a la secundaria y empezó su etapa de la adolescencia durante la cual no fue nada fácil salir adelante pues los maltratos eran muy constantes en casa como también en la escuela.

Para Estefanía la adolescencia fue una etapa muy difícil puesto que empezó a experimentar cosas nuevas, ella no tuvo amigos, siempre se sentía sola y los demás la rechazaban, le tenían mucha envidia porque a pesar de todos sus problemas y situaciones difíciles ella nunca dejó de ser una de las mejores alumnas. Estefanía veía lo que pasaba con sus compañeros, aunque el lugar donde vivía era un pueblo pequeño, muchos jóvenes y adultos consumían droga y alcohol, a ella le daba mucha tristeza pero no sabía cómo ayudarlos y ocurría que en repetidas ocasiones hasta le ofrecían droga y alcohol, pero ella no lo aceptaba; sus compañeros no le hablaban porque decían que era muy amargada, ella siempre se sentía triste porque sus compañeros no la tomaban en cuenta y la única manera como podía desahogarse era llorando y siempre le pedía a Dios y a sus padres que le dieran fuerzas para seguir adelante.

Estefanía concluyó su secundaria y quería seguir estudiando su preparatoria pero como la escuela se encontraba lejos de donde vivía tenía que viajar a la ciudad, entonces les dijo a sus abuelos sobre sus planes. A sus abuelos no les pareció la idea y no quisieron apoyarla; su abuelo inclusive le dijo: —Confórmate con saber leer y escribir, porque las

mujeres no tienen derecho a estudiar, ellas tienen que estar en las labores de la casa, ¿para qué te servirá el estudio, si al final te vas a casar? —Estefanía se puso a llorar y le contestó: —¿Por qué las mujeres no tenemos derecho a estudiar y a superarnos y los hombres sí? —su abuelo muy molesto le contestó: —porque los hombres tienen más derecho que las mujeres y vete ya a la cocina porque ahí es donde perteneces y donde debes de estar, porque las mujeres solo tienen derecho a obedecer al hombre.

Estefanía se fue llorando a la cocina, pero como ella tenía la ilusión de seguir estudiando y superarse planeó escaparse de la casa; y así lo hizo una noche para que nadie se diera cuenta. Llegó a la ciudad y se sorprendió al ver que todo era muy diferente, y con todo el ánimo de salir adelante y querer superarse buscó un trabajo en muchos lugares sin encontrarlo por ser menor de edad. Desesperada ante esa situación, se sentó en una banquita y empezó a llorar, cuando de repente se le acercó una joven y le dijo: —Hola me llamo Perla, ¿qué te pasa?, ¿puedo ayudarte en algo? —Estefanía, llorando, le contó todo lo que le había pasado y por qué había llegado a la ciudad; le contó también que tenía dos semanas que había llegado y que aún no encontraba un trabajo. Perla entonces le preguntó: —¿En dónde estás durmiendo? —y ella respondió: —pues me quedo en donde me caiga la noche. —Perla le dijo: —Es muy peligroso que andes sola por las calles, ven conmigo, vamos a mi casa y veré si puedo conseguirte un trabajo.

Estefanía se fue con Perla a su casa, en el camino ambas platicaron de los sueños que tenían. Cuando llegaron a la casa, Estefanía se sorprendió al ver que Perla tenía mucho dinero. Perla pidió a sus papás que le dieran trabajo a su nueva amiga ya que venía de un pueblo y quería seguir estudiando.

Los papás de Perla emplearon a Estefanía de sirvienta y estaba muy contenta porque había encontrado trabajo y al fin seguiría estudiando; Perla ayudó además a Estefanía para que pudiera entrar en la prepa. Para Estefanía no fue fácil adaptarse a la escuela, aun así le echaba muchas ganas porque sabía que aunque sus papás no estaban con ella tenía a una gran amiga.

Estefanía veía que sus compañeros de la ciudad también consumían alcohol como lo hacían los jóvenes de su pueblo, y también le daba mucha pena porque se daba cuenta que estaban destruyendo su vida.

Estefanía aprendió muchas cosas en la escuela y se dio cuenta que lo que sus abuelos le decían era mentira, y que las mujeres sí tenían derecho a salir adelante; se interesó mucho en la carrera de psicología porque había descubierto que con esa profesión iba a poder ayudar a los jóvenes a salir de las adicciones. Finalmente, pudo terminar su preparatoria y logró ingresar a la universidad en la carrera de psicología; y como siempre, siguió trabajando en casa de Perla en los quehaceres domésticos.

Perla apoyaba mucho a Estefanía en las decisiones que tomaba; y aunque no estudiaban la misma profesión, ya que Perla estaba en medicina, las unía el propósito de ayudar a las personas que lo necesitaran. Pasaron los años y ambas lograron terminar su profesión y las mandaron a trabajar en un pueblo a un centro de salud, estaban muy sorprendidas porque les había tocado trabajar en el mismo lugar, pero Estefanía aún más porque el lugar donde le tocó trabajar era el pueblo de su infancia.

Estefanía tenía mucho tiempo que no veía a sus abuelos y familiares, al estar ahí le dio mucha tristeza ver a jóvenes perdidos totalmente en las adicciones y le trajo muchos recuerdos. Lo que hizo primero fue ir a casa de sus abuelos y cuando llegó se dio cuenta de que su abuelita estaba a punto de fallecer por una grave enfermedad, comenzó a llorar y le dijo: —Perdóname por haberme ido de la casa, yo quería salir adelante y superarme. —la abuelita la vio llorando y le contestó: —Con el paso del tiempo me di cuenta que yo estaba mal, no tengo nada que perdonarte, eres tú la que me debes de perdonar a mí, hijita. —Y tristemente están fueron sus últimas palabras.

Estefanía lloró demasiado porque a pesar de que su abuelita la maltrató mucho y no la quería, sentía un gran cariño por ella. Su abuelito en esos momentos se encontraba destrozado por la pérdida de su esposa y Estefanía le dijo: —Abuelo perdóneme por haberme ido sin su permiso pero nada de lo que pensaban es cierto porque las mujeres podemos salir adelante. —El abuelo comenzó a llorar junto a Estefanía y le pidió perdón diciéndole: —Perdóname tú a mí por haberte dicho tantas cosas feas y por no haberte dado la oportunidad de salir adelante, pues me has demostrado lo contrario y ahora puedo darme cuenta que una mujer también tiene derecho a alcanzar sus sueños.

Estefanía al trabajar en su pueblo buscaba la manera de apoyar a los jóvenes, platicaba con ellos y siempre les decía esta frase “yo puedo ayudarte a salir adelante pero depende de ti, si quieres salir de esto”. Por otra parte, hacía entender a las personas que también las mujeres, al igual que los hombres tienen derecho a estudiar, de que hay normas y leyes que especifican los derechos de las mujeres; y gracias a Estefanía muchas mujeres de su pueblo pudieron también salir adelante y superarse.



Después de unos años, el comisariado propuso a Estefanía para que fuera la presidenta del pueblo, esta noticia fue bien recibida por todos pues sería la primera mujer en lograrlo. La mayoría de los habitantes la eligió como presidenta y desde entonces ella se ha dedicado a ayudar a jóvenes a estudiar, salir de los vicios y les explicaba a los habitantes del pueblo que todos tenemos los mismos derechos.

Estefanía ha sido una de las muchas mujeres en salir adelante a pesar de todos los problemas que se le presentaron y siempre había visto por el bien de las personas, por eso ahora era un ejemplo en su comunidad.



GENERAR
IGUALDAD

1ER CONCURSO DE CUENTO

**GANADORES DE
1ER. LUGAR**



Las frustraciones de Virginia

Ilustraciones de Edson Rodolfo Aguilar Santos

Técnica acuarela

Estudiante de Diseño Gráfico

Escuela Gestalt de Arte y Diseño



Autora: Rubí Alejandra Gómez Sánchez

Coordinación de Zona Centro Fraylesca
Plantel 145 Tuxtla Sur

Había una vez, en un mágico lugar, una linda chica que... ¡Esperen, no era así! Mi nombre es Virginia Méndez (prefiero Vir) y no estoy en un lugar lejano (estoy en México y tan mágico no es, al menos no en política o economía), ni soy una linda chica, o al menos eso dicen los estereotipos de mí. Mi nariz no es ni pequeña ni grande, el hueso nasal resalta un poco; mi piel es pálida, por lo que me tachan de que parezco enferma; mi cintura no es tan pequeña, pero mi busto sí; mis labios son delgados... En fin, con nada se complace a la gente, incluso si la belleza es algo completamente subjetivo, aunque objetivamente hablando, es el adoctrinamiento el que ha hecho que la mayoría de la gente tenga los estándares que tiene. Y a mí eso me tiene harta.

“Vir, no te pongas eso, no es para una señorita”. “Vir, no hagas eso, es trabajo de hombres”, y el peso no solo cae en las mujeres, verbigracia, mi hermano Diego: “Hijo, no te pongas esa camisa, pareces mujer”. “Tú no tienes por qué llorar, eso es de mujeres” o “no cocines, ¿acaso eres gay?” Digo, ser homosexual no tiene nada de malo para mí, pero eso de asumirlo por algo tan banal es, sinceramente, muy tonto e ignorante.

Hoy iré a la casa de mi tía Diana para cuidar de mis primos. Es una economista que tiene un buen puesto de trabajo y buen sueldo, pero sus hijos no le ayudan en nada o debería decir, su esposo, quien se la pasa en sus viajes de “negocios” y no atiende en lo más mínimo a sus hijos porque, según, “es la madre la que siempre tiene que cuidar a los niños”. Me estresan.

Llego, y lo que me recibe es el abrazo de Mateo, el de cinco años, pero es raro porque Abril, la de siete, es la que me recibe siempre con más euforia;

parece triste. Le preguntó qué le ha pasado y responde:

Le dije a mi mamá que de grande quiero ser policía para ayudar a la gente y me dijo que eso no es un trabajo para una mujer. ¡Pero si yo solo quiero ayudar, no veo lo malo! ¿Tú ves algo malo en ello, prima Vir? Un puchero se forma en su bonita cara, y yo me siento mal. ¡Qué ideas están metiéndole! Acaricio su cabeza y le digo que logrará lo que se proponga, pero por dentro siento impotencia por no poder hacer nada contra esta sociedad que está empecinada en dividir a las personas en dos bandos; uno color rosa y otro color azul. ¡Ja!, si supieran que los colores no tienen género, solo es una terca sociedad que categoriza todo. Las etiquetas son superfluas.

Al día siguiente, voy a la preparatoria, me gusta ir a ahí porque veo a mi mejor amiga, Carla, y con ella puedo expresarme de la manera que desee, sin que me juzgue. También hay profesoras y profesores que son de ese modo, sin embargo los hay también con pensamientos retrógradas y hasta machistas. Nunca nos libraremos de esa gente.

A veces parezco nefelibata cuando imagino una sociedad sin etiquetas. Sería como un sueño, nadie nos lanzaría imperativos que a fuerza tenemos que cumplir porque “la sociedad así lo dice”. Le cuento a Carla la manera en la que me imagino esa sociedad, y ella me responde hablando con parsimonia y con una sonrisa en la cara, aportando ideas; mas no nos damos cuenta de que Julio, un compañero que patéticamente le es fiel a los estereotipos, nos escucha.

Wow, entonces la nena quiere ser libre se mofa, mejor anda a la cocina, ahí no tienes tanta facha de hombre.

Me contengo porque sé que quien está equivocado es él, y solo lo miro sin responder, sé que eso le molesta. Sin embargo sigue, no sé quién cederá primero, pero sus palabras ignorantes me están haciendo enojar. Y sigue, y sigue, no deja de llamarme “hombre” y “volteada”. ¡Que tenga el pelo corto no significa ninguna de esas dos cosas necesariamente, ignorante! Bueno, es mi límite. Me paro y me pongo cara a cara frente a él, me ve confundido por mi repentina acción, y sin importarme que sea diez centímetros más alto que yo, le doy un puñetazo con todas mis fuerzas. No sé en qué momento pasó, pero estábamos rodeados de varios alumnos del plantel y una maestra incluida. Bueno, tenía que pasar, comprendo que la violencia no es el camino correcto, pero también siento y ya habían sido varias las que me hacía, y yo, como todos, tengo un límite.

Bien, pasó lo que tenía que pasar, me llevaron a la dirección y mi mamá casi se infarta. Piensa que juntarme mucho con Carla me ha vuelto lesbiana, —¡mamá, no lo soy! —y por ende estoy agarrando “conductas de hombre”.

No sé qué voy a hacer para que entiendas, ¡debes comportarte como mujer!

(No quiero responderle. No quiero responderle. No quiero responderle). Es decir, no me he portado mal, nunca le he contestado, siempre cumplo con mis deberes, tengo buenas calificaciones, pero ella solo nota que no me comporto “como mujer”. No sé qué piensa mi mamá. Además, no me comporto “como hombre”, solo que ella lo piensa así porque

nunca me quedo callada y no sigo todo lo que me impone. Lo que más me asusta es que, de no ser por las redes sociales y algunos libros, seguramente yo tuviera ese mismo pensamiento y fuera acrítica. Me da náuseas el solo pensarlo.

Volviendo al tema, mi mamá piensa que juntarme con una mujer me hace lesbiana, creo que de esta no me salvo...

Mira Virginia, lo que hiciste es algo que no debiste, ¿cómo se te ocurre pegarle a un hombre? ¡Eres una señorita! Cuando venga tu papá vas a ver, él te va a corregir.

No diré esto de mala forma, pero realmente mi madre tiene que aprender a reconocer su propia autoridad.

¿Por qué mejor no me corriges tú? —abre los ojos desmesuradamente y me mira como si fuera incluso a pegarme, pero no lo hace, se contiene y me dice solamente: —porque el hombre es quien tiene la autoridad aquí.

Odio que mi mamá se sienta inferior, porque no lo es, pero la sociedad se ha encargado de hacerlo parecer de esa forma, así que insisto, le digo que ella también tiene la autoridad de corregirme, después de todo es mi madre, le costé sangre, sudor y lágrimas, no puede solo actuar como si no le hubiera costado el que yo naciera y creciera. Sigue diciéndome que deje de responderle, ¡pero ni siquiera estoy haciéndolo! Quizá no es la mejor manera en la que estoy haciéndole “notar” que ella también puede poner autoridad en mí, pero ¿qué más puedo hacer?, soy solo una chica de 17 años que está cansada de que la gente categorice todo lo que respira.

Le digo que deje de aparentar que esta jerarquía impuesta no le afecta, porque, aunque no lo note, sé que lo hace; es decir, nadie puede estar feliz mientras se siente inferior que los del género opuesto (aunque, en realidad, eso de “opuesto” es solo otro de los estereotipos de la sociedad). Ella me dice que está bien y que no le afecta en absoluto, que ella decidió ser así, pero, claro que no, estoy segura y lo puedo confirmar con varias acciones que quizá para ella pasaron desapercibidas pero que para mí no. Por ejemplo, cuando quería comprarse un pantalón un tanto entubado, pero que no lo hizo porque mi papá le dijo que “eso hacía que se mirara indecente”, o como cuando quería estudiar la preparatoria abierta, pero tampoco lo hizo porque para qué iba ella querer estudiar si “al último solo se quedaría como ama de casa” como “la mujer que es”.

Así acabaron varios de sus sueños, en la nada, y todo por seguir los estereotipos machistas. Seguí insistiéndole, diciéndole que ella es mucho más que eso, que ella puede ser como quiera porque, al fin y al cabo, no está afectando a nadie con serlo. Vi que comenzaba a enojarse, o al menos eso aparentaba, pero no me respondía. Y de nuevo le insistí, y lo haría todas las veces que me fuera posible.

No sabes nada, eres solo una niña. se atrevió a decir.

Le respondí que sí, afirmativamente era solo una niña (adolescente, para ser exactos, daba igual), pero que aun así, yo podía reconocer que el típico “el hombre está por encima de la mujer” es una total mentira, que me conozco, soy yo, y que la sociedad no va a hacer que yo vaya en una línea recta que impuso. Pero luego, me alza la mano, por instinto la esquivo, luego sonrío, sonrío porque no esperó a que mi papá viniera para hacerlo, ¡es un avance!, incluso si no es de la forma más correcta.

Ella piensa que mi sonrisa es de autosuficiencia y que me estoy burlando de ella, pero no es así, en absoluto.

Repentinamente, comienza a llorar con un llanto aparentemente contenido, sus lágrimas perlaban de manera irreal, y yo no entendía qué había pasado. Segundos después veo que sus lágrimas están tornándose anormales, parece que se tratase de algo pluvial. Empiezan a descender de su cara como si de un río se tratase, literalmente. Tengo miedo, ¿qué está pasando? El llanto no cesa y siento mis pies mojados; sus lágrimas comienzan a inundar mi casa. El agua sube de nivel e igual el miedo, por lo que grito, sin embargo mis gritos parecen ser amordazados, no sé qué hacer, me voy a morir ahogada. El agua llega hasta mi nariz y comienzo a manotear en desesperados intentos de salvarme. Abro los ojos con el corazón agitado y estoy seca, completamente. (No hay nada más tranquilizante que despertar luego de un raro e inquietante sueño).

Me siento en mi cama, el sueño me dejó con un mal sabor de boca. Es raro, mi mamá usualmente no se deja llevar por los estereotipos con los que tanto peleé en el sueño; mi papá no es como se pinta ahí tampoco, porque no tengo papá; mi hermano ni estudia aquí; Julio es solo un compañero común y corriente; mi tía Diana vive con sus hijos, en el extranjero; pero a mí sí me gustaría ser un tanto como la Virginia del sueño, no soy así. Solo Carla es, como en el sueño, una buena amiga.

Lo cierto es que creo que las lágrimas de una persona que está bajo lo que la sociedad impone, y que ahoga, solo demuestra que yo estoy atrapada, ahogada en esta misma sociedad que no me permite sacar lo que soy. Después de todo, Freud en su teoría de los sueños menciona que pueden ser cosas reprimidas que se manifiestan de modo onírico, ¿no? Y no, yo no me quiero ahogar en esto,

porque, aunque parezca una exageración, es lo que siento.

No puedo salir a la calle de short porque soy una cualquiera (y si los hombres salen sin playera, nadie les dice nada). No puedo decir que los aretes son incómodos porque automáticamente soy homosexual, sí, así de extremista. No puedo decir que si no llego a tener estabilidad económica, no tendré hijos, porque soy una pecadora y mala mujer.

A muchos hombres les pasa lo mismo y esto bajo una simple frase que puede cambiar mucho: "si lo haces parecerás gay", y como aquí ser homosexual es un tabú, no les queda de otra que ser lo que no son antes de tener una "masculinidad frágil".

Es altamente tonto que las personas critiquen a las mismas personas por cosas tan superficiales y que no definen en ella su yo interno. Ojalá logren entender que tenemos opiniones y pensamientos totalmente subjetivos y que eso no está mal, que percibimos las cosas a nuestra manera, somos como somos; somos diferentes. Por lo tanto no pueden hacer que vayamos tras la misma línea recta, y que, cuando nos desviemos y no cumplamos con los estándares, seamos "justificadamente" juzgados.

No, esto no puede seguir así. Quiero, mejor dicho, necesito intentar comenzar a ser yo, sin miedo a poder ser juzgada. Lo haré, e intentaré también, con lo que esté en mis manos, decir a las personas con las que tengo la facilidad de comunicarme que no está mal ser de una determinada forma si no se afecta a nadie, sería idílico. Valdrá totalmente la pena, pondré la fuerza de voluntad que tengo; y aportaré mi grano de arena, definitivamente.





GENERAR
IGUALDAD
1ER CONCURSO DE CUENTO
**GANADORES DE
1ER. LUGAR**

Victoria

Ilustraciones de Luis Emanuel Bonifaz Jiménez

Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño



Autora: Ivet Hernández Alvarado
 Coordinación de Zona Sierra Fronteriza
 Plantel 129 Las Delicias

Érase una vez, en un reino lejano donde vivían muchos animales tanto grandes y pequeños, diversas especies, y entre todos ellos había un líder el cual era el león Leonardo, quien le gustaba que le dijeran Rey Leonardo ya que de él dependía su forma de vida; y además, su protección.

Aunque la realidad es que en ese reino existían muchas injusticias, como el no darles la autorización a las hembras de no salir de casa ya que por orden del rey el deber de ellas era nada más reproducirse y cuidar de su manada. En ese entonces, las hembras tenían desobedecer las reglas y argumentos del rey, ya que sus costumbres se respetaban porque eran desde mucho tiempo atrás. También apartaban a las crías hembras con sus mamás para aprender de su labor y a las crías machos los apartaban con sus papás para que aprendieran a cazar, entre otras tareas.

Las hembras debían seguir las órdenes del rey, ya que si una de ellas no las respetaba sería castigada sin comer, ni tomar agua. Las hembras se aburrían y soñaban en salir a cazar o buscar sus alimentos con sus crías tanto hembras como machos, pero tristemente todo quedaba en un sueño porque los que se iban de dos a tres días en busca de alimentos eran los machos por ser considerados más fuertes y resistentes para ese trabajo.

Entre todos los machos de ese reino existía el grillo Gerardo, como así también el tigre Pedro quienes opinaban y creían que si las hembras también aportaban para hacer las actividades, como el de salir a buscar la comida y otras cosas que supuestamente solo los machos podían hacer, se les facilitaría muchísimo las cosas ya que sería trabajo en equipo.

Y sucedió que un día se encontraron y comenzaron a platicar:

—¡Hola tigre Pedro!, ¿cómo se encuentra en esta bella mañana?

—¡Hola grillo Gerardo!, me encuentro muy bien, ¿y tú?

—Igual, muy bien, ¿qué opina de que las hembras nos pudieran apoyar en buscar nuestros alimentos?

—Pues la verdad, para serte sincero, mi querido grillo, opino que sería de gran ayuda, yo ya llevo tres días buscando comida y no he encontrado nada o si lo encuentro se me escapa por estar solo, pero si las dejáramos ser un poco más libres y el rey les diera permiso o autorización de trabajar o que nos ayudaran, sería estupendo.

—La verdad tiene usted mucha razón, mi esposa me ha comentado que le gustaría salir conmigo y así volver pronto a casa, pero no podemos pasar por alto las reglas del rey.

—Sí, estaría muy bien que nos ayudaran, ya que ellas también lo desean, pero es algo imposible y creo que nunca podrán ser libres para salir y al mismo tiempo de pasar más tiempo en familia.

—Así es, tigre Pedro, estaría bueno que lo diéramos a conocer y enfrentar al rey.

—Estaría muy bien, platicamos más tarde, adiós grillo Gerardo.

—¡Adiós tigre Pedro, lindo día!

Estos machos no se dieron cuenta que Jorge, el puma, había escuchado su conversación, él no

estaba de acuerdo con ellos, pero sí con el rey Leonardo, quien era un machista. En cuanto terminó de escuchar corrió a decirle al rey:

—Mi señor, tengo una noticia urgente que decirle.

—Dime, que mi tiempo para ti es muy corto.

—Le vengo a decir que el grillo Gerardo y el tigre Pedro andan hablando mal de usted y diciendo que nuestro trabajo sería mejor elaborado si las hembras nos apoyaran.

—¿Qué es lo que dices?, ¡en este preciso momento los expulsaré de mi reino y no tendrán entrada jamás!

Y así el tigre Pedro y el grillo Gerardo fueron echados del reino. Desde ese entonces nadie volvió hablar del tema, y no era por respeto sino por el miedo que tenían de disgustar al rey y quedarse sin su protección.

Pasaron los días, hasta que en una reunión de hembras que convocó la cebra Felicia para poder hablar con Victoria, la leona esposa del rey, todas las hembras de todas las especies estuvieron de acuerdo. Felicia le comentó a Victoria que ella y las otras hembras ya estaban cansadas y aburridas de estar encerradas sin hacer nada y era tiempo de hacer algo para que fueran libres de salir y realizar actividades que se les negaban por no ser machos.

Entonces la esposa del rey comprendió y, porque también ella pasaba por lo mismo, dijo:

—¡Es momento de revelarnos contra el rey! —y rugió con alegría, para entonces agregar: —Yo como hembra haré hasta lo imposible para que tengamos libertad y buen trato. —Y todas las hembras corearon: —¡Sí, ya es momento de ser libres!

Felicia, junto con las demás hembras del reino, se propusieron poner manos a la obra y así pronto conseguir lo que deseaban. El plan era salir todas juntas y reunirse en las afueras del reino para atraer al rey y a los demás machos y enseguida demostrarles que también ellas podían realizar los trabajos que un macho.

Pasaron un par de días mientras todo quedaba listo y se fueron uniendo muchos más animales al movimiento que harían las hembras junto a Felicia y la leona esposa del rey; cada una de ellas sabía su rol y que de esto ya no habría marcha atrás, y es que pasara lo que pasara no se iban a dar por vencidas. Lamentablemente, el rey se enteró de todo lo que iban hacer y fue tanto su enojo que encerró a su propia esposa en una cueva para que todo el movimiento se viniera abajo, pero ella le dijo con mucho enojo y rencor:

—Ni porque me tengas encerrada vas detener nuestra lucha, hasta el día de hoy todas las hembras dejamos de ser manipuladas por un rey tan machista y engreído, se acabó todo tu mal liderazgo y tendremos nuestra libertad tanto hembras y machos por igual.

El rey, con una risa burlona, le contestó:

—Ja, ja, ja, nunca lograrán que mis reglas se rompan y yo de eso me encargo.

—Claro que lo vamos a lograr, ya verás lo que te espera mal líder y esposo.

El rey león muy enojado gruñó y espantó a todos. Esto no fue impedimento para Felicia ya que sabía que a Victoria no le gustaría que el plan diera marcha atrás. Comenzó a preparar todo con ayuda de muchos animales tanto hembras y machos, la idea era que el rey viera a las hembras en acción, es decir, buscando alimentos y realizando tantas

cosas que no les dejaban realizar porque las consideraban débiles. Ya que todo estaba listo, lo más preocupante era que el rey no llegara a verlos, pero con el plan de Felicia lograron su presencia, aunque su esposa no llegó.

El rey, al momento de llegar al lugar con su sonrisa burlona, les dijo: —¡Ja, ja, ja, que increíbles! ¿Y a ustedes machos no les da pena estar apoyando a sus mujeres en esta idea tan absurda? ¡Basta, todos serán castigados! Y ya vi que las hembras pueden hacer muchas cosas como ustedes, pero eso no quiere decir que cambiaré mis reglas y recuerden que ¡aquí el que manda soy yo!

—¡Así se habla mi rey, yo estoy con usted! —gritó el puma.

Al final de su discurso, la cebra Felicia alzó la voz y les dijo: —Ya estuvo bueno, escuchen todos, al igual que yo todas las hembras del reino estamos aburridas de vivir así y considero que ustedes como esposos saben que sería de gran ayuda el salir a buscar alimentos o en las diversas actividades que solo ustedes realizan porque piensan que solo es trabajo de machos; y si no lo sabían el rey fue capaz de encerrar a su propia esposa con tal de que no sea escuchada y no salga libremente.

Todos los animales admirados murmuraban... El rey solo reía y decía que no permitiría que una cebra cualquiera dijera esas cosas de él y ordenó que la agarraran y la echaran a la cueva junto a los animales que lo desobedecían.

Creído de que su reino estaba con él, no contaba con que al encerrar a la cebra iban a irse contra él, entonces se echó a correr junto con el puma Jorge. En ese momento todos los animales fueron a rescatar a su reina Victoria. Desde entonces en ese

reino tienen como líder a una hembra, todas las injusticias terminaron, los animales expulsados del reino fueron rescatados de la cueva. Todos fueron tratados por igual y escuchados con atención cuando había algún problema para darle solución entre todos.

Y, del rey Leonardo y el puma Jorge no se volvió a saber.



GENERAR
IGUALDAD
1ER CONCURSO DE CUENTO

GANADORES DE
1ER. LUGAR

La niña Doctora

Ilustraciones de Carlos Jiménez

Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño



Autora: Sayra Bravo Girón
 Coordinación de Zona Istmo Costa
 Plantel 233 Plan de Ayala

Había una vez una niña llamada Raquel que vivía con su papá Juan y María, su mamá, en una comunidad muy alejada y marginada en las faldas de las montañas. Raquel era hija única, su madre no pudo concebir a otro hijo; y eso a María siempre la hacía sentir que era una mujer inservible, como decían en el pueblo.

Su padre, era un hombre de carácter fuerte pero bastante respetuoso, siempre quiso tener un hijo hombre para que le ayudara con el trabajo pesado en el cafetal y que fuera su mano derecha, su heredero, como decía él.

Raquel tenía de compañera una linda conejita llamada Boni y se había encariñado tanto con ella desde que nació que su mamá dejó que se quedara con la conejita antes de poner a la venta a toda la camada.

Raquel siempre cargaba con su conejita. Le gustaba jugar a que Boni estaba enferma y necesitaba atención médica y que ella era la doctora que la curaba y le decía:

—No te preocupes Boni, yo siempre estaré para cuidarte y curarte, porque cuando yo sea grande seré una gran doctora.

En ese momento, María pasaba por ahí y la escuchó, se acercó a ella, la observó y muy molesta le dijo:

—Escucha bien esto Raquel, las mujeres no estudian y mucho menos para ser doctoras, las mujeres solo se casan, atienden bien a su marido, luego tienen hijos y los cuidan. Y tú tendrás que hacer lo mismo, ¿qué son esas locuras de decir que

estudiarás? ¿Te imaginas gastar tanto para que al final te cases y dejes botada la escuela?, no niña, mejor ponte a barrer el patio y le tiras maíz a los pollos.

Raquel en ese momento tomó la escoba y se puso a barrer el patio como le había dicho su mamá, pero no podía evitar sentir un nudo en la garganta y que las lágrimas escurrieran en su cara; sentía que también barría sus sueños, se ponía muy triste porque no quería casarse, ella quería ser doctora, siempre le contaba a Boni que quería serlo para curar a los niños y a todos los enfermos de su comunidad. Al terminar su oficio, acompañada de su conejita, se fue caminando lejos de su casa y cuando se dio cuenta estaba en un lugar repleto de flores de muchos colores y con muchas mariposas muy bonitas que se posaban en ellas, se detuvo y se acostó en el pasto, miró al cielo azul y despejado, todo lo que estaba viendo era muy bonito, pasaron algunas horas y se dio cuenta que debía regresar a su casa porque ya era muy tarde. Volvió más alegre porque en aquel lugar había encontrado paz y tranquilidad; al llegar a su casa todo transcurría como de costumbre.

En la comunidad había una escuela multigrado y Raquel iba todos los días a clases con mucho entusiasmo, llevaba las mejores calificaciones, podríamos decir que era la única niña a la que realmente le interesaba aprender.

A la escuela también iba un niño llamado Patricio, él era muy chocante y le gustaba molestar y burlarse de algunas niñas, a veces, hasta las hacía llorar.

En una clase tenían que presentar un dibujo de cómo se veían en el futuro y cuáles eran sus metas a largo plazo. Todos los niños presentaron sus trabajos, algunos niños se dibujaron con autos lujosos, otros con mucho dinero, algunos se dibujaron como albañiles, Patricio se dibujó como ingeniero. Las niñas por su parte se dibujaron casándose en la iglesia del pueblo, otras se dibujaron con sus esposos y muchos hijos, algunas se dibujaron como costureras o panaderas. Para sorpresa de todos, Raquel se presentó en su dibujo vestida de traje blanco y con un estetoscopio que colgaba de su cuello y revisando con un abatelengua la boca de un niño. En el fondo se observaba un hospital. Cuando Raquel presentó su trabajo todos se quedaron callados, hasta que la fuerte y larga carcajada de Patricio terminó con el silencio.

—Ja, ja, ja, una doctora, ja, ja, ja, Raquel, la fea, sueña con ser doctora ja, ja, ja, —siguió riéndose Patricio. Enseguida, todos los niños se comenzaron a reír de Raquel y su dibujo. Raquel no lo soportó más y salió corriendo del salón de clases.

Al día siguiente Raquel se encontraba sentada en el patio de la escuela jugando sola y Patricio se acercó a ella y le dijo:

—Raquel, eres una niña muy fea, mira el color de tu piel es morena, eres de baja estatura y gorda, eres la más fea, creo que no vas a encontrar marido y menos si dices que quieres ser doctora.

Raquel se quedó callada, se puso muy triste con las palabras de Patricio y se puso a llorar. Desde ese día Raquel dejó de ser aquella niña soñadora, alegre, bondadosa y gentil. Llegaba a la escuela triste, ya no quería jugar con sus compañeritas, ya que ella no podía ser como las demás niñas. Algunas veces en el recreo hasta se escondía para que no le recordaran su sueño imposible de ser

doctora. La maestra de Raquel no tardó en darse cuenta del cambio de actitud de la niña pues ya no la veía alegre como antes y al verla sentada en una piedra, lejos de sus compañeritos, solita y muy triste, se acercó y le preguntó:

—¿Qué te sucede Raquel?, ¿por qué no vas a jugar?, ¿qué le pasó a esa sonrisa?

—Sucede que los niños se burlan de mí porque soy fea, dicen que no soy bonita como las demás niñas, que soy muy morena, chaparrita y gordita, pero lo que más me duele es que dicen que no seré una doctora cuando sea grande.

La maestra la abrazó y sonriendo le dijo:

—Eres muy bonita, eres tan bonita como las demás niñas, solo que en un futuro tú serás diferente a las demás y eso a ellos por alguna razón no les gusta. Raquel sonrió, abrazó a su maestra y volvió a ser la niña alegre y segura de sí misma pues ya había alguien que creía y compartía su sueño de ser doctora, esa era su maestra. Raquel volvió a ser feliz y a seguir jugando a la doctora con su conejita Boni.

Poco a poco, con el paso del tiempo, aprendió a quererse más y también aprendió a poner inyecciones, sueros, a bajar la fiebre con paños de agua; ella siempre se acomodaba en apoyar a los enfermos y frecuentemente la llegaban a buscar a su casa pues sabían que en algo podía ayudar.

En el pueblo no había doctor, ni clínica, por lo que los enfermos tenían que ir hasta la ciudad en busca de atención médica, algunos enfermos iban muy graves y en el camino morían. Cada vez que lamentablemente una persona de la comunidad perdía la vida por no recibir atención médica, crecía más en Raquel el deseo de ser doctora y salvar vidas.

Pasaron los años y llegó el momento en que Raquel se tenía que ir a estudiar a la universidad para ser una doctora de verdad y cumplir sus sueños de niña. María, la mamá de Raquel, no estaba de acuerdo con que su hija se fuera a estudiar, quería casarla con un buen muchacho, el hijo del pastor de la iglesia. No había día que no tratara de hacer desistir a Raquel del sueño de ser doctora, y de tratar de convencer a Juan que era un gran error mandar tan lejos y sola a su hija. Sin embargo, Raquel contaba con el apoyo de Juan, su papá, para irse a estudiar y a María no le quedó de otra más que aceptar la decisión de su esposo y el sueño de su hija.

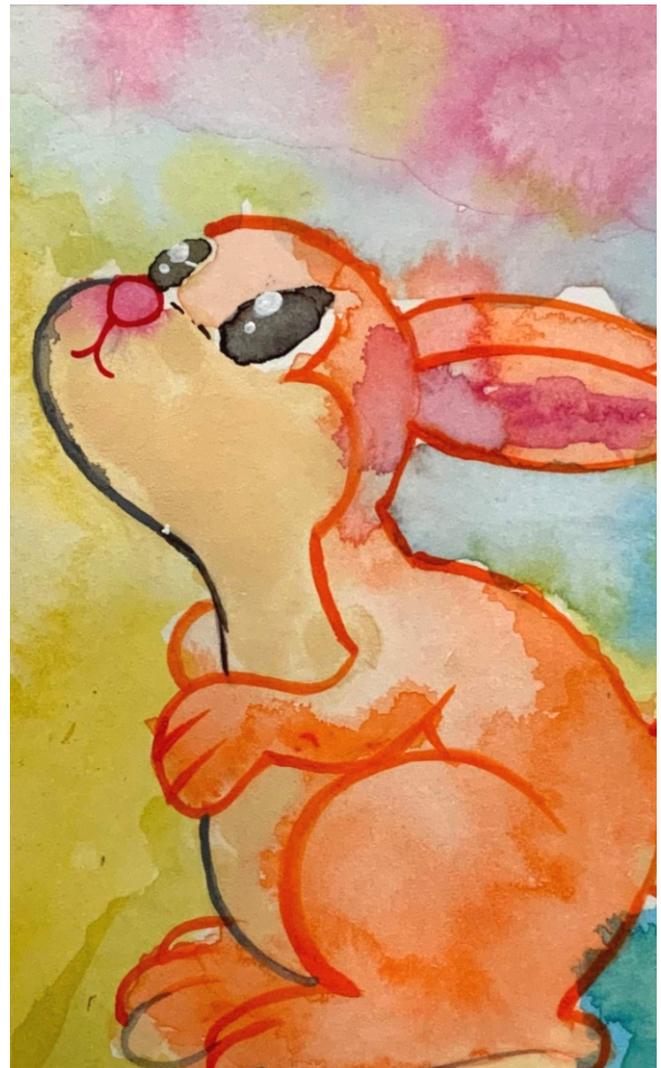
En la comunidad no se hablaba de otra cosa más que de la partida de Raquel, algunos decían: ¡Que tonto es Juan al mandar a su hija a estudiar!; y otros: ¡Ay!, ojalá que no regrese con su “domingo siete” la Raquel.

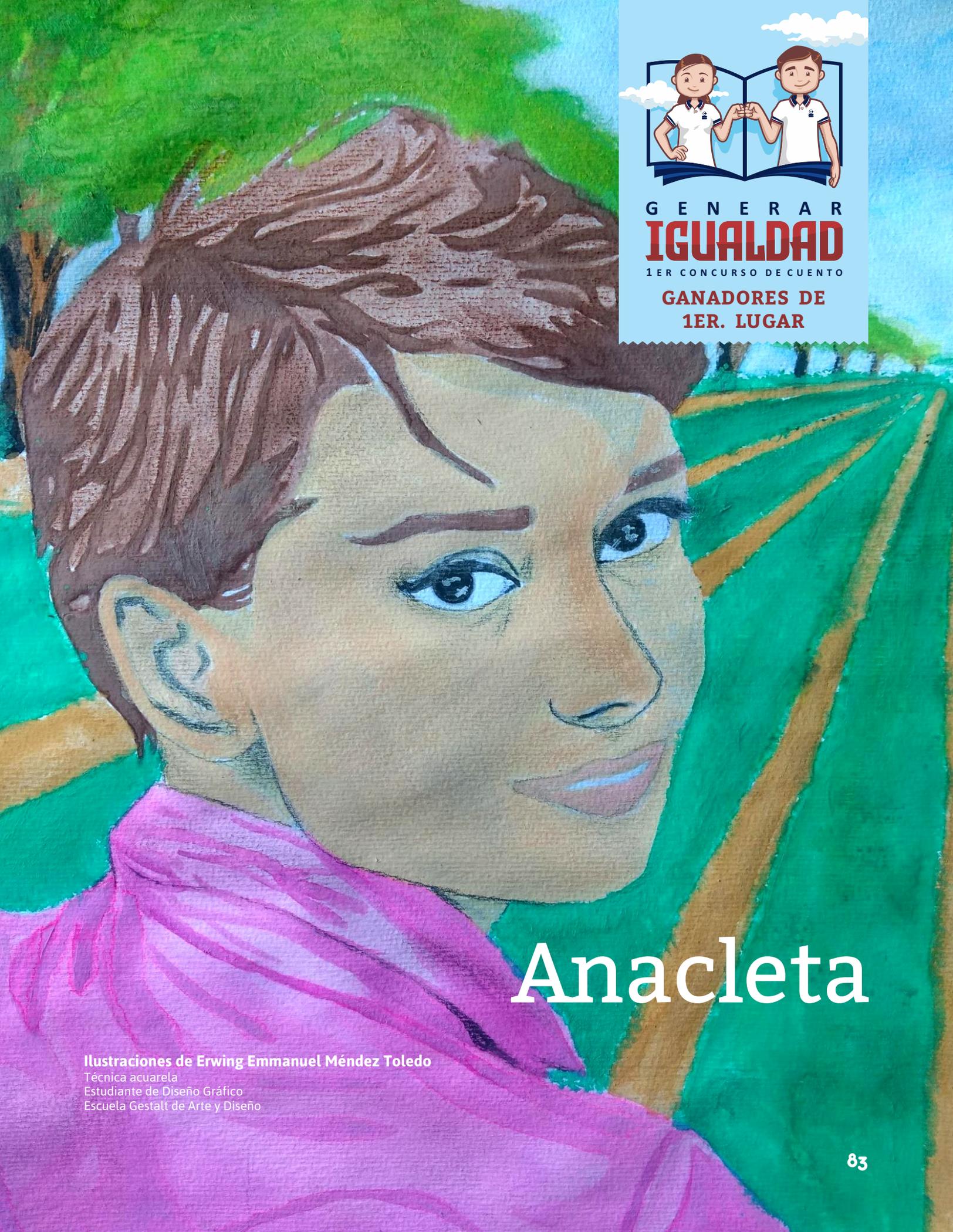
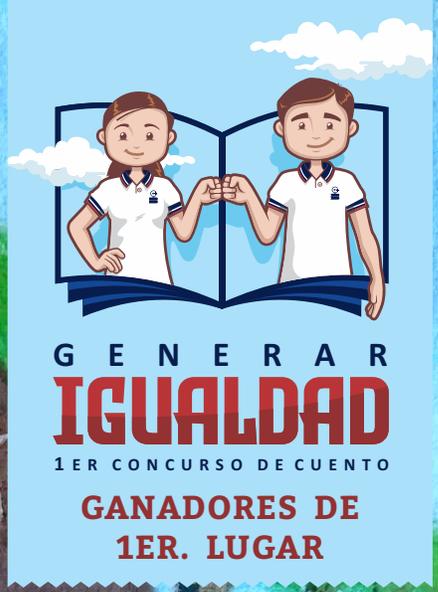
Al momento de partir Raquel no quería separarse de su conejita, pero tenía que hacerlo porque no la podía llevar con ella. Días después de su partida, recibió una carta de sus papás donde le informaban que Boni había muerto de tristeza al ya no verla. Esta noticia la puso muy triste ya que Boni había sido su única compañera fiel, pero aun así tenía que continuar con sus estudios y echarle ganas para ser doctora.

Cuando por fin Raquel se graduó de doctora, en una ocasión, le avisaron que se preparara para recibir en urgencia a un paciente muy grave que estaba siendo trasladado desde muy lejos. El paciente se encontraba muy herido, su rostro era irreconocible. Raquel lo atendió y lo curó, para su sorpresa era Patricio, aquel niño que se burlaba de ella cuando solo era una niña.

Patricio se recuperó y pudo hablar, lo primero que hizo fue darle las gracias a la doctora Raquel por haberle salvado la vida y le pidió perdón por haberse portado tan mal con ella cuando fueron compañeros en la escuela.

Raquel, aquella niña fea, como decían, ahora era una bella y amable doctora, curando a los enfermos en especial a los niños y salvando muchas vidas. Raquel era feliz con su trabajo y porque había logrado sus sueños de niña.





Anacleta

Ilustraciones de Erwing Emmanuel Méndez Toledo

Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño



Autora: Jama Dafne Jiménez Mendoza
 Coordinación de Zona Selva Norte
 Plantel 22 Yajalón

Mi madre es la mujer más hermosa de la tierra, y no lo digo solo porque sea su hija. Mi madre es sumamente hermosa, no porque tenga un cabello sedoso y brillante como las modelos de los comerciales, de hecho, casi ni tiene, lo usa tan corto que no es necesario cepillarlo, casi siempre lo tiene enredado y las pocas puntas están llenas de orzuela. Y tampoco es porque tenga la piel perfecta, en realidad la suele tener muy grasosa y con muchas espinillas porque todo el día lleva puesto un cubreboca. No es porque su maquillaje sea el mejor de la ciudad, su trabajo no se lo permite, cada día sale de casa sin ponerse siquiera un brillo o bálsamo en los labios. Mucho menos por las prendas que suele vestir, utiliza botas de hule de las económicas, sus blusas siempre están manchadas de grasa y en los pantalones tiene tantos huecos provocados por las herramientas de su trabajo que no se pueden ni contar.

La gente del pueblo bien sabe cuál es su oficio, acompaña a mi padre desde muy temprano a los campos de cultivo, donde la tierra y el sol no son sus mejores aliados, al terminar las labores en los sembradíos ellos regresan, pero no a descansar de la faena, ellos se dirigen a atender el taller, puesto que ambos son mecánicos. Ambas tareas las han realizado por años, ellos se han acoplado no solo como un matrimonio, sino además hacen un excelente equipo de trabajo.

A pesar de ello, pareciera que al resto de la gente le incomoda, es recurrente el comentario hacia mi madre: "Nunca he visto a una mujer tan descuidada"; siempre escuchamos lo mismo en el barrio, sobre todo de doña Flor y su esposo Carlos, todo el día se la pasan criticando a las vecinas,

incluso las han llegado a insultar, por supuesto que mi madre no escapa de sus lenguas afiladas.

—¿Acaso eres marimacha? —le preguntó un día doña Flor a mi mamá, cuestionando por qué tenía el cabello corto.

—¿No te dan pena esos barros? —preguntó a la semana siguiente, cuando mi madre había tenido una reacción alérgica al fertilizante.

—Date a desear. —le dijo don Carlos, no solo faltándole el respeto, también tratando de herir sus sentimientos.

Por otro lado, mi padre puede estar todo el día con la ropa sucia y no lo juzgan, al contrario, recriminan que mi madre no le lava la ropa. Pienso que podría estar sin bañarse y oler mal durante días, y las vecinas seguirán dándole los buenos días de manera normal.

Mi madre nunca ha hecho caso a esos comentarios.

No obstante, a mí siempre me arregla de distinta forma a la de ella, yo utilizo vestidos acompañados de moños por todo el cabello, aunque de vez en cuando uso pantalones y el cabello suelto. Siempre me dicen que me veo bonita, pero entonces ¿por qué a mi madre siempre la critican?

—¿Mamá, sientes que eres una mujer bonita? —le pregunté hace unos días.

—No, —me respondió —soy hermosa.

—¿Entonces, por qué todos te critican?

—Hija, las personas son tan crueles y superficiales, nunca se detienen a preguntarme por qué en mi armario no tengo vestidos, simplemente me recriminan por no usarlos sin saber que no puedo costearlos, no se toman el tiempo para saber por qué mis manos no están suaves y sin ninguna mancha, me cuestionan por ser descuidada ignorando que el sol y los químicos del aceite me dañan, no me preguntan por qué mi cara está llena de grasa, solo me reclaman por estar sucia, desconocen que de los motores me encargo yo cuando sus automóviles fallan; tal vez no luzca como las demás mujeres, pero sigo siendo una.

Ante esa respuesta no supe qué responder, siempre imaginé que una mujer es bonita cuando va bien vestida y oliendo al más fino perfume. Enojada, puse mis manos sobre la mesa, ¡qué difícil es ser mujer sin ser juzgada! Nuestros ojos se ciegan al ver lo más precioso, ¿realmente es así como debe de ser? Anacleta no es un nombre bonito y tampoco las características que a mi madre acompañan, empero, ¿es esa la visión correcta?

A diferencia del resto de las personas mi padre trata con respeto y amor a mi madre, a veces desearía que pusiera en su lugar a quienes critican a mi madre, sin embargo, ellos caminan de la mano ignorando a los vecinos, con una sonrisa franca, se nota lo orgullosos que están el uno del otro.

De golpe, recordé que durante todos los días del año, mi madre se levantaba antes que cualquier persona a preparar el desayuno y a limpiar la casa mientras mi padre preparaba los morrales para el campo, así como las veces que mi madre había atendido el huerto por sí sola cuando mi padre estaba enfermo o las ocasiones que arregló los autos de las vecinas que lloraban al ver que se les había pinchado una llanta, sentí que el pecho se me hinchó de orgullo.

Mi madre es distinta, es una mujer empoderada, con fuerza y que puede valerse por sí misma sin esperar un cumplido por cómo va vestida. Tiene una belleza en su ser, en lo interno y ella lo sabe, esa hermosura que tienen pocas personas, la belleza del ser humano noble, fuerte y valiente.

—Madre, no eres como las demás mujeres, —le dije mientras me veía a lo lejos —eres mucho más bonita que ellas.

¿Los tacones y vestidos apretados? No hay tiempo para ello. No tiene perfumes, no tiene acondicionadores, no tiene maquillaje y no tiene nada que utilizaría cualquier señora; en cambio, ella tiene dos manos con las que trabaja diariamente y voluntad para realizar tareas poco convencionales. Mi madre no es ninguna representación femenina para muchos, esa que nos venden a través de los programas de televisión, de las redes sociales, donde nos inculcan y nos hacen pensar que un producto de belleza, un vestido o un par de zapatos nos dan identidad, dejando de lado las cualidades y valores. Aun así, la hermosura que emana mi madre a través de todo su ser es suprema, es un tipo de perfección que no se puede describir, porque mi madre no encaja en los estereotipos de belleza, ella se ha creado uno, ha creado su propia belleza, la de una mujer llamada Anacleta.



GENERAR
IGUALDAD

1ER CONCURSO DE CUENTO

GANADORES DE
1ER. LUGAR



T A Z A S R O T A S

Ilustración de Héctor David Cundapí Gutiérrez

Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño

*A ti mujer, nunca olvides que tu corazón
es más grande que tu dolor.*



Autor: Abhner Adahí Dehara Encinos
 Coordinación de Zona Norte
 Plantel 26 Río Chancalá

El café nunca había tenido ese sabor tan sutil, en aquella cafetería al aire libre en la que cada mañana solía asistir para pedir lo mismo, pero en esta ocasión la misma taza de café sabía diferente, tal vez algo melancólica, no podía saber si le estaba gustando, tal vez era un detalle muy pequeño para sentirse decepcionado.

Daniel divagaba en sus pensamientos mientras observaba lo mismo de siempre: la creciente prisa en las almas que en voluntad propia se dirigían a sufrir por sustento, mientras el viento mecía las hojas de los árboles que esperaban de pie, pacientemente, su muerte. Él, no podía dejar de preguntarse ¿por qué se debería vivir odiándose a sí mismo y a otros por sus errores?, ¿por qué una mano extendida de unos ojos llorosos era más ignorada y menos dolorosa que una mano empuñada de un falso profeta en un balcón?

El café aún sabía extraño y mientras dejaba la taza en la mesa de cristal una mano le jaló de la camisa, Daniel volteó a su izquierda y vio a una niña que le sonreía mientras jugaba con sus manos con cierta tranquilidad, ¿tendría cinco años? tal vez. Daniel se incorporó de su silla para luego hincarse frente a la niña.

—Hola, ¿cómo te llamas? —le preguntó en tono amable, sonriendo.

—Soy Anne.

Al escuchar ese nombre Daniel creyó recordar algo pero era lejano, opaco, tal vez solo era su imaginación.

—¿Con quién vienes? —preguntó sonriente mirándola a los ojos.

—Con mi hermana —contestó la niña dulcemente sin dejar de jugar con sus manos.

—Y, ¿dónde está ella?

—dijo Daniel nuevamente y la seriedad comenzaba a dibujarse en su rostro.

—Allá —dijo la pequeña, señalando el vaivén de la muchedumbre.

Daniel frunció el ceño y se levantó.

—Vamos, te llevaré con ella.

—Se dirigió a pagar la cuenta y tras despedirse del mesero se volvió hacia la niña y la tomó en brazos.

—Guíame.

Mientras pasaba entre las personas, Daniel buscaba en su mente, había algo extraño en esa situación, pero, por alguna razón, no sabía lo que era.

—¡Ahí! —exclamó la pequeña al mismo tiempo que señalaba a una chica de cabello castaño sentada en una banca junto a un hombre que parecía ser algo frío para estar con una mujer de aspecto tan dulce. Daniel caminó hacia ellos y cuando se acercó lo suficiente bajó a la niña quien corrió hacia ellos gritando: —¡Sam!, —la chica de cabello castaño volteó hacia ella y al verla se levantó de su asiento violentamente mientras caminaba hacia ella, apresurando el paso asustada para abrazar a quien era su hermana menor, la tomó en sus brazos exaltada, acariciando su cabello como si buscara alguna herida.

—¿Estás bien? —le preguntó aún agitada.

—Sí, estoy bien. —dijo la pequeña con una sonrisa.

—¿En dónde estabas?

—Fui a caminar, y él me trajo, —dijo la niña señalando a Daniel. Su hermana lo observó, era un chico alto y corpulento, se acercó a él con nerviosismo.

—Gracias —le dijo sin levantar la mirada.
—Debería de cuidarla mejor, señorita.
—respondió Daniel.
El hombre con quien ella estaba se levantó de la banca y se dirigió apresurado hacia donde estaban ellos. —¿Qué pasa Sam? —preguntó bruscamente.
—Anne, se alejó de nosotros... ¡te dije que debíamos cuidarla! —exclamó ella casi llorando.
—¡Oh, vamos!, no es para tanto —respondió el sujeto mientras sonreía burlescamente.
—Este chico nos la trajo de vuelta. —dijo dirigiéndose a Daniel con una mirada muy tranquila para la situación.

Daniel sintió que la furia lo invadía al observar la actitud del hombre ante lo ocurrido y tomó al tipo por el cuello de la camisa empujándolo con fuerza. El sujeto tropezó y dando traspiés cayó casi cinco metros delante de Daniel. Se levantó asustado y confundido. Daniel vaciló por unos segundos y caminó firmemente hacia él, y con terror en su rostro el tipo huyó abandonando a Sam y a su hermana. El chico dio la vuelta y se dirigió a Sam:
—¿Quién es él? —preguntó.
—Mi novio —respondió Sam asustada.
—Pues no actúa como tal —contestó Daniel con cierto enojo.
—¿En dónde vives? —preguntó nuevamente.
—En la avenida Cloud, a orillas de la ciudad —respondió, confundida y nerviosa.
—Vamos, te llevaré allá —dijo Daniel.
—¿Por qué confiaría en ti? —exclamó Sam —ni siquiera te conozco.
Daniel suspiró y agregó: —No tienes que hacerlo, sólo déjame ayudarte.
Ella abrazó fuerte a Anne a quien no había soltado en todo ese tiempo.
—De acuerdo.

Daniel las llevó hasta su auto estacionado en la cafetería. Las personas no parecían haberse alterado, casi pareciera que era habitual para ellos ver esta situación. Llegaron a su auto y Daniel abrió la puerta del copiloto.
—Entren.
Y mientras conducía notó que ella aún estaba confundida.
—No tienes que vivir con alguien así. —le dijo.
Ella sólo se limitó a mirarlo, había dolor y tristeza en aquellos ojos de miel. Daniel pudo ver que estaba decepcionada y no dijo más.
—Llegamos. —dijo, estacionando su auto a un lado de la carretera para que ellas bajaron del vehículo. La chica volvió la mirada, —Gracias, soy Sam, —dijo ella. —Yo Daniel, mucho gusto. —respondió él con una sonrisa.

Sam entró al edificio y se dirigió a su departamento, al entrar encontró a su novio enojado, ciertamente era mayor que ella.
—¿Quién es ese tipo? —preguntó alejándose de la ventana.
—No lo sé. —respondió Sam con la voz quebrada mientras retrocedía temerosa.
—¡Pero hizo lo que tú debiste hacer! —exclamó, mientras las lágrimas rodaban en sus mejillas. Su novio se acercó furioso y la tomó del cabello mientras vociferaba. Anne corrió a esconderse bajo la mesa mientras el novio de su hermana arrojaba a ésta al suelo. Al verla en el piso, fue hacia ella y la abrazó llorando. El novio de su hermana tomó el florero de la mesa y lo tiró al suelo. Gritaba enojado maldiciendo mientras rompía los platos de cristal; y, una vez más, el corazón de Sam.

Era ya de noche, y el maquillaje de Sam aún se corría en sus mejillas, acurrucada en el piso bajo aquel techo que le había visto sufrir.

Miró a Anne, ella dormía suavemente, había llorado hasta el cansancio. Sam, decidida, se dirigió a ella y la tomó en sus brazos para después dirigirse a la puerta de su departamento. Ella huyó de las botellas y del olor a ceniza, acompañada de sus lágrimas causadas por quien creyó que sería la perfecta mitad de su historia; ella corrió, sin saber a dónde ir, huyendo de quien había herido su alma. Corrió entre la multitud y la noche, mientras lloraba y nadie podía entenderla. Corrió con Anne en brazos, bajo la luna incauta y entre árboles que se alzaban sombríos imponiendo la filosofía de lo inevitable, mudos testigos de su dolor. Disminuyó el paso hasta detenerse en una esquina y miró hacia donde estaba el lugar del que había huido, vio a las personas transitar las calles bajo luces de neón, ella en lo profundo sabía que cada una tenía un saco de problemas que ataban con pretextos y se lo echaban al hombro en busca de quién culpar de sus prejuicios. Muchas de aquellas personas dudaban de tomar la mano del otro y formar una cadena que, irónicamente, transformaría la supuesta libertad, pero también sabía que había alguien dispuesto a tocarse el corazón ante unos ojos con miedo, ella lo sabía.

Continuó su huida y al querer caminar chocó con alguien.

—Discúlpeme. —exclamó apenada y al levantar la vista su corazón se aceleró.

—¿Daniel?

—¡Sam! —exclamó él mientras se acercaba a ella para preguntarle: —¿Pero qué te pasó?, ¿por qué tienes esos moretones? —Sam rompió en llanto.

—¿Fue él? —preguntó y ella asintió llorando.

Daniel entonces tomó a Anne en sus brazos y las llevó hasta una banca en la colina del parque.

—Deberías ir con tus padres —dijo. Sam lo miró llorando y luego bajó la vista para decir: —Solo tengo a mi madre. —¿Irás con ella? —le contestó

Daniel mientras tomaba su teléfono para hacer una llamada, y después de dar la dirección del departamento de Sam, colgó.

—Él ya no te hará daño, estará en el lugar que merece. —le dijo suavemente.

Sam miró a su hermana menor, y mientras el viento corría en sus cabellos y secaba sus lágrimas Daniel se acercó a ella, la miró a los ojos, y pausadamente, le dijo: —En este mundo, es difícil saber que estás rota hasta no ver fragmentos de tu alma en el suelo, pero, no desistas ante lo que verdaderamente sientes hacia ti y hacia los demás si te hace bien, porque de una u otra forma, el verdadero amor, propio, y el que das a quienes amas, sanará tus piezas rotas, pero sobre todo nunca olvides que vales demasiado y que eso va más allá de tu corazón roto.



Ilustraciones de Luis Carlos Díaz Ángel

Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño



GENERAR
IGUALDAD
1ER CONCURSO DE CUENTO

GANADORES DE
1ER. LUGAR

LOS DEMONIOS DE YOJLEJ

Ilustraciones de Osmar Tovilla Pérez
Técnica lápices de colores



Autor: Víctor Alfonso López Gómez
 Coordinación de Zona Altos
 Plantel 78 Tenejapa

Cuentan los que lo vieron, que una mañana triste, sombría y lúgubre, en el pueblo llamado “Yojlej”, que significa cañada, de un buen día o más bien dicho de un mal día, quizá el peor día de ese lugar, el pueblo amaneció sin mujeres ¡habían desaparecido!, ¡nadie las encontraba!, ¡nadie sabía que pasaba!, parecía el escenario perfecto para una novela de misterio de Agatha Christie.

La escena en cada rincón del pueblo era la misma, los molinos para el nixtamal detenidos, los fogones apagados sin esa luz que da el calor del café y del desayuno, los niños dormidos porque no hubo quien los despertara, las gallinas y los puercos hambrientos pues no había quien les diera de comer.

Al fondo, en una choza, en la casa de Juanito, se escuchaban llantos: —Tata, tata ¿dónde está mi mamá? —preguntó Juanito a su padre quien no entendía lo que ocurría, al tiempo que llegaban familiares y hombres del pueblo.

—Antonio, ¡tu mujer se fue con otro!, eso dicen en el pueblo los que la vieron que se iba junto con las otras mujeres, se fugaron, ¡son malas!, ¿y ¿ora?.. ¿qué vas a hacer? —Entonces se escuchó al fondo la voz del anciano del pueblo: —¿Qué haremos todos sin las mujeres?, ¿quién criará a nuestros hijos?, ¿quién preparará para comer los frutos de la tierra? —se hizo el silencio porque nadie sabía que responder.

Poco a poco, se reunieron en el patio de aquella humilde choza hasta quedar repleta, los hombres del pueblo muy enojados, enardecidos y dolidos en su orgullo porque según ellos se habían robado a sus mujeres.

—¡Busquemos a los hombres que se las llevaron y los matemos junto con ellas! —gritaban decididos. —¡Tranquilos! —exclamó el anciano, que haciendo alarde de su sabiduría y experiencia calló a la turba enardecida. —No mataremos a nadie, nuestras mujeres no son malas, tenemos que saber qué paso con ellas.

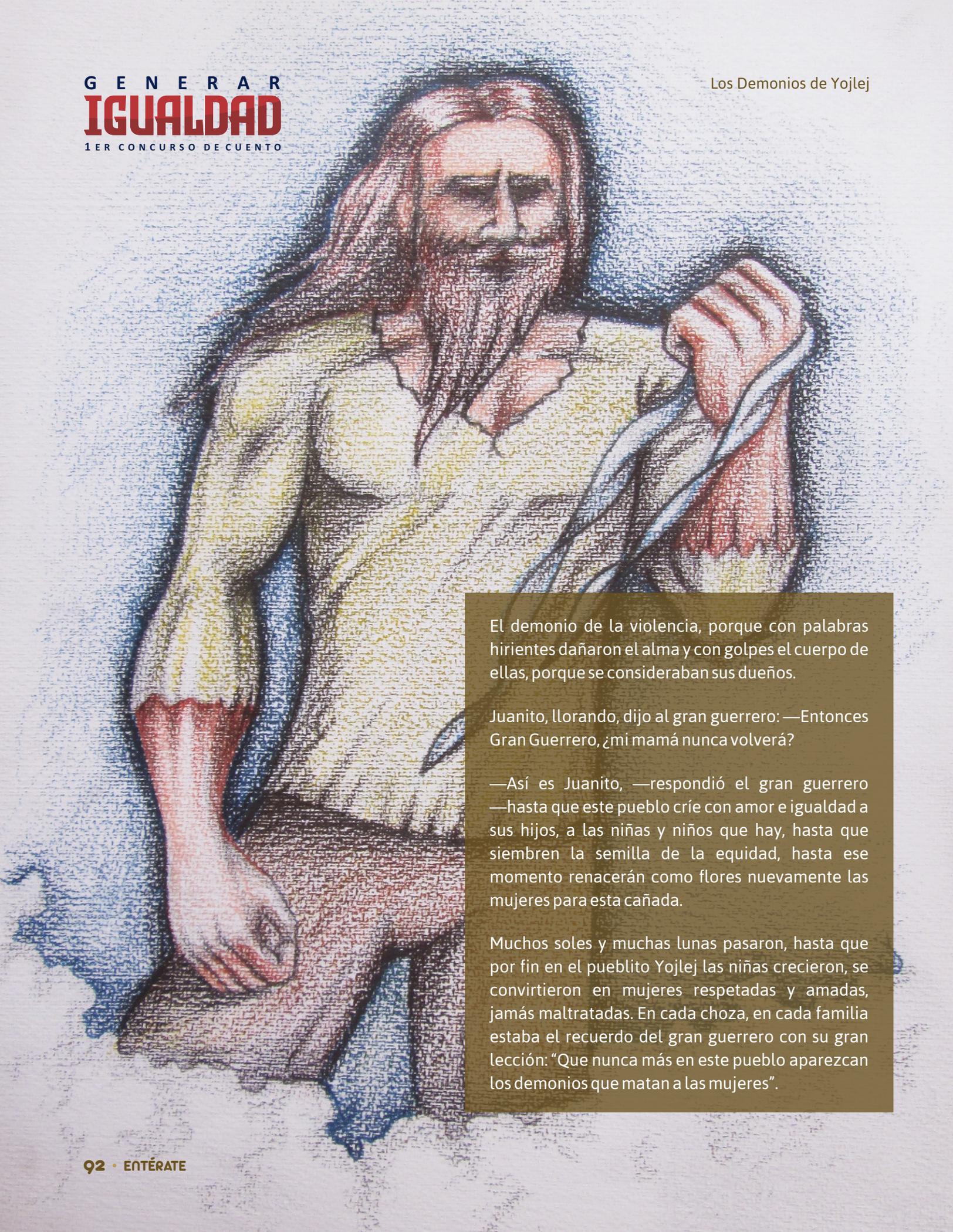
Amontonados en la cruz sagrada del pueblo, le pedían que las mujeres aparecieran, ayunaron como sacrificio para los dioses, oraron cada vez más fuerte, con más fe; y de repente, al fondo de la cruz sagrada, entre la niebla de la madrugada y el cansancio de los hombres que llevaban horas rezando, apareció un hombre brillante, con barba y cabello largo negro.

El anciano, sorprendido se hincó y exclamó: ¡El Gran Guerrero!; los hombres de la cañada no podían creer que el gran ickil winik, “hombre de bien”, acudiera a su llamado de ayuda. El gran guerrero se dirigió a los hombres: —¿No encuentran a sus mujeres?, ¿están desaparecidas?, no señores, les tengo una noticia, las mujeres de este pueblo ¡están muertas! —el rostro de aquella muchedumbre era de impacto, de dolor.

—No puede ser Gran Guerrero, ¿quién las mató? ¡Dinos para ir a cobrar venganza!

—Yo sé quién las mató. —dijo el gran ickil winik. —¡Habla Gran Guerrero, habla! —gritaba la multitud.

—Escuchen —dijo el guerrero, —ya no podrán recuperar a las mujeres del pueblo, porque los demonios las han matado. Sí, el demonio de la desigualdad, porque ustedes las han tratado con menos valor y con desprecio.

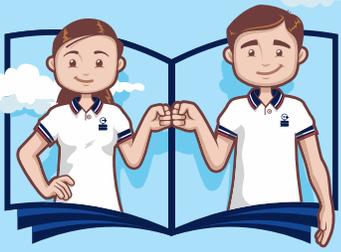


El demonio de la violencia, porque con palabras hirientes dañaron el alma y con golpes el cuerpo de ellas, porque se consideraban sus dueños.

Juanito, llorando, dijo al gran guerrero: —Entonces Gran Guerrero, ¿mi mamá nunca volverá?

—Así es Juanito, —respondió el gran guerrero —hasta que este pueblo críe con amor e igualdad a sus hijos, a las niñas y niños que hay, hasta que siembren la semilla de la equidad, hasta ese momento renacerán como flores nuevamente las mujeres para esta cañada.

Muchos soles y muchas lunas pasaron, hasta que por fin en el pueblito Yojlej las niñas crecieron, se convirtieron en mujeres respetadas y amadas, jamás maltratadas. En cada choza, en cada familia estaba el recuerdo del gran guerrero con su gran lección: “Que nunca más en este pueblo aparezcan los demonios que matan a las mujeres”.



**GENERAR
IGUALDAD**
1ER CONCURSO DE CUENTO
**GANADORES DE
1ER. LUGAR**

Mamá



**Ilustraciones de Fernanda Michelle
Jauregui Gómez**
Técnica acuarela
Estudiante de Diseño Gráfico
Escuela Gestalt de Arte y Diseño



Autora: Alondra Itzel López Franco
 Coordinación de Zona Selva
 Plantel 16 Ocosingo

—Mamá. —mencionó la joven rubia de 14 años mientras jugaba con sus dedos, sin levantar la vista.

—¿Qué ocurre, cariño? —escuchó provenir de los labios de su madre.

—Mis amigos... —se detuvo antes de seguir contando, pensó que tal vez era una exageración. Sintió la mirada de su madre y decidió seguir: —ellos se burlaron de mi mejor amigo porque le pinté las uñas, se rieron de él todo el día y se enojó conmigo. Incluso escuché que lo llamaron gay, ¿eso es malo?

—No es malo, son unos tontos. Antes le gustó tener las uñas pintadas, ¿no? —la niña asintió levemente. —Eso es lo que importa.

Tras unos minutos de silencio de la joven, escuchó a su madre decir: —Deja de preocuparte, todo se arreglará entre ustedes. ¿Qué te parece si le prestas más atención al cielo? Hoy se ve hermoso.

La rubia alzó la mirada y confirmó que era cierto, desde ese lugar en el patio donde estaba la niña se apreciaba un hermoso cielo celeste con tonos anaranjados mientras el sol se escondía por el horizonte.

La chica soltó un gran suspiro, —Eso espero. Pero no fue así. Las burlas siguieron una semana, dos, tres y a la cuarta el maestro anunció el cambio de escuela del mejor amigo de la rubia.

Nuevamente estaban en el patio de su casa, la niña sentada y en medio de sus piernas estaba su cachorro dormido y a su lado derecho sentía a su madre. Había un silencio cómodo.

—Mami, —no obtuvo ninguna respuesta, pero eso no la detuvo —mi profesor me regañó porque le dije que nosotras no limpiamos la casa; dice que es mi deber por ser mujer, que mi padre viene muy cansado de trabajar y es lo mínimo que podemos hacer. Nunca vi que tú limpiaras la casa, siempre fue mi papá.

—Tu papá siempre ha podido limpiar, tiene manos. No le gusta el desorden y no tengo tanto tiempo libre como tu papá. No es tu deber, ni el mío.

—Le dije al profesor que no se metiera en mi vida y me castigó. Por eso llegué un poco tarde a casa.

—explicó mientras su ceño fruncido se marcaba poco a poco.

—Mi niña rebelde, eso fue muy grosero —la niña hizo una mueca de tristeza —pero eso no quita que te quiera mucho.

La chica miró de reojo a la derecha y esbozó una sonrisa, quiso tocar la mano de su madre, pero una voz grave resonó en sus oídos: —¡Ann, ven a comer! —era el padre de la rubia, que habló desde la cocina. Sin rechistar la joven se levantó provocando que su perro se despertara.

—¿No irás? —cuestionó la chica, mientras señalaba con su pulgar dentro de su casa.

—No, lo siento. —la niña comenzó a adentrarse a la cocina con su perro detrás de ella.

—Cariño —dijo su papá mientras cortaba algunas frutas.

—¿Qué ocurre papá? —respondió la joven, desde la otra sala.

—Tu abuela vendrá el próximo lunes, quiere ver cómo has estado, le dije que no, pero es demasiada testaruda, así que decidí que dormiré contigo.

—No quiero. —contestó Ann con enojo. No era que no le agradara su abuela, solo no quería tener que lidiar con los ronquidos de ella.

—No está en discusión. Te aviso, no te pregunto.

—respondió el padre de Ann, mientras que al tirar a un bote las cáscaras de las frutas observó el reloj.

—¡Ya es tarde, Ann entra al carro!

En mitad del recorrido, Ann se dio cuenta de que el cielo estaba repleto de nubes grises. A su mamá no le gustaría.

Después de haber llegado de ver al psicólogo cayó una gran lluvia. Era un hecho, no iba a poder ir al patio a ver el cielo. Y como cada martes por la noche, al llegar se acostó en su cama y miró el techo, pensando y pensando; amanecía y ella aún seguía pensando. Sus ojeras eran evidentes, pero no le importaba, lo mejor de su día era llegar y estar ahí. Ann quería no darle importancia, pero no podía ignorar ese tema.

—Mami, ¿soy un niño?
Hubo un silencio muy grande antes de que escuchara algún ruido.

—¿Qué? ¿Por qué piensas eso?

—El psicólogo me lo dijo. —Ann miraba a todos lados, menos al suyo. —Me dijo que mi comportamiento es muy fuerte, soy muy persistente. No me gusta la ropa colorida ni los vestidos, prefiero tener ropa holgada. Y esas son conductas de un hombre.

—Claro que no Ann, eso no es ser hombre.

—No lo sé mami, él es un profesional en el tema. ¿Y si tiene razón? Y si soy así, ¿estará bien que me comporte como lo hago?

—¡No eres hombre Ann, deja de dudar eso! Cada mujer es diferente, no debería de haber un molde que te haga ser más hombre o mujer.

Las dudas no salían de su mente, ¿por qué creer más en lo que argumentaba su madre a comparación de lo que decía alguien especializado en el tema? Aún quería seguir hablando de sus dudas, pero se percató que faltaban 15 minutos para que llegara su padre. Se levantó de manera precipitada.

—Se me hizo tarde, debo ir a limpiar la casa.

—¿Por qué?

—Porque es mi deber. —Eso fue lo último que dijo Ann antes de entrar.

Fue un día normal, aunque nuevamente no volvió a dormir, ni los días posteriores a ese. En un abrir de ojos ya habían pasado cinco días. Su abuela llegaría en cualquier momento, así que decidió pasar un rato en el patio.

—Hace un largo rato que no veo a mi abuela.

—Es verdad Ann, ¿qué color de cabello crees que tenga esta vez?

—Soy Alan, recuérdalo. Apuesto por rosa fosforescente. —dijo para después soltar una carcajada.

—Lo siento Alan. Y créeme no lo dudo.

—Hoy se ve hermoso el cielo, ¿verdad mami? No hubo ruido alguno.

—¿Qué tal tu viaje? —mencionó el padre de Ann, mientras abría la puerta para dejar entrar a su madre.

—Agotador, solo quiero dormir. Los años no pasan en vano. —Ante esto, el papá de Ann asintió, —¿Y la niña?

—En el patio —respondió el papá de Ann mientras entraba al cuarto de la chica a dejar las maletas.

Rápidamente el cachorro de Ann llegó con la abuela y saltó sobre ella. —Siempre te tienes que lanzar sobre todos los familiares, ¿verdad peludo?

Desde el marco de la puerta del patio observaba a Ann, solo estaba la joven. —Aún no lo supera, ¿cierto?

Con gran pesar el padre de Ann contestó: —No supera el hecho que ni siquiera han encontrado su cuerpo.



GENERAR
IGUALDAD

1ER CONCURSO DE CUENTO

**GANADORES DE
1ER. LUGAR**



Ilustraciones de Osmar Tovilla Pérez
Técnica lapices de colores

HORACIO,
con h de héroe



Autora: Victoria Azul Lazos Rueda
Coordinación de Zona Costa
Plantel 08 Tapachula

Había una vez, en un pequeño pueblo, una comunidad en la cual las festividades eran muy respetadas y valoradas, en especial la que se acercaba, el Día de Muertos. Ahí, la gente llevaba a cabo diferentes tipos de actividades para que los niños y las demás personas disfrutaran las fiestas y no se perdieran esas bellas costumbres.

En ese lugar se cultivaban flores de distintos tipos, la que más sobresalía era el cempasúchil que con su color naranja daba alegría a aquellas calles con altares a las afueras de las casas; los papeles picados de distintos colores llamativos y estampados; calabacitas, calaveras, pan de muerto y con figuras de animales, pero entre todo eso lo que más resaltaba eran los niños disfrazados de distintas cosas, algunas niñas vestían de catrinas o princesas, los niños iban disfrazados de catrines y príncipes, entre todos los niños felices corriendo por las calles de aquel encantador pueblo había un disfraz que llamaba la atención de todos, un niño que estaba disfrazado de una hada, Horacio.

—Mira a ése, ¿por qué va vestido así? ¿Acaso no sabrá que eso es para niñas?—dijo un niño señalando a Horacio.

Todos los demás también lo señalaban y se reían de él cuando pasaba con su vestido de hada, su corona y las uñas pintadas de rosa, menos la de en medio la cuál llevaba brillos y mariposas azules; lo que más llamaba la atención de todos era una cresta color rosa que hacía conjunto con su vestimenta. Al lado de él iba un gato vestido con unas orejas de duende y un pequeño collar de perlas y una piedra verde bastante llamativa, la cual hacía conjunto con su vestimenta.

—Perla—dijo Horacio cuando señalaron a su gato.

—Se llama Perla, es un buen gato y un buen amigo —reiteró nervioso al ver que más niños se estaban acercando a él.

—Pero tú... ¿tú de qué vas disfrazado? —le dijo un niño en tono burlesco.

—Soy una hada, chicos, ¿acaso no es obvio? —respondió Horacio mientras daba una vuelta y agitaba su varita.

Todos se empezaron a reír, Horacio solo agachaba la cabeza y quedaba viendo a Perla, quien solo maullaba.

—¿Acaso tus padres no te han enseñado que eso es solo para niñas? —le dijo una niña que llevaba un vestido parecido. Horacio se quedó callado y veía como los demás cotilleaban, ese pequeño niño no tenía ninguna mala intención, él no le miraba nada malo a su deseo de ser hada, él quería ser feliz.

—Yo, solo quiero ser Horacio —dijo entre sollozos mientras se agachaba para cargar a su pequeño amigo felino que estaba ronroneando en aquellas zapatillas que brillaban; salió de ese lugar y caminó rumbo al bosque. El maquillaje perfecto que llevaba, que él mismo se había puesto, se había corrido un poco, no entendía nada, solo quería que los demás no se burlaran de él.

Perla empezó a jalarlo del vestido para que le hiciera caso, —¡Basta, Perla! —le gritaba Horacio para que lo dejara en paz. —Quiero estar solo, déjame en paz —le decía mientras dibujaba en la tierra con su varita.

Aquel gato seguía insistiéndole, hasta que éste se levantó y se sacudió el vestido. —¿Ya está bien, no?

—le dijo mientras se agachaba para acariciarlo, a lo cual el gato no dudó en morderlo e intentar jalarlo. —¿Qué haces?! —el gato salió corriendo y le maullaba para que le siguiera, era evidente la intención de que lo siguiera y así fue. Caminaron un poco y no se toparon con nada más que árboles, piedras y varios animales; el sonido que emitía aquel bosque era mágico, una mezcla de grillos, algunos aullidos que se escuchaban a lo lejos y lo que más le gustaba a Horacio eran los distintos tipos de aves nocturnas que lo deleitaban con una hermosa melodía.

Siguieron caminando hasta toparse con una pequeña casa la cual tenía varias macetas afuera con diferentes tipos de flores que llamaron la atención de Horacio. En la puerta de madera negra había una entrada para animales y el gato no dudó en correr hacia ella.

—¡Para, ven acá! —exclamó Horacio mientras se acercaba a su gato que observaba los alrededores y aunque tenía un poco de miedo decidió entrar. Horacio se encontró con una anciana que estaba haciendo joyería, un collar parecido al que llevaba Perla.

—Hola, disculpe haber entrado a su casa, pero...—fue interrumpido por aquella señora de edad avanzada que tenía una apariencia un poco rara, su casa olía bien, como a una mezcla de canela que tanto adoraba Horacio ya que le recordaba a los remedios que le daba su madre. Él tampoco iba a juzgar a la señora como los demás lo habían hecho con él.

—Horacio con h de héroe —le dijo la señora esperando ver la respuesta del menor quien quedó sorprendido y es que no entendía cómo sabía de él, tenía dudas y miedo, estaba avergonzado, no sabía qué hacer.

—Tranquilo, no voy a hacerte daño, soy una persona buena, me llamo Sincú —dijo mientras se

acercaba a él, lo abrazó y agregó: —Yo sé lo que te pasó, Perla te trajo acá para que te ayude —y no le daba la oportunidad de hablar y para Horacio era mejor, ya que cuando abría la boca para hacerle una pregunta la mayor lo interrumpía. —No es necesario saber nada de mí, te voy a ayudar con tu problema, piensa Horacio, ¿qué es lo que quieres? —Horacio se quedó callado, estaba pensando en qué era lo que quería, —Quiero ser una niña, sí, quiero ser una niña para que se dejen de burlar de mí—. El menor hablaba con seguridad, él solo quería ser feliz y si tenía que ser una niña para que dejaran de burlarse, es lo que haría.

La mujer lo miró un poco desilusionada ya que Horacio pensaba que el problema seguía siendo él, pero ella no le iba a decir eso, él lo tenía que aprender por sí mismo.

—Está bien, Horacio, si eso es lo que quieres. Te daré una poción que te convertirá en una niña, pero solo por hoy, no más, ¿entendido?

—Sí, está bien —respondió de inmediato.

—Bien, solo necesito que vayas al fondo del bosque y me traigas una flor azul, es lo único que me hace falta.

—Está bien, no tardaré —respondió el menor que no tardó en salir de la casa y encaminarse junto con Perla en busca de esa flor. El camino estaba oscuro y ya habían pasado algunas horas desde el encuentro con aquellos niños.

Horacio ya no estaba triste, ya que por fin se convertiría en una niña y aunque no fuera para siempre, esa noche de “Día de muertos” no se iban a burlar de él. No tuvo miedo de caminar por el bosque, él había nacido ahí, y aunque la arbolada impedía entrara la luz de la luna, el menor no pensaba que fuera a pasarle algo.

—¡Ven acá, Perla! —susurró a su gato mientras lo acercaba a él para esconderse detrás de un árbol.

Horacio se topó con un puente que lo llevó a otro pequeño pueblo que no conocía. Ese lugar tenía algo especial y diferente, desprendía un olor encantador a dulce de calabaza y a chocolate caliente; además, había niñas disfrazadas con traje de charro del que brillaban los botones dorados de la camisa negra y lucían un maquillaje de calavera. Los niños iban disfrazados de calabaza, con vestidos o faldas, en general, de todo tipo.

Al ver eso, Horacio, con su gato, salió de su escondite, estaba sorprendido de ver la comida que estaban preparando y la música que cantaban unos señores en perfecta sintonía con las risas y juegos de los niños. Horacio sabía que necesitaba aquella flor azul, pero quería divertirse en ese pueblo donde nadie lo juzgaba y lo miraba como algo raro, no sabía qué hacer pero estaba seguro que quería jugar con esos niños y se quedó parado, estaba a unos metros de ellos cuando una niña se le acercó.

—¿Es tuyo? —preguntó aquella niña de manera agradable mientras señalaba su disfraz.

—Sí —sonrió nervioso al ver que los demás niños se le acercaban, pero esta vez no era para insultarlo, iban con él para ser su amigo.

—¡Increíble tu cresta!, me encanta —opinó un niño mientras lo miraba fijamente.

Entre más halagos recibidos Horacio estaba más feliz, tenía la aceptación y compañerismo de los demás, pero algo dentro de él aún no entendía por qué la gente era tan amable, por qué los niños se vestían como querían y no se burlaban de nadie.

—¿Por qué son tan buenos conmigo?

—¿Cómo que por qué? —cuestionaron los niños desconcertados, mientras hubo un momento de silencio

—Horacio, me llamo Horacio, no les quería decir nada porque me daba vergüenza, de donde vengo los niños se burlaban de mí por mi disfraz, me dijeron que eso era de niñas. —dijo con una mirada de desilusión.

—No debes de sentirte así, la ropa no tiene género, lo que importa es que te guste, los demás deberían aprender eso, no te preocupes por esas cosas, pero tampoco te enfades con ellos, al contrario, intenta explicarles que si tú te quieres poner una falda o un vestido, está bien, y deben respetar tus gustos. Si una chica se quiere poner un short o ropa holgada no significa nada, debes entenderlo tú para que los demás lo hagan igual y si no lo hacen, el problema no eres tú, son ellos —dijeron a aquel pequeño niño con una gran empatía hacia él.

Horacio lo entendió, pero no podía quedarse más tiempo ya que tenía que regresar a casa, así que emprendió su camino de regreso sin despedirse y cuando volteó a mirarlos ya no estaban, ni tampoco el pueblo. Durante el camino sus pensamientos negativos habían desaparecido, él ahora estaba feliz porque no había nada de malo y él se iba a encargar de que los demás lo entendieran. Al llegar al árbol de la casa de Sincú tampoco estaba ella, no había casa alguna, solo quedaba un collar para gatos, color rosa, en el suelo; Horacio lo levantó y no entendía lo que estaba pasando, pensó que todo había sido un sueño, siguió su camino, le cambió el collar a Perla, ahora andaría uno rosa que aunque no le combinaba decidió dejárselo.

Horacio estaba seguro de que todo lo que había hecho no tenía nada de malo y que la ropa que llevaba puesta no era solo para niñas, que solo eran estereotipos, y decidió que ya no le importarían las críticas, ahora estaba dispuesto a intentar hablar con los demás niños del pueblo para generar conciencia de lo que había reflexionado durante el camino y para que hubiera una mejor convivencia.



ENCUENTRO
ESTATAL CULTURAL

MAYO



JUEGOS
TRADICIONALES

JUNIO



FESTIVAL DE
ARTE POPULAR

AGOSTO



CONCURSO
ACADÉMICO

JUNIO

CONVOCATORIAS

20
21

www.cobach.edu.mx



CHIAPAS
GOBIERNO DEL ESTADO



**Nuestros orígenes
dan sentido al presente
y construyen nuestro futuro**



CHIAPAS
GOBIERNO DEL ESTADO